

**Н.В. ЛЕБЕДЕВА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ  
С РОДИТЕЛЯМИ И ПОДРОСТКАМИ**

*Учебное пособие*

**Москва • 2015**

УДК 159.9  
ББК 88.8  
Л 33

Р е ц е н з е н т ы:

*Краснова О.В., доктор психологических наук, профессор,  
психологический институт РАО;  
Рыжухина И.Ю., кандидат психологических наук, доцент кафедры  
психологии и педагогики Института дополнительного  
профессионального образования работников социальной сферы*

Л 33 **Лебедева Н.В.**

Психологический тренинг с родителями и подростками: учебное пособие [текст] / Н.В. Лебедева. – М.: Издательство «Перо», 2015. – 116 с.

**ISBN 978-5-00086-656-6**

Настоящее издание представляет собой учебное пособие по проведению психологических тренингов с родителями и подростками. Охарактеризованы принципы тренинговой работы, даны практические указания, советы и рекомендации по структурированию и проведению тренингов.

Предназначено для студентов-психологов, слушателей дополнительного образования, обучающихся по программе «Психологическая работа», а также практических психологов, педагогов-психологов, специалистов по работе с семьей.

**ISBN 978-5-00086-656-6**

УДК 159.9  
ББК 88.8  
Л 33

© Н.В. Лебедева, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>Глава 1. Психологический тренинг: сущность и содержание</b>	
§ 1.1. Понятие и история возникновения тренинга	6
§ 1.2. Цели и структуры психологических тренингов	9
<i>Контрольные вопросы</i>	15
<i>Литература</i>	16
<b>Глава 2. Формы организации психологического тренинга</b>	
§ 2.1. Принципы психологического тренинга	17
§ 2.2. Пространственная и временная организация тренингов	21
§ 2.3. Тренинговые методы	24
<i>Контрольные вопросы</i>	27
<i>Литература</i>	28
<b>Глава 3. Психологический тренинг с подростками</b>	
§ 3.1. Особенности подросткового возраста	29
§ 3.2. Организация групповой психологической работы с подростками	31
§ 3.3. Типология тренинговых упражнений с подростками	38
<i>Контрольные вопросы</i>	52
<i>Литература</i>	52
<b>Глава 4. Психологические особенности групповой работы с родителями</b>	
§ 4.1. Цель, задачи, структура формирования родительских групп для психологического тренинга	53
§ 4.2. Основные принципы практической работы в обучающей группе	54
§ 4.3. Методики работы с нарушениями психологических границ	60
<i>Контрольные вопросы</i>	69
<i>Литература</i>	69
<b>Глава 5. Тренинг эффективного взаимодействия детей и родителей</b>	
§ 5.1. Особенности взаимодействия родителей и детей	70
§ 5.2. Цель, задачи программы тренинга «Эффективное взаимодействие детей и родителей»	71
§ 5.3. Цикл занятий для родителей	73
§ 5.4. Цикл занятий для детей	78
§ 5.5. Совместные занятия для родителей и детей	80
<i>Контрольные вопросы</i>	83
<i>Литература</i>	83
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	84
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	86
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	88