

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый заместитель министра

\_\_\_\_\_ Д. Л. Пиневиц

30.09.2011 г.

Регистрационный № 024-0411

**МЕТОД ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ  
ГИПЕРКИНЕТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ:  
ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

инструкция по применению

**УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ:**

ГУ «Белорусский государственный медицинский университет»,

УЗ «Минский городской клинический детский психоневрологический диспансер»

**АВТОРЫ:** канд. мед. наук, доц. Емельянцева Т. А., Кирилюк В.С., Навицкая Е. В.

Минск 2011

Синонимом медицинского психиатрического диагноза гиперкинетического расстройства у детей F90 является синдром дефицита внимания и гиперактивности, далее — СДВГ.

Поведенческие проблемы ребенка с СДВГ являются основным запросом родителей для психотерапевтических вмешательств.

Поведенческая психотерапия детей с СДВГ ставит перед собой цель улучшить адаптацию ребенка в обществе путем последовательного решения следующих задач:

1. Уменьшить конфликты ребенка с родителями, учителями, ровесниками, братьями/сестрами.
2. Улучшить результаты успеваемости в школе.
3. Повысить самооценку ребенка.
4. Развить навыки самоорганизации при выполнении домашних заданий и др. обязанностей.

Эффективность поведенческой терапии в комплексе медицинских реабилитационных мероприятий у детей с СДВГ определяется следующими принципами:

1. Приоритетом поведенческой психотерапии перед использованием медикаментозного лечения: ни одно лекарство не может воспитать ребенка.
2. Сотрудничеством родителей и специалистов (врачей, медицинских психологов, педагогов).

Предложенный вариант групповой работы с родителями принципиально отличается тем, что представляет психотерапию самих родителей наряду с обучением эффективным приемам воспитания детей с СДВГ.

Рекомендуется для использования детскими психиатрами, психотерапевтами, медицинскими психологами психоневрологических и психотерапевтических отделений организаций здравоохранения Республики Беларусь.

В контексте междисциплинарного подхода предложенный метод может быть реализовыван не только на базах медицинских учреждений, но и в общеобразовательных учреждениях.

### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Показаниями для проведения родительского тренинга поведенческой психотерапии являются гиперкинетические расстройства у детей F90.

Метод наиболее эффективен у детей в возрасте до 10 лет.

### **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И РАСХОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

1. Для проведения тренинга требуется помещение, предусмотренное для групповых занятий (информационной работы), способное разместить 10-14 человек.

2. Пошаговая программа родительского тренинга поведенческой терапии детей с СДВГ.
3. Информационное письменное согласие родителей на участие в тренинге поведенческой терапии детей с СДВГ.
4. Диагностический опросник Вандербилт для заполнения родителями Vanderbilt Parent's Scale (long form).
5. Анкета оценки отдельной встречи группы.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА РОДИТЕЛЬСКОГО ТРЕНИНГА ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ГИПЕРКИНЕТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ**

### **Теоретическое обоснование метода родительского тренинга поведенческой терапии в системе медико-социальной реабилитации гиперкинетических расстройств у детей**

Воспитание ребенка с СДВГ предъявляет особые требования к родителям и, зачастую приводит к развитию стресса, чувству бессилия. Одним из критериев постановки диагноза СДВГ является критерий «не справляются родители...» Негативные, напряженные отношения между родителями и ребенком увеличивают риск возникновения поведенческих проблем. Поэтому во всем мире в организации медико-социальной помощи детям с СДВГ приоритет отдается работе с родителями.

Групповые формы психотерапевтической работы в данном случае являются не только экономически выгодными, но и более эффективными: родители не только обучаются эффективным приемам воспитания ребенка с СДВГ, но и сами получают психотерапевтическую помощь в силу механизмов групповой поддержки.

За основу теоретической модели родительского тренинга поведенческой психотерапии детей с СДВГ нами была выбрана модель, предложенная ведущим американским специалистом в области СДВГ R.Barkley (1997).

Важно отметить, что в программу родительского тренинга поведенческой терапии СДВГ, адаптированную нами к условиям оказания помощи в Республике Беларусь, вошли лишь некоторые этапы модели R.Barkley.

Наш опыт и опыт российских коллег (О.Н. Боголюбова, 2009г.) показал, что жетонная система не вызывает поддержки в родительских группах.

Метод «тайм-аута» по нашим наблюдениям хорошо работает в условиях семьи только до достижения ребенком возраста 5-6 лет.

Этап подключения учителя к наблюдению за поведением ребенка в школе, с нашей точки зрения, в данный период времени не может быть достаточно успешно применен в белорусской практике ввиду недостаточной информированности педагогов в вопросах СДВГ. Психообразовательная программа для учителей по проблемам СДВГ только начала внедряться в Республике Беларусь.

В целом включение родительского тренинга поведенческой терапии в комплекс медико-социальных реабилитационных мероприятий в системе оказания помощи детям с СДВГ обеспечивает формирование адекватного отношения к таким детям, способствует их адаптации в обществе, позволяет предупредить развитие сопутствующих психических и поведенческих проблем.

### **Описание метода родительского тренинга поведенческой терапии гиперкинетических расстройств у детей**

Предложенный метод родительского тренинга поведенческой терапии гиперкинетических расстройств у детей, прежде всего, обеспечивается принципом «шаг за шагом»: последовательного и поэтапного улучшения отношений и обучения эффективным приемам взаимодействия.

Предложенная тематика 10 групповых встреч с родителями последовательно содержит блоки информации:

1. О причинах поведенческих проблем у ребенка с СДВГ.
2. Важности построения позитивных отношений с ребенком, определяющих авторитет родителя.
3. Стратегий формирования адекватной самооценки у ребенка, ориентированной на успех.
4. Приемов развития дисциплины у ребенка, навыков самоорганизации.
5. Эффективных стратегий выполнения требований, поощрений и наказаний.
6. Стратегии преодоления дефицита волевых качеств.

Другой, немаловажный принцип предложенного метода предусматривает активное участие самих родителей: «вместе мы рассмотрим различные стратегии, и вы подберете наиболее эффективные».

Наличие комплайенса с родителями, мотивация родителей к участию в тренинге в частности и к изменениям в целом определяет эффективность метода поведенческой терапии детей с СДВГ.

Важно отметить, что организация групповых встреч с родителями предусматривает активное обсуждение (шеринг) имеющегося успешного и не очень успешного опыта преодоления поведенческих проблем у детей, эмоций и чувств, связанных с этим, что, по сути, и является психотерапией самих родителей.

### **Организация родительского тренинга поведенческой терапии гиперкинетических расстройств у детей**

Набор в группу родителей, чьи дети страдают СДВГ, осуществляется на принципах их добровольного участия и подписания письменного информированного согласия на участие.

Для участия в группе направляются родители детей, которым установлен диагноз гиперкинетического расстройства F90. Возможно участие в группе родителей, чьи дети имеют легкие/промежуточные формы клинического диагноза F90.

Ответственным за набор участников тренинга следует признать ведущего тренинга. Целесообразной является предварительная индивидуальная беседа ведущего и родителя с ребенком для знакомства и прояснения мотивации родителя/родителей для участия.

