



**Ради
будущего**

**Сборник
занятий по
проведению школы
приемных родителей**

Министерство образования и науки
Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
учреждение «Центр по развитию семейных форм
устройства детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, «Ради будущего»

**Сборник занятий для проведения
Школы приемных родителей**

Тамбов 2025

УДК 316.6

ББК 88.5

С-64

Рецензенты:

Барсукова Е.М. - директор ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего».

С-64

Сборник занятий по проведению школы приемных родителей / авт.-сост.: Мареева Л.А., Вахрушева И.А., Сорокина Е.В., Ефименко М.А., специалисты служб по устройству детей в семью Тамбовской области; / Тамбов, 2025. – 92 с.

Данный сборник представляет собой практическое руководство, основанное на опыте работы с замещающими семьями. В нем собраны занятия, которые подтвердили свою эффективность в практической деятельности.

Сборник станет полезным инструментом для широкого круга профессионалов — специалистов служб по сопровождению замещающих семей, педагогов, психологов, социальных работников. Он поможет готовить и сопровождать замещающие семьи, наладить взаимоотношения между родителями и детьми, создать благоприятную атмосферу в семье и успешно преодолевать возникающие трудности.

Министерство образования и науки

Тамбовской области, 2025 г.

ТОГБУ Центр «Ради будущего», 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей	4
Занятие № 1: «Простая наука - услышать своего ребенка»	5
Занятие № 2: «Прежде всего, мы – родители»	12
Занятие № 3: «Сепарация или как вовремя отпустить ребенка...»	20
Занятие № 4: «Бумеранг родительского гнева»	26
Занятие № 5: «Значимый взрослый в жизни ребенка»	35
Занятие № 6: «Любить или воспитывать»	49
Занятие № 7: «Понимание эмоциональных реакций ребенка»	58
Занятие № 8: «Агрессия детей: ее причины и предупреждение»	66
Занятие № 9: «Семейный калейдоскоп»	72
Мастер-классы лаборатории идей и опыта Выставки – Форума «Профессиональные возможности» - 2025	76

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

В последние годы значительно возросло внимание к вопросам приемного родительства и связанными с этим проблемами. Семья играет ключевую роль в жизни каждого ребенка, создавая основу для его дальнейшего развития. Приемная семья берет на себя ответственность за воспитание ребенка, который часто несет в себе тяжелые воспоминания и переживания прошлого. Несмотря на схожесть задач в воспитании родных и приемных детей, существуют особенности, которые важно учитывать. Приемным родителям необходимо уметь помогать своим новым членам семьи справляться с болью утраты родной семьи, восполнять пробелы в их прошлом и создавать условия, позволяющие ребенку почувствовать себя любимым и защищенным членом нового коллектива.

Одним из важных направлений в сопровождении замещающих семей является посещение Школы приемных родителей. Здесь потенциальные и уже действующие замещающие родители имеют возможность обмениваться опытом, получать консультации и общаться в непринужденной атмосфере с опытными специалистами и родителями. Эта школа открыта для всех.

Данный сборник включает в себя опыт специалистов, который можно применять при планировании и проведении занятий с родителями.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

Занятие № 1: «ПРОСТАЯ НАУКА - УСЛЫШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА»

Автор – составитель: Горбачева Т. С., педагог – психолог ТОГБОУ «Горельская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель: развитие родительской компетентности общения.

Оборудование и материалы: маркеры, ручки, листы бумаги формата А-4, флипчарт, ленты, бумажные заготовки яблок.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Общение с ребенком: важные принципы.

О том, как правильно общаться с ребенком рано или поздно начинает задумываться каждый ответственный родитель. Гарантией хороших отношений внутри семьи являются не только любовь и забота, но и грамотно выстроенный диалог, дружеская связь. Взрослым придется постараться - построить «мостики», не утратив свой авторитет. Недостаток нормального взаимодействия ведет к появлению ссор и негативно отражается как на детях, так и на взрослых. Избежать этого можно только благодаря корректному общению.

Безусловная любовь – важная составляющая, которая позволяет воспитывать и взаимодействовать внутри семьи. Необходимо уметь общаться: находить общие темы, разъяснять непонятные моменты и делать выбор в пользу

диалога во время любых конфликтных ситуаций. Тогда ребенок вырастет здоровым, с устойчивой психикой.

Проявляйте интерес к его жизни.

Если родители хотят быть услышанными, то, прежде всего им нужно научиться слушать своего ребенка. Иначе никакой конструктивной коммуникации не будет.

Самый действенный способ, позволяющий установить контакт – это совместно проведенное время. Подойдет абсолютно все – от домашних игр до поездок на природу.

Ставьте выполнимые задачи.

Приобщая детей к искусству, спорту или учебе, взрослые часто завышают свои ожидания, торопят события. В результате в сознании ребенка появляется диссонанс, приводящий к чувству сильнейшего разочарования. Он теряет уверенность в собственных силах и перестает стремиться к целям и успехам. Надо учиться находить ту самую золотую середину. Гармония должна присутствовать во всем – от игр до замечаний за те или иные проступки.

Соблюдайте меру в похвалах и упреках.

Хвалить ребенка можно и по незначительным поводам, для него важно знать о вашем одобрении. Однако здесь главное – не перестараться и сделать так, чтобы он понимал, чем именно вызвал радость родителей.

Ругать стоит только за конкретные проступки, не используя повышенный тон и контролируя сильные эмоции.

Нужно научиться объяснять ситуацию спокойно, рассказав, как исправить ту или иную ошибку.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

1.1 Приветствие «Самопрезентация»

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга, снизить чувство напряженности.

Описание: участники по очереди называют свое имя и рассказывают коротко о себе.

1.2 Упражнение - разминка «Порядковый счет»

Цель: развивать умение устанавливать зрительный контакт со всеми участниками игры, сократить дистанцию в общении.

Описание: первый участник по очереди выбирает глазами любого партнера и говорит «один», на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого и т.д.

1.3 Упражнение «Ход мыслей»

Цель: создать открытую атмосферу, способствующую появлению новых идей и креативных подходов к принятию решений.

Описание: участники обсуждают предложенные темы, выражая свое согласие или несогласие с позицией автора.

Темы для обсуждения:

- Ребенок больше всего нуждается в нашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает (Жан де Лабрюйер).
- Дети всегда внимательнее слушают, когда говорят не с ними (Андре Моруа).
- Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить (Элеонора Рузвельт).
- Научить человека быть счастливым – нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно (Александр Пушкин).

1.4 Упражнение «Передай другому»

Цель: повысить уровень умения понимать другого без слов.

Описание: участники сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой – либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его

соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу.

Обсуждение:

- Легко ли было передавать предмет?
- Легко или трудно было отгадывать предмет?
- А в чем заключались трудности?

1.5 Упражнение «Спина к спине»

Цель: получить опыт общения недоступный в повседневной жизни.

Описание: двое желающих садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на тему «Моя семья» в течение 3 минут.

Обсуждение:

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

1.6 Упражнение «Идеальный ребенок»

Цель: помочь родителям осознать уникальность своего ребенка.

Описание: В центр зала выходит родитель, который представляет ребенка.

Ведущий:

- Не секрет, что иногда ваш ребенок говорит такое, что хочется *просто закрыть ему рот*, чтобы не ругался, не говорил глупостей – выходит другой родитель и завязывает рот импровизированному «ребенку».
- Каждый родитель высказывает свое мнение.

Ведущий:

- Чтобы он не видел непристойного – (завязывают «ребенку» глаза).
- Чтобы ничего плохого не слышал – (затыкают уши).

- Чтобы не дрался, не ломал игрушек – (завяжем ему руки).
- Чтобы не пинался, не ходил, куда не следует – (завяжем ноги).
- Получился ИДЕАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК для родителя. Но, вот вопрос – легко ли он пойдет по жизни?». Высказывания родителей.

1.7 Упражнение «Мудрый слушатель»

Цель: развивать навыки активного слушания.

Описание: ведущий зачитывает высказывание всей группе. Участники отвечают, используя техники активного слушания.

- Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»
- «Мама, со мной никто не играет!».
- «Я вчера ходила в магазин, мне там два раза пробили сметану и два раза пробили хлеб, и я переплатила 60 рублей».

Обсуждение.

- Что первое пришло в голову сказать ребенку?
- Почему?
- Отличалось ли это от того, как вы обычно слушаете?