Перед участием в тренинге родителями заполняются шкалы диагностического опросника Vanderbilt Parent's Scale (long form) (см. Приложение №2) для оценки выраженности поведенческих проблем.

Возрастной диапазон детей с СДВГ, родители которых участвуют в тренинге: от 3-х до 10 лет.

Оптимальное число участников тренинга: 8-12 родителей, возможно участие инициативных, заинтересованных педагогов (психологов).

Ведущие тренинга: профессиональные психотерапевты и психологи. Желательно, чтобы занятия проводили одновременно два ведущих: психотерапевт и психолог, два психолога, психолог и педагог.

Продолжительность и периодичность занятий: 3-4 часа в вечернее время; одна встреча в неделю.

Предусмотрена итоговая встреча родителей.

Программа 10 занятий родительского тренинга поведенческой терапии гиперкинетических расстройств у детей с подробным описанием целей и задач каждого занятия, психологических упражнений по теме и домашних заданий для родителей представлена в Приложении №1.

### **Оценка эффективности родительского тренинга поведенческой терапии в гиперкинетических расстройствах у детей**

Оценка эффективности занятий проводится в конце каждого занятия с использованием анкеты оценки эффективности отдельного занятия (Приложение №3) и спустя 6 мес. с применением психометрических шкал диагностического опросника Vanderbilt Parent's Scale (long form) (Приложение №2).

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

При соблюдении требований к отбору родителей и технологии использования методики осложнений не отмечено.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Относительным противопоказанием для использования технологии родительского тренинга поведенческой терапии гиперкинетических расстройств у детей является низкая мотивация родителей для участия.

## **ПОШАГОВАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЕТЕЙ С СДВГ: ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Занятие №1. ПРИЧИНЫ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ**

Цели занятия:

1. Знакомство, создание рабочей атмосферы, формулирование целей.
2. Дать родителям информацию о причинах плохого поведения детей с СДВГ; как эти причины связаны и взаимодействуют между собой; что можно сделать для того, чтобы начать идентифицировать эти причины в общении с детьми.

В программу первого занятия входят следующие компоненты:

1. Вводное слово о программе, целях тренинга;
2. Родителям и педагогам предлагается назвать свое имя, определить и рассказать о проблемах поведения ребенка с СДВГ;
3. Обсуждение целей участия в тренинге, ожидаемых результатов.

В процессе обсуждения цели переформулируются таким образом, чтобы они стали достижимыми и их достижение зависело от самих родителей. Например, цель «Я хочу, чтобы мой ребенок стал более самостоятельным и ответственным» переформулируется в «Я хочу научиться передавать ребенку ответственность».

Один из ведущих записывает на большом листе цели участников.

Параллельно можно составить «проблемную карту» — в процессе дискуссии выписать на большой лист все варианты поведения, которое не нравится, порождает конфликты.

4. Введение правил групповой работы. Используются стандартные правила, включающие такие параметры, как конфиденциальность, безоценочность, активность, забота о себе, правило «стоп» и т.п.
5. Групповая дискуссия «Почему дети ведут себя плохо?».

Причинами поведенческих проблем могут являться все три составляющие СДВГ: дефицит внимания, гиперактивность, импульсивность, которые всегда присутствуют, но выражены в различной степени в каждом конкретном случае.

Причиной дезорганизующего поведения может являться как дефицит внимания, так и гиперактивность и импульсивность. Ребенок отвлекается, не слушает учителя, ходит по классу, не способен дождаться перемены и часто «срывает» урок.

Чрезмерная двигательная активность часто наряду с «нулевым» инстинктом сохранения приводит к травмоопасному поведению: такие дети в 5-8 раз чаще оказываются на операционном столе у хирурга по поводу травм. Недаром одной из метафор СДВГ является формулировка «смерть от несчастного случая».

Отдельная тема – протестное (оппозиционное) поведение. Дети с СДВГ – «врожденные оппозиционеры»...

Они многого хотят и готовы отстаивать свои интересы до конца. У них прекрасно получается манипулировать окружающими ввиду эмоциональной тонкости и развитой интуиции. В силу патогенетической природы СДВГ им часто «бывает скучно», не хватает праздника, поэтому хочется очередной новой игрушки, развлечения, новых впечатлений и просто того, чтобы их заметили... и это приходится учитывать, поскольку игнорировать нельзя.

Они хотят, чтобы у них все получалось «сразу и лучше всех» в силу их нетерпеливости и неспособности выдерживать напряжение. Им действительно трудно преодолевать себя, проще отказаться выполнять. Поэтому им важно пытаться помочь: «давай мы попробуем это сделать вместе...»

Требования к таким детям часто неадекватны. Например, они не могут не грызть ногти, не раскачиваться на стуле или не крутить что-то в руках. Их особенности, прописанные в медицинском диагнозе, становятся часто причиной негативного отношения взрослых и незаслуженных замечаний. Неотъемлемой частью богатого эмоционального мира ребенка с СДВГ является обостренное чувство справедливости. Не учитывая данного момента, взрослый может терять свой авторитет и провоцировать непослушание.

Игнорировать их желания нельзя, а целиком идти на поводу их требований опасно. К сожалению, не всегда взрослые могут найти «золотую середину» воспитания: осуществить потребность, но поставить условие, найти компромисс и научить ребенка сдерживать себя.

Как известно, протестным реакциям способствуют:

1. Жесткое воспитание (полное игнорирование потребностей ребенка).
2. Непоследовательное воспитание (сначала запретили, потом разрешили).
3. Противоречивое воспитание (папа запрещает, а мама разрешает).
4. Гиперопека (проще сделать за ребенка).
5. Гипоопека.

В случае воспитания ребенка с СДВГ могут отмечаться все 5 вариантов в различной комбинации.

На наш взгляд, самый прогностически неблагоприятный случай - гипоопека. Предоставление полной свободы или вариант «заброшенного ребенка» приводит к формированию различных форм девиантного поведения и асоциальной личности. В случае воспитания ребенка с СДВГ это особенно опасно, так как ребенок и так ищет легких путей, не признает авторитетов и склонен к авантюрам.

Опасной оказывается и гиперопека. Всегда есть соблазн «сделать за ребенка» в силу его «бестолковости», а порой и моторной неловкости. Таким образом, можно навсегда упустить желание ребенка «сделать самому».

Ребенка с СДВГ можно сравнить с «бурной рекой». Задача родителей – «создать берега», крепкие и высокие. Необходимо развивать структуру личности, помогать двигаться вперед, развивать преодоление

себя, научить сдерживать «качели» настроения, принятия решений, желаний.

В контексте современной психологии одной из причин агрессивного поведения у детей может являться отсутствие принятия и любви окружающих.

Дети с СДВГ во многом осложняют жизнь взрослых своей неуправляемостью, непослушанием, «клоуновским» поведением, являясь источником раздражения и конфликта. Педагоги могут негативно относиться к их присутствию в классе. Таких детей «слишком много», они «заполняют собой все пространство». Они все делают быстрее других, раздражая этим еще сильнее...

Около 40% детей с СДВГ имеют проблемы в отношениях с другими детьми. С ними могут не хотеть дружить, и они могут становиться изгоями в обществе. Они по привычке становятся виноватыми даже там, где они не виноваты и могут жить с ощущением, что с ними поступают несправедливо.

Дети с СДВГ часто проявляют повышенную чувствительность к поступкам других детей и любые действия, даже имеющие другой смысл, могут воспринимать как агрессивные. В ответных действиях дети с СДВГ оказываются непредсказуемы, часто являясь причиной травматизма других детей.

Дети с СДВГ взрослеют намного позже других детей, они в принципе легкомысленны и доверчивы, поэтому их легко уговорить на плохие поступки. Еще в 2005 году мы провели катанестическое исследование по материалам медицинской документации детей с установленным диагнозом F90. Оказалось, что все звонки о «заминировании» школы исходили от них. Понятно, что они в этом своем поступке не хотели писать контрольную работу (напрягаться), им было интересно видеть служащих милиции с собаками и они, как обычно, не могли предвидеть большие по цене административные штрафы своим родителям...

По данным наших исследований, дети с СДВГ намного чаще склонны к воровству, поджогам и уходам из дома в сравнении с другими детьми в силу компульсивных механизмов – непреодолимого желания получить удовольствие, обусловленных патогенетическими механизмами СДВГ.

При обсуждении выделяется группа причин плохого поведения детей с СДВГ (по Barkley R.A., 1997).

Плохое поведение детей может быть связано с:

- индивидуальными и личностными особенностями детей;
- индивидуальными и личностными особенностями родителей;
- особенностями ситуации, в которой проявляется нежелательное поведение ребенка;



- особенностями семьи (особенностями семейной истории, особенностями взаимоотношений, сложившихся между членами семейной системы, наличием стрессовых событий в семье и т.д.)
- особенностями окружения в образовательном учреждении.

Важно, чтобы в процессе занятия родители и педагоги усвоили:

1. Плохое поведение ребенка – может быть сигналом о помощи, желанием обратить на себя внимание, ответом на особенности взаимодействия со взрослыми.
2. Дети не ведут себя плохо без причины. Часто получается так, что плохое поведение неосознанно поддерживается родителями и педагогами.

Бывает, что дети даже получают награду, например, когда после истерики ребенка родители покупают ему то, чего покупать не хотели. Либо благодаря плохому поведению ребенок может избежать неприятной, скучной, требующей усилий деятельности. В данном случае выгода проявляется в том, что демонстрируя оппозиционное поведение и получая за это «вознаграждение» в виде отстранения от работы, дети избегают потом той деятельности, которая для них неприятна и не делают того, чего не хотели бы делать.

Важно определить и осознавать те возможные выгоды, которые получает ребенок от нежелательного поведения.

6. На завершающем этапе занятия вводится концепция безусловного принятия: что такое безусловное принятие, как принимать своего ребенка таким, какой он есть...

7. Конец группового занятия посвящен процессу обратной связи. Обсуждение строится вокруг того, как себя чувствуют родители по окончании встречи, что было для них важного на этом занятии.

В конце каждого занятия назначаются домашние задания. Включение домашних заданий в работу подобных групп рекомендовано R. Barkley и рядом других специалистов. Использование домашних заданий позволяет быстрее переводить получаемые на группе новые знания и навыки в «реальную» жизнь, и таким образом, закреплять достигнутые положительные изменения. Применение домашних заданий также позволяет участникам группы озвучивать возникающие проблемы и трудности в процессе совместной работы с психотерапевтом и психологом, что в свою очередь, дает возможность корректировать используемые упражнения и задания в соответствии с потребностями участников группы.

*Домашнее задание:* «Самые приятные воспоминания детства». Родителям и педагогам предлагается вспомнить и рассказать по одному наиболее яркому приятному воспоминанию из своего детства, которое было бы связано с взаимодействием с родителями. Что больше всего запомнилось из опыта общения с их родителями.

## Занятие 2. ПОСТРОЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ С РЕБЕНКОМ

Цели занятия: обучить родителей и педагогов строить позитивные отношения с ребенком, начиная с безусловного принятия его и участия в совместных играх.

### 1. Безусловное принятие ребенка

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть...

Часто родители спрашивают: «Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?» Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом. Важно обратить внимание взрослых на следующие правила: можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.

Родителям предлагается отслеживать желание похвалить—желание поругать, каждый раз отмечая свою реакцию. Целью должно стать соотношение похвалы-критики = 5:1.

Родителям предлагается носить на руке, шее предмет, который будет напоминать им о том, что они должны похвалить ребенка.

*Психологическое задание:*

1. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут.
2. *Совместная игра.*

Предполагает обучение тому, как обращать внимание на поведение ребенка во время его игры. Чтобы этому научиться, для начала необходимо овладеть навыком, который называется «обращение внимания». Далее взрослые могут применять этот навык для того, чтобы ребенок стал более послушным, выполнял просьбы и его поведение в целом улучшилось.

Уделение внимания ребенку в игре включает следующее:

1. Если возраст ребенка младше 9 лет, каждый день следует выбирать время, которое будет «специальным временем». Это может быть утром, после того, как остальные дети ушли в школу, если ребенок еще дошкольник, или, если он уже ходит в школу — после того, как он

вернется домой и пообедает. Родителям нужно будет выделять каждый день 20 мин.

2. Если ребенку больше 9 лет, не обязательно, чтобы каждый день это было одно и то же время. Наблюдая за ребенком в течение дня, когда он играет с удовольствием самостоятельно, родителям следует отложить свои дела, присоединиться к его игре и следовать инструкциям, приведенным ниже.

Другие дети не должны включаться в это время в игру. Если в семье еще есть дети, следует выбрать время, когда кто-то другой может присмотреть за ними, или когда они будут заняты чем-то другим и не будут беспокоить.

Если родители установили рамки «специального времени», тогда, когда оно подходит, просто следует сказать ребенку: «Сейчас мы с тобой поиграем вдвоем. Что бы ты хотел поделаться?» Ребенку надо решить, чем вы будете заниматься, и обосновать свое предложение. Это не должно быть время для просмотра телевизора и компьютерных игр. Любая другая деятельность будет уместной.

Если родители не установили, когда будет «специальное время», тогда следует подойти к ребенку, когда он будет играть самостоятельно, и спросить, можете ли вы присоединиться. В любом случае родитель не должен контролировать игровой процесс или направлять его – именно ребенок должен решать, во что и как играть.

Родителям следует расслабиться и наблюдать за тем, что делает ребенок; присоединяйтесь к нему тогда, когда это будет уместно.

Когда родители расстроены, очень заняты или собираются уходить или уезжать, в эти моменты не стоит делать «специальное время», поскольку тогда их мысли все равно будут заняты чем-то посторонним и качество внимания ребенку будет очень низким.