1.8 Работа в группах «Выбери ответ»

Цель: повысить коммуникативные навыки родителей.

Описание: участники делятся на три группы и выполняют задания на карточках.

Ситуация 1. *Вы который раз зовете дочь сесть за стол. Она отвечает: «Сейчас!» и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.*

Ответы:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить?

2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.
4. Свой вариант _____

Ситуация 2. *У вас важный разговор. Ребенок то и дело его прерывает.*

Ответы:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?
4. Свой вариант _____

Ситуация 3. *Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).*

Ответы:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.
4. Свой вариант _____

Ведущий:

Сегодня вы познакомились с различными способами эффективного взаимодействия с детьми и использовали их на практике.

Случалось ли вам в разговоре сталкиваться с непониманием? Сейчас мы с вами попробуем узнать, как важно услышать и понять друг друга.

1.9 Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: заинтересовать участников в получении дальнейшей информации о фильтрах слушания.

Описание: Четыре-пять человек покидают аудиторию. Ведущий зачитывает текст. Затем приглашается один из ушедших, кто-либо из присутствующих передает ему содержание текста. Далее приглашается следующий и первый вошедший пересказывает ему текст. Ситуация повторяется несколько раз, сколько участников вышли из аудитории.

Ведущий:

Текст передачи: «В марте в детском саду № 15, который находится на перекрестке улиц Крупской и Шабалина, произошло необычное событие: из раковины в помещении старшей группы вылез крокодил. Вася Сидоров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Петров стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Коркиной, который пришел в это время за своей дочкой от 2-го брака, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая 3 жена оказалась без мужа, без прописки, а 1-я жена – без алиментов. На крик прибежали сотрудники ДОУ. Кто-то успел позвонить по телефону 911. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай».

Обсуждение:

Участники пытаются ответить на следующие вопросы:

- Какое впечатление произвело это упражнение?
- Что мешало слушать более внимательно?
- Какие моменты запомнились лучше и почему?
- Вы обратили внимание на то, что мало того, что эта история видоизменилась, так еще и был утерян смысл. Как вы думаете почему? (большое внимание к

деталям, неспособность структурировать
информацию).

Вывод: потому, что у каждого из нас информация перерабатывается по-разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, исходя из своего опыта из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи, так как мы считаем, что будто хорошо понимаем, что именно имеет в виду, о чем думает наш собеседник, когда говорит ту или иную фразу.

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Что вы думаете о нашей встрече?
- Что было для вас важным?
- Чему вы научились?
- Какие для себя сделали выводы?

Занятие № 2: «ПРЕЖДЕ ВСЕГО, МЫ – РОДИТЕЛИ»

Авторы – составители: Карюкина О. А., педагог-психолог, Кочевцева О. А., социальный педагог, ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Аистенок».

Цель занятия: формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми, осознание значимости и разумности меры родительской заботы, повышение родительской компетентности в вопросах воспитания.

Материалы и оборудование: ноутбук, магнитная доска, лепестки ромашки, карточки с высказываниями, рисунок сердца (разрезанный на 4 части), бланки опросника, музыка для релаксации, фломастеры, чистые листы, на доске расположены высказывания о детях и родителях, приложение.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня поговорим.

Предлагаю вам поучаствовать в упражнениях, которые помогут нам порассуждать, встать на место своего ребенка.

Надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своих детей, еще более трепетно относиться к переживаниям своего ребенка, понимать интересы друг друга.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

2.1 Разминка «Подари улыбку»

Цель: формирование личных контактов между участниками группы.

Описание: прошу всех встать в круг и взяться за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

2.2 Упражнение «Быть родителем – это...»

Цель: отработка навыков презентации.

Описание: по кругу каждый участник называет свое имя и заканчивает фразу «Быть родителем – это...».

Информация от ведущего: Мы уже определились, что значит быть родителем. Быть родителем – это кропотливый и ответственный труд. И начинаться он должен с работы над собой.

Традиционно главным институтом воспитания является семья. Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. В системе детско-родительских

отношений родитель является ведущим звеном, и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения.

Родитель это профессия, которой надо учиться, а выучившись, постоянно самосовершенствоваться, причем независимо от того, сколько у вас детей – один или много.

Народная мудрость гласит: «Самый сладостный звук для человека – это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка? Помочь найти положительные качества своего ребенка вам поможет это упражнение.

2.3 Упражнение «Цветок»

Цель: учить находить положительные качества своего ребенка.

Описание: перед вами лепестки цветка. Напишите на лепестке ласковое имя своего ребенка и его положительные качества. Прикрепите свой лепесток к сердцевине цветка на магнитной доске. Посмотрите, какая добрая и ласковая ромашка получилась! Обсуждение:

- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Легко ли Вам было выполнять упражнение? Почему?

Информация от ведущего: Мы понимаем, что на плечах родителей лежит огромная ответственность за здоровье, развитие, счастье наших детей. Но всегда ли мы осознаем эту меру, всегда ли действуем адекватно в сложившейся ситуации? Предлагаю ответить на следующие вопросы (*пройдите тест «Мера заботы»*):

Тест «Мера заботы»

Описание: напротив каждой фразы поставьте число баллов, соответствующих вашему суждению по заданному вопросу:

- Категорически не согласен - 1 балл.
 - Я не спешил бы с этим согласиться – 2 балла.
 - Это, пожалуй, верно – 3 балла.
 - Совершенно верно, я считаю именно так – 4 балла.
- Обсуждение результатов по желанию.

Список вопросов:

1. Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть.
2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.
3. Маленького ребенка следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.
4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.
5. Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушением психики.
6. Воспитание — это тяжелый труд.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.
8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.
9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.
10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.
11. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
12. Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организовано.

13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно, в первую очередь, доставаться ребенку.
14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний — ограничение контакта с окружающими.
15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребенок себе в друзья.

Обработка результатов:

40 баллов и выше — все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребенка были надежно защищены. Однако, это вскоре может вызвать его протест. Ваш ребенок лично зависит от вас, что не способствует формированию его и интересов, самооценки. У него не развивается умение самостоятельно принимать решения и нести свой груз ответственности за них.

25 — 40 баллов — вы заняли верную позицию в воспитании своего ребенка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом получает возможность проявлять свою независимость и взрослость.

Меньше 25 баллов — вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребенка. Вас больше волнуют проблемы на работе и супружеские взаимоотношения.

2.3 Релаксация «Разговор с собой»

Цель: уменьшение и устранение мышечного и душевного напряжения.

Описание: звучит спокойная музыка, имитирующая плеск волн. Сейчас каждый из вас совершит путешествие. Удобно садимся, закрываем глаза.

Представьте, что вы идете по тропинке, спускаетесь к реке. Вода тихо струится, переливается. Вы смотрите на воду — и вдруг мир вокруг вас меняется. Я не знаю как, но вы знаете это.

Вы смотрите на берег и видите вдалеке маленького ребенка. Он играет один. Он кажется вам очень близким. Вы подходите и видите, что это вы сам, только маленький, беспечный, незащищенный. Он смотрит на мир большими, изумленными глазами. Он еще многого не знает.

Подойдите к нему ближе. Сейчас вы сможете прикоснуться к нему. Вы можете сказать ему какие-то важные, нужные слова. Поблагодарите его за то, что он помог вам стать тем, кто вы есть сейчас.

Теперь вы можете впустить его внутрь себя или отпустить его. Только помните, что в вас всегда есть частичка этого маленького существа. Открываем глаза.

Рефлексивный круг: все по кругу заканчивают фразу: «Мой ребенок для меня...».

Ответы родителей, обсуждение.

Информация от ведущего: Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

2.4 Упражнение «Что хотят дети?»

Цель: формирование представлений о потребностях детей и необходимости их обеспечения.

Материалы: рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется, чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику, ручки.

Описание: Представьте, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой. (Участники записывают свои ответы на розданных частях сердца, после чего зачитывают

и анализируют записи). Из полученных частей соберите мозаику. Что получилось?

Вывод: на самом деле дети хотят от взрослых получить много любви, тепла, ласки и заботы.

2.5 Упражнение «Снежинки»

Цель: отработка навыка адекватной оценки чувств ребенка с последующей отработкой адекватного ответа.

Материалы: каждому участнику по листку бумаги.