После того, как вы понаблюдаете за игрой ребенка, начните вслух описывать то, что он делает. Это позволит ребенку почувствовать, что то, что он делает, интересно взрослым. Этот процесс может напоминать то, как спортивный комментатор описывает футбол по радио. Описание игры должно быть увлекательным, восторженным и ориентированным на действия, а не монотонным и наводящим тоску. Другими словами, следует рассказывать вслух о игре ребенка. Маленьким детям это особенно нравится. Действия детей постарше тоже стоит описывать, но не так подробно.

Не задавайте вопросов и не командуйте! Потому что это будет уже критика. Остерегайтесь любых вопросов там, где это возможно, т.к. вопросы обычно разрушают игру. Но вопросы, уточняющие или проясняющие то, что ребенок делает, допустимы. Особенно в те моменты, когда взрослые не уверены в том, что именно делает ребенок.

Кроме того, не давайте указаний, не командуйте и не пытайтесь чему-либо научить ребенка, пока он играет. «Специальное время» - это время,

когда можно расслабиться и получать удовольствие от общения с ребенком, а не учить ребенка и не руководить игрой.

Время от времени говорите слова одобрения, хвалите ребенка, давайте ему позитивную обратную связь о том, что вам нравится в том, как он играет. Будьте аккуратны и честны, не льстите. Например: «Мне так нравится, когда мы с тобой просто спокойно играем», «Мне так нравится проводить время с тобой вместе», «Только посмотри, как чудесно ты сделал...». Это примеры позитивных комментариев.

Если ребенок начинает плохо себя вести, просто отвернитесь и смотрите куда-нибудь еще в течение некоторого времени. Если плохое поведение будет продолжаться, скажите ребенку, что «специальное время» подошло к концу, и выйдите из комнаты. Скажите ребенку, что сможете поиграть с ним еще, когда он будет лучше себя вести. Если поведение ребенка становится агрессивным во время игры, следует успокоить ребенка.

Каждый родитель должен проводить вместе с ребенком 20 мин. В течение первой недели важно стараться уделять это время ребенку каждый день или, по крайней мере, 5 раз в неделю. По истечении первой недели можно уделять это время ребенку, по крайней мере, 3-4 раза в неделю. И дальше в любом случае важно продолжать проводить с ним это время.

На первых этапах родители могут допускать ошибки, обычно давая слишком много указаний, расспрашивая ребенка или не поддерживая его одобрением. Не следует волноваться, такие ошибки поначалу естественны. Надо стремиться постепенно развивать свои навыки и, возможно, захочется применять их в общении с другими детьми в семье, а не только с проблемным ребенком.

*Советы о том, как давать ребенку позитивную обратную связь:*

Невербальные проявления:

- объятия, поцелуи;
- похлопать по плечу, погладить по голове;
- улыбка;
- жесты: показать большой палец;
- подмигивание;

Вербальные проявления:

- «мне нравится, когда ты...»;
- «здорово, когда ты...»;
- «ты уже большой для того, чтобы...»;
- «ты чудесным образом...»;
- «хорошая работа!»;
- «хорошо идет!»;
- «прекрасно!», «Как красиво!»;
- «фантастика!»;
- «я вижу, что ты уже совсем взрослый, когда ты...»;
- «сейчас ты можешь сделать это гораздо лучше, чем еще 6 мес. назад! Ты так быстро растешь и развиваешься!»;

- «ух, ты!»;
- «подожди, я расскажу папе/маме, как здорово у тебя получается...»
- «я так горжусь тобой, когда ты...»;
- «я всегда получаю такое удовольствие, когда мы с тобой...»;

Примечания взрослым:

- действуйте всегда как можно быстрее, когда хотите похвалить и отметить плюс. Не выжидайте!
- всегда говорите конкретно. Отмечайте, что конкретно в действиях ребенка вам нравится;
- не делайте двусмысленных, неискренних комплиментов.

Таблица №1.

### Язык неприятия и принятия родителями

Язык неприятия	Язык принятия
Оценка личности в целом: «Ты очень жадный мальчик»	Оценка поступка, а не личности: «Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»
Обобщение: «У тебя никогда ничего не получается как следует»	Конкретизация: «Сегодня у тебя это задание не получилось»
Сравнение не в лучшую сторону с другими детьми	Сравнение с самим собой
Приказы, команды	Просьба
Подчеркивание неудач	Подчеркивание успехов
Оскорбления	Комплименты, ласковые слова
Угрозы	Поддержка, одобрение
Игнорирование	Улыбка, контакт глаз, доброжелательные интонации, объятия
Наказания	Поощрения
Крик, угрожающие позы и интонации	Объяснения
Указание на несоответствие родительским ожиданиям	Выражение своих чувств, отражение чувств ребенка

Конец группового занятия посвящен процессу обратной связи.

*Домашнее задание:*

1. Ведите дневник. Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать и записать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно

- или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
2. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: неплохо, то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.
  3. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

### **Занятие № 3. ПОМОЩЬ В ФОРМИРОВАНИИ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ.**

Цели занятия: ознакомить родителей с приемами формирования адекватной самооценки у детей.

Занятие начинается с обсуждения следующих тем:

1. Как себя чувствуют родители.
2. Получилось ли выполнить домашнее задание, с какими трудностями они столкнулись.
3. Какое время им удалось выделить для персонального общения со своим ребенком, как они провели совместные полчаса.

*Теоретическая часть.*

Дети с СДВГ, как правило, страдают от заниженной самооценки. Заниженная самооценка в этом случае может служить проявлением депрессивной симптоматики как в силу патогенетических механизмов СДВГ, так и в силу постоянных конфликтов с окружающими.

Во-многом самооценка ребенка определяется отношением родителей к ребенку, верой в него, несмотря на выраженное проблемное поведение.

Поэтому при воспитании ребенка с СДВГ особенно важно учитывать факторы формирования неадекватной и адекватной самооценки.

**Формированию неадекватной самооценки способствуют:**

- постоянная критика ребенка;
- идеализация ребенка: «ты – самый лучший»;
- осуждение ребенка, навешивание на него ярлыков, негативное восприятие ребенка;
- запугивание утратой любви: «будешь так себя вести себя дальше – сдадим в интернат»;
- сравнение с другими детьми;
- разочарование в ребенке;
- отсутствие помощи ребенку в его трудностях.

**Формированию адекватной самооценки способствуют:**

- безусловное принятие ребенка;
- вера в него;
- похвала, своевременная и от всего сердца;
- отсутствие осуждения: «ты плохой»;
- помощь ребенку в осознании важности каждого человека (индивидуальности), принятии недостатков других без осуждения и критики;

- ❑ помощь ребенку в осознании того, что люди могут помогать друг другу и взаимодополнять друг друга;
- ❑ осознание и развитие способностей ребенка, помощь в самореализации;
- ❑ помощь в преодолении трудностей;
- ❑ помощь ребенку в принятии как успехов, так и неудач.

*Психологическое упражнение:* подумать над тем, какими положительными качествами обладает ребенок. Коллективное обсуждение.

Конец группового занятия посвящен процессу обратной связи.

*Домашнее задание:*

Практиковать внедрение методов выработки адекватной самооценки у ребенка.