Описание: У вас в руках листы бумаги, они одинаковой формы, размера, качества и цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

— Сложите лист пополам, оторвите правый верхний угол.

— Опять сложите пополам, снова оторвите правый верхний угол.

— Сложите лист пополам, оторвите правый верхний угол.

Продолжайте эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я попрошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковыми.

Нашли? А почему? Как вы думаете? У всех ли одинаковые снежинки? Чем они отличаются? В чем они похожи? Каков смысл задания?

Информация от ведущего. Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенными, что они нас правильно поняли и все уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не

соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребенок их нарушит.

2.5 Упражнение «Эксперимент»

Сейчас давайте поставим небольшой и простой эксперимент. Я вас всех прошу поднять вверх указательный палец. (Ведущий поднимает большой палец).

Быстро, все поднимите, выше поднимите, еще выше поднимите. Теперь посмотрите, что вы сделали. Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Вы взрослые люди. Ведь вы же сделали не то, что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Запомните, наши дети тем более делают не то, что мы им говорим, а дети делают то, что мы с вами делаем. Дети нас не слышат, они на нас смотрят!

2.6 Упражнение «Аплодисменты»

Цель: отработка навыка адекватной оценки чувств ребенка с последующей отработкой адекватного ответа.

Описание: Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-крепко соединить аплодисментами.

Наша встреча подошла к концу.

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Что нового/полезного Вы для себя узнали?
- Как это поможет вам в дальнейшем?
- Что вы пожелаете себе и своим близким?

Занятие № 3:

«СЕПАРАЦИЯ ИЛИ КАК ВОВРЕМЯ ОТПУСТИТЬ РЕБЕНКА...»

Автор - составитель: Доровских С.Н., педагог-психолог ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Доверие».

Цель: оказание помощи родителям в подготовке ребенка ко взрослой жизни, не контролируя и решая за него, а поддерживая и направляя.

Оборудование и материалы: проектор, презентация, видеоролик, флипчарт, карандаши, фломастеры, листы А-4.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

О чем мечтает каждый родитель для своего ребенка? Самым любимым людям мы, как правило, желаем счастья (родители отвечают, что хотят, чтобы их дети росли счастливыми людьми).

А что мы делаем для того, чтобы сделать ребенка счастливым? Мы обнимаем, говорим слова любви, дарим им впечатления и подарки, заботимся. Все это проявления любви, а она, безусловно, важна для благополучного развития каждого человека.

Но давайте остановимся подробнее на последнем пункте нашего списка – на заботе. Дело в том, что в обиходе в термине «забота» мы часто смешиваем два близких, но разных по сути понятия: «опекать» и «заботиться». Опекать нужна в отношении того, кто не может позаботиться о себе самостоятельно: маленькие дети, люди с ограничениями здоровья, старые люди. При этом, опекающий принимает решения за подопечного.

Пример:

– Когда после обеда мы берем и протираем личико младенца – мы опекаем, поскольку младенец не может сделать это сам.

– Когда после обеда мы протираем личико пятилетнего сына/дочери – это гиперопека, поскольку в этом возрасте ребенок уже в состоянии умыться самостоятельно.

– Когда мы, закончив обедать и заметив испачканное лицо пятилетнего сына/дочери, напоминаем, что после обеда хорошо бы умыться – это забота.

По мере взросления ребенка соотношение между опекой и заботой меняется: ребенок овладевает умениями, становится более самостоятельным, опеки становится меньше, она уступает место заботе.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

3.1 Упражнение-знакомство: «О себе только хорошее»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, раскрепощение, знакомство с участниками тренинга.

Ведущий предлагает разорвать лист на несколько частей, на каждой из них написать хорошее слово о себе.

3.2 Демонстрация видеоролика «Урок бабочки»

Что происходит, когда баланс между опекой и заботой нарушается?

Метафорически последствия гиперопеки демонстрирует притча «Урок бабочки».

Содержание: как-то шел по лесу человек. Видит, бабочка пытается вылупиться из кокона. Он подошел, разорвал кокон руками и выпустил бабочку летать. Но через три дня она погибла. Потому что ее крылья не получили достаточной силы, она не смогла летать. Благое намерение обернулось катастрофой.

И часто мы то же самое делаем с собственными детьми.

- Почему ребенок не самостоятельный?
- Почему он ничего не хочет?
- Почему он такой безответственный?
- Знаете, где ответ? В слове «сепарация»!

3.3 Информационный блок

Сепарация в психологии — это процесс, когда дети постепенно отделяются от родителей, становясь самостоятельными, автономными.

Процесс разделения начинается не в тот момент, когда человек съехал из родительского дома, а в раннем детстве. В первую очередь происходит физическая, функционально-бытовая и личностная независимость, а далее, начиная со школьного возраста, — ценностная и финансовая.

Сепарация происходит на нескольких уровнях:

- **Физический** – когда ребенок начинает жить отдельно;
- **Финансовый** – когда он начинает сам себя обеспечивать;
- **Эмоциональный** – когда уходит эмоциональная зависимость, когда вы перестаете звонить ребенку по триста раз на дню;
- **Ценностный** – когда и вы, и ребенок принимаете друг друга. Позволяете быть собой, иметь свою точку зрения, свои интересы, идти своим путем.

Сепарация происходит одновременно с двух сторон: и у родителей, и у ребенка. И, если совсем честно, это не всегда легко. Задача родителя — быть проводником в жизненный опыт. Гармоничные отношения — это когда «я РЯДОМ с ребенком». И здесь нет места словам «указывать», «решать за», «контролировать».

Родители же чаще всего действуют по 4 сценариям:

Гиперопека. Забота, чрезмерная любовь и контроль — главные сопровождающие в этих отношениях. Только ребенок в итоге так и не научится сам принимать решения, обозначать свои границы и решать конфликты.

Жестокость. Недовольные укоры, замечания, крики. И на блюдечке получается «хороший» ребенок, который ни слова против не скажет. Вырастая, он станет удобным для всех.

Равнодушие. Не наказывают, но и не хвалят. Не осуждают, но и не поддерживают. Какое будущее ждет ребенка? Попытки самому стать идеальным родителем и доказать, как надо было. В укор и от обиды.

Жертва. Реализованный человек говорит о себе, а не о своих детях. Родители, которые говорят «я ради тебя, а ты...» возлагают слишком тяжелый груз на ребенка. Чувство вины и долга будут преследовать его всю жизнь в виде попыток оправдать эту жертву и что-то доказать.

3.4 Групповая дискуссия – разбор ситуаций.

Участники делятся на две группы. Озвучить все «за» и «против». Какая ситуация Вам ближе и пояснить, почему.

Ситуация 1. *Дети, самостоятельно выходят после уроков из школы, падают в снег, толкаются, катаются на льду, бросив портфели на землю.*

Ситуация 2. *Мама встречает ребенка среднего звена у ворот школы, несет портфель, ведет ребенка за руку.*

3.5 Информационный блок (продолжение)

Сепарация состоит из нескольких этапов. В разные возрастные периоды ребенок совершает небольшие шаги.

С рождения до 2 лет. Ребенок учится стоять, ходить и держать ложку, говорить и просить о чем-то жестами или голосом. Это первые, пусть и не совсем осознанные, признаки самостоятельности.

С 3 до 7 лет. Сначала наступает кризис трех лет, когда ребенок осознает, что его желания не всегда совпадают с желаниями других людей, в том числе родителей. Он учится говорить: «Я не хочу есть», «Я сама», «Я хочу гулять без шапки», очерчивая свои личные границы. До начала школьного возраста ребенок учится обслуживать себя в быту (может сам одеться, взять еду из холодильника).

С 7 до 11 лет. Когда ребенок идет в школу, сепарационные процессы либо ускоряются, либо, сильно замедляются. Если ребенок сталкивается, например, с недружелюбной атмосферой в коллективе, он, скорее всего, не захочет выходить из уютного кокона родительской заботы. Но и сами родители не всегда понимают, что ребенок многое может делать самостоятельно (выучить уроки, убрать комнату, дойти до школы, если она в двух минутах от дома).