#### **Занятие №4. ДИСЦИПЛИНИРОВАНИЕ РЕБЕНКА, ЭФФЕКТИВНАЯ ПОХВАЛА**

Цели занятия:

1. Указать родителям на важность структурирования и дисциплинирования личности ребенка;
2. Научить родителей избегать неэффективного и даже деструктивного внимания по отношению к ребенку и чаще проявлять более эффективные формы внимания, похвалы и поощрения желательного поведения ребенка.

Основные темы для обсуждения:

1. Отношения, которые сложились между родителями и ребенком значительно влияют на мотивацию и стремление ребенка сотрудничать с родителем;
2. Обсуждение значения качества внимания к ребенку.

*Ролевая игра.*

Ведущий просит родителей озвучить фразы их детей, на которые у родителей обычно возникает бурная реакция. Фразы записываются ведущими. Затем ведущие предлагают потренироваться сначала на тех фразах, которые еще не звучали, а потом и на тех, которые озвучили родители. Ведущий от лица ребенка с характерной интонацией зачитывает фразу. Родителям предлагается сначала дать ответ на языке неприятия (обычно это первое, что приходит в голову), а затем на языке принятия.

Выполняя это упражнение, родители, как правило, сталкиваются с тем, что большинство фраз, которые приходят в голову (даже тогда, когда родители искренне стараются сформулировать ответ на языке принятия) либо связаны с оценкой ребенка, либо направлены на решение проблемы.

Ответы родителей чаще всего принадлежат к 12 типам традиционных родительских высказываний (автоматических ответов). Эти высказывания являются помехами на пути к установлению близких, доверительных и искренних отношений со своим ребенком (Гиппенрейтор Ю.Б., 2009).

К таким автоматическим ответам относятся:

1. Приказы, команды.

1. Предупреждения, предостережения.
2. Угрозы.
3. Мораль, нравоучения, проповеди.
4. Советы, готовые решения.
5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»;
6. Критика, выговоры, обвинения.
7. Обзывание, высмеивание.
8. Догадки, интерпретации.
9. Выспрашивание, расследование.
10. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания.
11. Отшучивание, уход от разговора.
12. Похвала-оценка.

Ведущий рассказывает о том, какая реакция может возникать у детей на каждый из вариантов ответов родителей. Родители анализируют свои ответы и учатся формулировать ответы на языке принятия.

*Теоретическая часть: дисциплинирование ребенка.*

Вопрос к родителям: «Что приходит вам в голову, когда вы слышите слово дисциплина?»

Подводя итоги обсуждения, ведущий говорит о том, что дисциплину необходимо рассматривать как нечто положительное, что приносит пользу детям, родителям и всей семье в целом.

Дисциплинировать – значит учить, разъяснять, знакомить с указаниями. Дисциплинирование – обучение детей. Воспитание предполагает, кроме всего прочего, обучение детей дисциплине и самодисциплине.

Самодисциплина включает умение следовать указаниям и умение ладить с окружающими. Дисциплина помогает детям учиться жить в семье и обществе. Для того, чтобы хорошо учить, родители должны уметь четко и понятно объяснять детям, чего они от детей хотят. Необходимо воздерживаться от неопределенных высказываний, например, таких как: «Ты поступаешь безответственно», «Перестань безобразничать!». Если мы хотим чему-то научить ребенка, важно говорить с ним на понятном ему языке и говорить очень конкретно.

Для начала нужно научиться описывать поведение ребенка так, чтобы эти описания точно передавали то, что мы можем увидеть и услышать.

- «ты говоришь по телефону больше часа»;
- «когда я говорю тебе, что у тебя в комнате беспорядок, то ты начинаешь кричать и жаловаться, что я ни на минуту не оставляю тебя в покое»;
- «ты бы помог мне убрать со стола, подмел пол и помыл посуду».

В данном случае важно научиться описывать поведение ребенка.

Поведение – это то, что человек делает в каждый конкретный момент. Поведение — это нечто видимое, то, что можно увидеть и измерить.

*Ролевая игра: Описание поведения.*



Ведущий изображает ребенка и просит родителей точно описать его поведение. Это упражнение помогает родителям научиться разделять реальные поступки ребенка и свои интерпретации этих поступков. Родители учатся без оценок описывать увиденные им действия детей.

*Упражнение: «машина».*

В начале занятия, пока родители собираются, ведущий предлагает родителям картинку, на которой нарисована машина. Машина нарисована неаккуратно, видно, что это рисовал ребенок. Родителям предлагается написать по пять высказываний по поводу этой машины. Как правило, комментарии по поводу нарисованной машины являются критическими. На данном этапе занятия предложенные варианты зачитываются (анонимно), после чего с родителями обсуждаются варианты – как можно похвалить ребенка в данной ситуации, чтобы оказать ему поддержку и стимулировать и дальше заниматься рисованием.

*Теоретическая часть: эффективная похвала.*

Ведущий рассказывает о компонентах эффективной похвалы (Берк Р., Херрон Р., 2001):

- продемонстрируйте свою радость, одобрение. Используйте улыбку, прикосновение: «Спасибо, мне очень приятно, что ты позвонил»;
- опишите положительное поведение. Дайте четкое, конкретное описание того, что ребенок сделал правильно: «Я рада, что ты сказал, где ты и почему немного опоздаешь»;
- объясните причину. Объясните, как подобное поведение поможет самому ребенку: «Твой звонок означает, что ты внимателен ко мне, и что я могу тебе доверять»;
- дополнительное вознаграждение (этот шаг не обязателен).

В данном случае похвала служит достаточной наградой за поступок. В других примерах, можно использовать дополнительное вознаграждение.

*Упражнение: эффективная похвала.*

Родителям предлагается бланк, на котором написаны различные ситуации, где ребенок продемонстрировал желательное поведение. Родителям предлагается в парах написать к каждой ситуации варианты эффективной похвалы. Затем по очереди родители читают то, что получилось в круге.

Занятие оканчивается обратной связью ведущему от группы, обсуждением и подведением итогов.

*Домашнее задание:* Применять язык принятия и эффективную похвалу в контексте реальных жизненных ситуаций взаимодействия с ребенком.

## **Занятие 5. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ, «ТЫ-ПОСЛАНИЯ» и «Я-ПОСЛАНИЯ»**

Цели: дать родителям информацию о методах как выпустить пар, активно слушать и осуществлять саморегуляцию.

Компоненты занятия:

- Обратная связь о прошедшей неделе, об успехах и неудачах в выполнении домашних заданий.

Ведущий рассказывает об истоках таких чувств, как гнев и возмущение. Важно акцентировать внимание на том, что когда мы или ребенок охвачены разрушительными чувствами, то общение в таком состоянии не может быть конструктивным, а скорее всего приведет к конфликту и последующим переживаниям. Предложите родителям принять правило не обсуждать в семье серьезные вопросы, находясь в гневе.

*Обсуждение:* «Как мы можем выпустить пар...», как помочь себе и ребенку, если Вы охвачены гневом?

Родители называют различные варианты, как можно выпустить пар и привести себя в порядок, чтобы потом спокойно обсудить с ребенком создавшуюся ситуацию. Ведущие фиксируют перечисленные варианты на большом листе бумаги.

*Теоретическая часть:* **активное слушание.**

Ведущий вводит понятие «активного слушания» и говорит о применении техники активного слушания в семье, во взаимодействии с ребенком.

Причины трудностей ребенка часто сокрыты в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его послушать. Существует способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании и «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

То есть, если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

*Обсуждение:* как родители могут говорить о своих чувствах так, чтобы это не вызывало протеста у ребенка и могло оказывать воздействие на его поведение?

Ведущий говорит о том, что если в ответ на те, или иные действия ребенка у родителей возникают негативные эмоции, важно не держать их в себе, а сказать о них ребенку.

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: «Ты-посланиях» и «Я-посланиях».

### *Теоретическая часть: «Ты-послания» и «Я-послания»:*

«ты меня утомил», «ты всегда после себя оставляешь грязь на кухне», «прекрати грубить» и т.п. чаще всего нарушают коммуникации между родителем и ребенком, поскольку у ребенка, как правило, возникает чувство обиды и горечи, и создается ощущение, что у него нет шансов быть услышанным и понятым.

**«Я-послания»:** «я очень устал», «мне грустно, что посуда не помыта», «мне обидно, когда на мои вопросы отвечают так резко» и т.п. помогают родителю не только выразить свои чувства, но и позволяют ребенку понять родителя и услышать его пожелания. При этом между родителем и ребенком сохраняются хорошие отношения.

Ведущий знакомит родителей с моделью «Я-послания», которая состоит из четырех частей:

1. Конкретно описать поведение ребенка, желательно не использовать местоимения «ты»: «Когда я обращаюсь с просьбой, а мне не отвечают и от меня отворачиваются...».
2. Описать свои чувства: «Мне становится обидно и я чувствую раздражение...».
3. Описать причину (можно описать те потребности, которые не удовлетворяются у родителя в данный момент): «Потому что мне кажется, что меня не уважают...».
4. Описать желательное поведение: «Поэтому, пожалуйста, повернись ко мне и сделай то, о чем я тебя попросила – убери свои игрушки».

*Ролевая игра*, направленная на отработку применения Я-посланий.

Родители по очереди называют ситуации, которые больше всего выводят их из себя. Затем среди присутствующих они выбирают человека, который будет играть роль их ребенка и рассказывают как ребенок реагирует и что говорит и делает в таких ситуациях. Затем говорят «ребенку» «Я-послание». Ребенок дает обратную связь родителю – как он себя чувствовал и что можно было бы сказать иначе. Родители имеют возможность не только отработать навык формулирования «Я-послания», но и почувствовать, какая реакция возникает в ответ на «Я-послания».

Занятие оканчивается предоставлением группой обратной связи ведущему, обсуждением и подведением итогов.

*Домашнее задание:* применение техник: активного слушания и «Я-посланий».

### **Занятие №6. ВЫСКАЗЫВАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ, ПООЩРЕНИЯ, НАКАЗАНИЯ**

Цели:

1. Дать представление о поощрениях, выработать список поощрений, которые не будут стоить родителям денег;
2. Научить родителей давать четкие конкретные указания.

Компоненты занятия:

## **Обсуждение правил, в соответствии с которыми мы высказываем свои пожелания, даем указания и команды**

При высказывании требований важно:

- действительно иметь это в виду и хотеть, чтобы просьба была выполнена;
- спланировать поощрение;
- высказывать свои пожелания не как просьбу об одолжении, а как требование;
- не давать сразу несколько команд;
- убедиться, что ребенок обратил на вас внимание и услышал вас;
- убрать все помехи (не кричать с кухни, а смотреть ребенку в глаза и лучше взять его за руки);
- попросить ребенка повторить команду;
- создать карточки, где написаны или нарисованы стадии выполнения работы и необходимые требования к результату.

### **Профилактическое обучение:**

- Опишите, что вы хотите, будьте конкретны: «Оля, когда я зову тебя обедать, дай знать, что ты меня слышишь и сразу же приходи».
  - Объясните причину, приведенная причина должна быть ориентирована на ребенка: «Если ты придешь сразу, у тебя, возможно, еще останется время поиграть после обеда».
  - Потренируйтесь, постарайтесь превратить это в игру, не затягивайте тренировку, постоянно подбадривайте ребенка: «Давай, как будто я тебя только что позвала. Что ты должна сказать и сделать?» (ребенок говорит: «Иду» и направляется на кухню). «Замечательно! Ну а теперь, беги играть, не забудь прийти, когда я тебя позову».
- Тренировка навыка. Работа в парах.

## **Обсуждение наказаний, положительных и отрицательных последствий.**

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях. Что делать, если ребенок не соглашается сотрудничать с родителем не смотря ни на что? Прежде всего, надо сказать, что при активном применении родителями тех техник, которые обсуждались выше, особенно техник «отражения чувств» и «Я-посланий», частота непослушания ребенка со временем сократится в несколько раз.

Тем не менее, никто не застрахован от недоразумений, поэтому могут возникать такие ситуации, когда родителям нужно будет оперативно отреагировать на явно плохое поведение. Больше всего споров в беседах с родителями вызывает вопрос о физических наказаниях.

Большинство психологов единодушно высказываются против них. Научно доказано, что переживания страха и унижения, испытанные во время физических наказаний в детстве, как правило, являются очень сильными и, запечатлеваясь в автобиографической памяти и памяти тела, в дальнейшем оказывают существенное влияние на развитие Я-концепции, построение и развитие партнерских отношений.

Для того чтобы точнее отразить смысл дисциплинирования в качестве замены слову «наказание», в психологической литературе употребляется слово «последствие».

Люди сталкиваются с последствиями своих поступков на каждом шагу. Например, не выполнив задание на работе, взрослый человек получает выговор от начальника, а сделав что-то приятное для своего друга, можно услышать благодарность или комплимент.

Когда человек сталкивается с последствиями своих поступков, это помогает ему научиться принимать осознанные решения, делать свой выбор. Существует два типа «последствий» - положительные и отрицательные.

Положительные последствия (или привилегии) обычно нравятся людям и они готовы приложить определенные усилия, чтобы их добиться. Если какое-то поведение приводит к положительным последствиям, то это заставляет человека повторять свои действия. Одним из видов положительных последствий являются поощрения и награды.

Отрицательные последствия неприятны и люди стремятся их избегать. Когда за определенным поведением следуют отрицательные последствия, то человек, как правило, стремится так не поступать или вести себя подобным образом как можно реже.

Последствия могут быть естественными следствиями непослушания – это естественное следствие неправильного поведения, которое исходит от самой жизни. Такое следствие является самым ценным, поскольку исходит не от родителя, а вытекает из общего уклада жизни. В данном случае ребенку некого винить в случившемся кроме самого себя, и это дает возможность задуматься о смысле и необходимости родительского требования. Один такой опыт значит гораздо больше, чем десятки словесных наставлений.