С 12 до 18 лет. В этот период наступает очередной кризис — подростковый. Авторитет взрослых стремительно падает, и ребенок хочет принимать больше самостоятельных решений. Даже с понимающими родителями могут возникать конфликты. Но здесь важно найти золотую середину между личными границами подростка и его безопасностью. Действует тот же принцип, что и во время кризиса трех лет, — важно дать максимум возможной свободы, но при этом обозначить пределы допустимого. Например, не запрещать компьютерные игры или общение с друзьями, но устанавливать приемлемый «комендантский» час. Это самый сложный период в отношении с детьми. Ребенок полностью погружен в собственный мир, доказывает, что он взрослый и самостоятельный. Важно доверять, уважать право ребенка на собственные интересы. Именно на подростковом этапе формируется чувство ответственности за свою жизнь.

От 18 лет и позже. В этом возрасте дети часто переезжают в другой город учиться или работать. Насколько автономным становится ребенок, зависит от конкретной семьи и обстоятельств. У кого-то в 20 лет уже есть свои дети и работа, а кто-то еще студент, живет с родителями и зависит от них материально. В любом случае в возрасте между 18 и 25 годами у человека, как правило, завершается формирование личностных ценностей и ориентиров. Он все чаще стремится следовать собственным принципам.

3.6 Просмотр и обсуждение мультфильма «Пуповина»

Данный мультфильм для родителей, которые гиперопекают своих детей, забывают, что у их выросших детей своя собственная жизнь.

Сепарация затрагивает две стороны. Перед детьми стоит важная задача научиться быть отдельными, а перед родителями – признать самостоятельность ребенка и право на выбор своего жизненного пути. И еще, сепарация не является препятствием для любви и уважения к родителям. Важно дать своему ребенку учиться жить свою жизнь. Понимать свои желания, интересы, падать, ошибаться, не соглашаться с родителями и даже не быть похожими на своих родителей. Не живите за него!

Если вы нашли параллели с этим мультфильмом в своей жизни, то знайте, на любом этапе жизни, можно изменить свое поведение и у вас есть возможность поменять свою жизнь сейчас!

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Что нового узнали на занятии?
- Насколько легко было оставаться вовлеченным во время каждой части тренинга?

- Какие навыки вы приобрели в ходе тренинга?
- Оправдались ли ваши ожидания от обучения?

Занятие № 4: «БУМЕРАНГ РОДИТЕЛЬСКОГО ГНЕВА»

Автор-составитель: Алиханова Оксана Анатольевна, педагог-психолог ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды».

Цель: формирование положительных установок во взаимоотношениях ребенка и взрослого.

Оборудование и материалы: «снежки» из бумаги, предметы для ассоциаций с детством, яблоко, зубочистки, листы по количеству участников, цветные карандаши, стакан с водой, карточки с глаголами, метафорические ассоциативные карты «Мое ресурсное место».

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Родительский гнев — это то, о чем знает каждый родитель, и одновременно то, о чем редко говорят. Считается, что родители, а особенно мать, должны быть любящими, всепрощающими. Однако большинство детей время от времени подвергаются физическим наказаниям и родители объясняют это не своим гневом, а поведением ребенка. Родные, но все же разные люди, тесно связаны друг с другом и вынуждены «подстраиваясь» друг под друга. Утром маме необходимо поскорее накормить семью завтраком и вовремя успеть на работу, ребенку совсем не хочется есть и идти в садик, отец не догадывается, что нужно помочь ребенку собраться в садик или в школу. На «ровном» месте может возникнуть ссора. От беспомощности взрослые не в состоянии контролировать ситуацию и могут злиться. Таким образом ссора

«раскручивается» по инерции, и ребенок, и взрослый сами не понимают, как дошли до тяжелейших оскорблений. Чтобы помочь родителям, австро-американский психолог и педагог Рудольф Дрейкурс создал классификацию различных типов плохого поведения и реакции родителей. Эта схема (условная, как все схемы) может помочь взрослым понять, чем вызван их гнев.

4.1 Информационный блок

Р.Дрейкурс выделяет четыре типа плохого поведения:

1. Привлечение внимания. Ребенок любым способом хочет привлечь к себе внимание взрослого. Если внимания не хватает, ребенок начинает «шалить». Родители чувствуют сильное раздражение, делают ребенку замечания, и он временно успокаивается, так как получил желаемое внимание. Через некоторое время, когда ребенок чувствует, что родители снова отдаляются, поведение ребенка ухудшается (непослушание, громкая речь, плач, крик, хлопанье дверью и т.д.).