Последствия могут быть условными следствиями непослушания, поскольку не вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению. Применяя такие последствия, важно помнить, что наказывать ребенка лучше, лишая его чего-то хорошего, нежели чем делая ему что-то плохое. Поэтому наиболее действенным и при этом мягким вариантом условных последствий является отмена привилегий. Для этого важно создать список привилегий, наиболее приятных и значимых для ребенка и разработать для себя четкие правила, в каких случаях привилегии могут предоставляться ребенку, а в каких случаях он лишается той или иной привилегии.

Важно, чтобы ребенок знал об этих правилах для того, чтобы он мог осознанно выбирать варианты своего поведения, оценивая последствия.

*Психологическое упражнение:* Создание листа бесплатных привилегий.

Когда мы говорим о привилегиях – первое, что приходит в голову – это подарки, призы и награды. Однако существуют разнообразные привилегии, многие из которых не стоят родителям ни рубля.

Ведущий предлагает родителям придумать привилегии, которые они могут использовать со своим ребенком. Предлагаются следующие варианты:

- разрешить ребенку позвать в гости друга;
- разрешить лечь спать попозже;

- разрешить подольше погулять на улице;
- подольше почитать перед сном вместе с ребенком;
- совершить совместную прогулку перед сном;
- освободить ребенка от какой-либо домашней обязанности;
- взять с собой на рыбалку и т.д.

Занятие оканчивается предоставлением группой обратной связи ведущему, обсуждением и подведением итогов.

- *Домашнее задание:* Применять профилактическое обучение.

## **Занятие №7. СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА, КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ**

Цели:

1. Формирование четкого представления о семейных правилах.
2. Корректирующее обучение.

Компоненты занятия:

1. Обратная связь. Обсуждение достижений и трудностей.
2. **Обсуждение семейных правил.**

Сначала участники записывают свод правил, которые они уже приняли или хотели бы принять в своей семье; обсуждается то, что получилось.

Создание списков возможных отрицательных последствий, которые являются прямым следствием проступков и не являются травматичными для ребенка.

### **Метод корректирующего обучения**

Ведущий знакомит родителей с методом корректирующего обучения. В частности, метод эффективен, когда:

- дети не слушаются, спорят, дерутся, препираются и т.д.;
- дети делают что-то такое, что может повредить либо им самим, либо окружающим.

Метод корректирующего обучения предполагает соблюдение четырех последовательных этапов:

1. Остановите неправильное поведение.
2. Сообщите о «последствиях».
3. Опишите желаемый результат - то поведение, которое вы хотите, чтобы ребенок демонстрировал в подобных ситуациях.
4. Потренируйте желаемое поведение.

Предлагается упражнение на тренировку корректирующего обучения – использование корректирующего обучения для решения проблем из «проблемной карты», составленной на одном из предыдущих занятий.

*Обсуждение:* как можно использовать профилактическое и корректирующее обучение при посещении общественных мест.

С родителями обсуждаются и разрабатываются возможные стратегии.

Занятие оканчивается предоставлением группой обратной связи ведущему, обсуждением и подведением итогов.

*Домашнее задание:* использование корректирующего обучения.

## **Занятие 8. МЕТОДЫ НАКАЗАНИЯ**

### **Цели занятия:**

1. Ознакомить родителей с такими методами наказания, как штрафы и «тайм-ауты».

### Темы для дискуссий:

- почему и когда надо наказывать детей;
- какие методы наказаний используют родители;
- стоит ли допускать методы физического наказания;
- какие методы используют родители при непослушании ребенка.

### *Теоретическая часть: «тайм-аут».*

Ведущий обосновывает применение «тайм-аутов» у детей с СДВГ.

Обсуждаются возрастные особенности применения «тайм-аутов».

Разбираются примеры эффективного использования у детей.

### *Теоретическая часть: «штрафы».*

Разбираются основные формы штрафов:

- ✓ методы изоляции;
- ✓ утрата привилегий;
- ✓ штрафы;
- ✓ исправительные работы.

Коллективное обсуждение примеров штрафов.

Обсуждение примеров проблемного поведения, всегда требующего наказания:

- агрессия по отношению к другим детям;
- обман;
- воровство.

Занятие оканчивается предоставлением группой обратной связи ведущему, обсуждением и подведением итогов.

*Домашнее задание:* использование эффективных методов наказания.

## **Занятие №9. МОТИВАЦИЯ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ**

### Цели занятия:

1. Мотивация и целеполагание.

Рассказ ведущего о применении жетонной системы.

Альтернативная модель: графики и договоры

## Пример системы контракта для подростка

Желательное поведение	Вознаграждение	Проблемное поведение	Наказание за проблемное поведение
Не получил замечания за поведение в дневник	Право на 1 ч прогулки после выполнения уроков	Замечание за поведение в дневник	Домашний арест на 1 день, утрата права на прогулку, телевизор, компьютер, моб. телефон...
Неделя без замечаний в поведении	На выходных поход на выбор: пиццерия/кафе	Один серьезный поведенческий поступок (драка, обман родителей)	Домашний арест сроком на 3 дня + утрата мобильного телефона на неделю
Без контроля самостоятельно сделал уроки до 19.00	1 ч компьютерных игр или телевизора	Не сделал вовремя и качественно уроки	Выполнение уроков — пока не будут сделаны + уменьшение времени телевизора и компьютерных игр
Выполнение без указаний домашних обязанностей (выгул собаки)	Один раз в неделю 5 тыс. бел. руб.	Невыполнение домашних обязанностей	Утрата 1000 бел.руб. за каждый раз из еженедельного вознаграждения

*Психологическое упражнение:* придумываются варианты мотивирования каждого из детей.

Родители рассказывают ситуации, а вся группа придумывает варианты применения договоров для достижения целей в разных ситуациях.

Занятие оканчивается предоставлением группой обратной связи ведущему, обсуждением и подведением итогов.

*Домашнее задание:* составление контрактов с собственными детьми.

### Занятие №10. ПОВТОРЕНИЕ и ИНТЕГРАЦИЯ

Цели занятия:

1. Повторение и интеграция. Создание стратегии воспитания своего ребенка.

Компоненты обсуждения:

1. Обратная связь. Успехи и трудности.
2. Повторение всех методов, пройденных за время курса.
3. Создание «Дерева воспитания».

Ведущий рисует на доске дерево, которое состоит из ствола, корней и кроны с пятью вершинами. Родителям сообщается, что это дерево воспитания. Ведущий задает вопросы: Что у этого дерева будет почвой



(социальная среда)? А что корнями (семейное воспитание и особенности родителей)? Что будет стволом – самым основным, что мы должны развить у ребенка, чтобы дальше он был полноценной личностью и членом общества? Ведущий сообщает, что этим основным качеством является самостоятельность, возможность принимать решения, делать выбор и нести ответственность за последствия этого выбора.

Затем ведущий подписывает ствол дерева. Далее — подписывает каждую из вершин кроны (отношение к себе, отношение к другим, отношение к миру, отношение к труду, отношение к препятствиям). Родителям предлагается в малых группах обсудить, как они хотели бы, чтобы их ребенок относился к себе, другим, миру, труду и препятствиям. Родителям предлагается на листах ватмана нарисовать дерево и подписать те варианты, которые будут возникать в группе. Затем каждая команда представляет свой проект в общий круг.

*Обсуждение:* как мы можем воспитать у ребенка эти качества.

Родители при помощи всех полученных знаний формулируют стратегию воспитания своих детей.

Подведение итогов.

Заполнение форм обратной связи.

Обратная связь: что получили на тренинге, что было важного.

Обсуждение планов на будущее, стратегий управления проблемным поведением ребенка на дальнейших возрастных этапах.

Диагностический опросник Вандербильт для заполнения родителями  
*Vanderbilt Parent's Scale (long form)*

Дата: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

Ф.И.О. того, кто заполнял опросник \_\_\_\_\_

*Инструкция:* Пожалуйста, оцените поведение ребенка с помощью приведенного опросника. При оценке ориентируйтесь на наиболее типичное поведение ребенка в течение последних шести месяцев в сравнении с поведением сверстников.

Симптомы		никогда	иногда	часто	очень часто
1.	Неспособен внимательно следить за деталями, делает нелепые ошибки в заданиях	0	1	2	3
2.	Имеет трудности в выполнении заданий или игровой деятельности, которые требуют сосредоточенного внимания	0	1	2	3
3.	Не слушает, когда к нему обращаются	0	1	2	3
4.	Не заканчивает начатого занятия (непреднамеренно и не ввиду низкого интеллекта)	0	1	2	3
5.	Несобран, неорганизован	0	1	2	3
6.	Избегает, не любит или не хочет соглашаться выполнять заданий, которые требуют повышенного внимания и умственного напряжения	0	1	2	3
7.	Путает расписание, теряет вещи, необходимые для выполнения заданий или какой-либо деятельности (игрушки, книги, карандаши и т.п.)	0	1	2	3
8.	Легко отвлекается на все, что происходит вокруг	0	1	2	3
9.	Забывает выполнять каждодневные процедуры (почистить зубы и т.п.)	0	1	2	3
10.	Беспокойно двигает руками или ногами, ерзает на месте	0	1	2	3

11.	Покидает свое место в классе или в другом месте, не может усидеть	0	1	2	3
12.	Начинает бегать и карабкаться куда-то, когда это неуместно	0	1	2	3
13.	Не может тихо играть, неадекватно шумен	0	1	2	3
14.	Действует как «заведенный», как будто к нему приделан «моторчик»	0	1	2	3
15.	Чрезмерно разговорчивый, без учета социальных ограничений	0	1	2	3
16.	Выпаливает ответы до того, как завершены вопросы	0	1	2	3
17.	Не способен стоять в очередях, дожидаться своей очереди	0	1	2	3
18.	Перебивает других или вмешивается в разговоры или занятия других	0	1	2	3
19.	Вступает в конфликты со взрослыми	0	1	2	3
20.	Теряет самоконтроль, склонен к эмоциональным «взрывам»	0	1	2	3
21.	Не слушается и отказывается подчиняться установленным правилам взрослых	0	1	2	3
22.	Поступает наперекор другим	0	1	2	3
23.	Обвиняет других в своих ошибках и поведенческих проблемах	0	1	2	3
24.	Стремится добиться своего, легко «выходит из себя»	0	1	2	3
25.	Злой и раздражительный	0	1	2	3
26.	Не забывает обид, стремится отомстить	0	1	2	3
27.	Угрожает и шантажирует других	0	1	2	3
28.	Грубит взрослым и употребляет нецензурные слова	0	1	2	3
29.	Обманывает, чтобы избежать наказания	0	1	2	3
30.	Пропускает уроки без разрешения	0	1	2	3
31.	Агрессивный, драчливый, склонен к физической расправе над животными и другими людьми	0	1	2	3
32.	Намеренно портит свои вещи и вещи других	0	1	2	3
33.	Имеет серьезные поведенческие проступки (кражи, нападения, вынос вещей из дома и т.п.) Другие поведенческие проступки (укажите сами)	0	1	2	3
34.	Робкий, боязливый, тревожный	0	1	2	3

35.	Боится пробовать делать что-то новое из-за страха, что не получится или совершить ошибку	0	1	2	3
36.	Недооценивает себя, ощущает себя хуже других	0	1	2	3
37.	Обвиняет себя, чувствует себя виноватым	0	1	2	3
38.	Ощущает себя ненужным, жалуется «никто не любит меня»	0	1	2	3
39.	Грустный, несчастливый или удрученный	0	1	2	3
40.	Неуверенный и слишком сомневающийся	0	1	2	3

	<b>Успешность</b>	отличн о	хорош о	удовлетвор ительно	иногда трудност и	большие трудност и
41.	Общая оценка успешности в жизни	1	2	3	4	5
42.	Чтение	1	2	3	4	5
43.	Письмо	1	2	3	4	5
44.	Математика	1	2	3	4	5
45.	Отношения с родителями	1	2	3	4	5
46.	Отношения с братьями / сестрами	1	2	3	4	5
47.	Отношения с ровесниками	1	2	3	4	5
48.	Участие в групповых (командных) играх	1	2	3	4	5
49.	Самоорганизация	1	2	3	4	5
50.	Выполнение указаний взрослых	1	2	3	4	5

- ⇒ 1+9 дефицит внимания
- ⇒ 10+14 гиперактивность
- ⇒ 15+18 импульсивность
- ⇒ 19+26 реакции оппозиции (протеста)
- ⇒ 27+33 др. поведенческие проблемы
- ⇒ 34+40 тревожно-депрессивная симптоматика
- ⇒ 41+50 социальная адаптация

Анкета оценки отдельной встречи группы

Вопросы	Оценка от 0 до 10
Насколько вы чувствовали себя включенным в группу	
Насколько сегодняшняя встреча способствовала обсуждению вашей проблемы	
Насколько сегодняшняя встреча затронула ваши чувства	
Насколько сегодняшняя встреча была продуктивной для вас	
Насколько вы желаете встретиться вновь с группой после сегодняшней встречи	

1. Попробуйте одним предложением выразить то, чем была для вас сегодняшняя встреча
2. Какая информация помогла вам лучше понять проблему
3. Какие решения проблемы для себя нашли вы в сегодняшней встрече
4. Нуждаетесь ли в поддержке других родителей, дети которых имеют подобные проблемы, как у вашего ребенка
5. Ваши предложения

ИНФОРМАЦИОННОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ  
В ПРОГРАММЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Ваше участие в программе добровольно.

Вся информация о психологических особенностях Вашего ребенка, полученная в ходе реализации программы является строго конфиденциальной.

Вы можете отказаться от участия в проекте на любом этапе нашего взаимодействия.

Я,

\_\_\_\_ (ФИО),

даю согласие на участие в программе и предоставляю свой контактный телефон

\_\_\_\_\_ для того, чтобы специалисты программы могли связаться со мной.

тел. \_\_\_\_\_

Мое согласие на участие в программе включает:

- Согласие на заполнение анкеты (возможно анонимно)
- Согласие на заполнение анкеты учителем (по желанию родителей)
- Разрешение сотрудникам проекта в случае необходимости пригласить меня на индивидуальную консультацию.

Подпись