Чтобы справиться с этим, родителям нужно воспитать себя: научиться общаться с ребенком по-дружески, замечать его хорошее поведение и отмечать это.

2. Самоутверждение. Ребенок может открыто протестовать или саботировать просьбы и требования взрослых. Возможность самоутвердиться — обязательное условие для полноценного взросления ребенка. Пик самоутверждения приходится на 2–3 года и на 15–17 лет. Если родители достаточно мудры и терпеливы, они помогут ребенку проявлять свою активность и лидерские качества в приемлемых формах. Малыш может принимать «маленькие решения» — что надеть, во что играть и даже какую игрушку купить. У подростка возможностей еще больше: дополнительные занятия, спорт, первая самостоятельная

работа, участие в общесемейных делах и т. д. Периоды самоутверждения совпадают с интенсивным ростом, поэтому нужно давать детям возможность «побурчать», «понять», «спустить пар». Если же родители не уверены в своих силах они втягиваются в войну с ребенком и проигрывают обе стороны.

Родителям нужно научиться ценить в ребенке личность, доверять и помогать стать более самостоятельным.

3. Месть. Ребенок вредит в ответ на обиды, реальные или воображаемые. Ребенок чувствует себя беспомощным перед родительским гневом и начинает мстить в ответ на каждую обиду, создавая иллюзию защищенности. Родители обижаются на ребенка.

Прервать такие отношения могут только родители, если будут открыто показывать свою любовь и заботу ребенку и научатся извиняться перед ребенком если не правы.

4. Избегание неудачи. Иногда родители слишком поднимают планку и требуют от ребенка слишком многого. Ребенок чувствует недостаток безусловной любви и предпочитает «сдаться сразу» («не буду пробовать, все равно не получится», откладывает дела на потом, не доводит до конца).

Помощь в этом случае заключается в повышении самооценки ребенка (научить верить в себя) и изменении родительских амбиций (предъявлять к ребенку разумные требования).

Зная эти мотивы, родители могут выстроить с ребенком конструктивное взаимодействие вместо негативной реакции на плохое поведение. Только родитель своим примером может показать ребенку что гнев, пусть даже самый справедливый, — это еще не повод для раздора.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

4.2 Упражнение – знакомство «Мое имя и Я»

Описание: участники встают или садятся в круг. Ведущий называет свое имя и свою значимую социальную роль: «Я психолог». Затем по порядку по кругу каждый родитель называет свою значимую для него социальную роль.

4.3 Упражнение – приветствие «Какая рука у соседа»

Описание: Участники берутся за руки. «Сейчас, в течение несколько секунд, вам нужно почувствовать и сказать, какая рука у вашего соседа». Мы тепло с вами поприветствовали друг друга. Пусть и наша встреча пройдет в теплой атмосфере.

4.4 Упражнение «Под ударом»

Описание: для этого упражнения потребуются «снежки» (скомканные шарики из старых газет). Группа делится на пары. В каждой паре один играет роль ребенка, другой родителя. Первая пара выходит на середину комнаты, остальные участники встают вокруг них, вооружившись «снежками». Задача группы «снежками» попасть в «ребенка», задача родителя – любым способом защитить ребенка от ударов. После того, как несколько пар пройдут испытание, становится понятно, что стратегия поведения в каждой паре отличается. Некоторые «родители» так яростно защищают своего «ребенка», что готовы пожертвовать собой и подставить себя под удары, нередко проявляя злость и обиду на участников. Некоторые просто прячут «ребенка» под собой, закрывая его своим телом. Некоторые, напротив, не проявляют большой

активности, давая возможность «ребенку» самому отбиваться.

Предложить самим родителям сделать вывод из упражнения.

Вывод: мы стараемся защитить ребенка от внешних опасностей, готовы кинуться за него в бой, жертвуя собой. И данное упражнение было тому свидетелем, вы все показали себя надежными родителями, защитниками ребенка. А сами порой можем быть источником опасности для наших детей? В чем наш «корень зла»? От наших стрел гнева кто защитит ребенка? И что делать ребенку? (Ответы родителей)

Объявление темы занятия. Рассмотрение понятия «бумеранг».

4.5 Упражнение «Предмет моего детства»

Описание: на столе раскладываются различные предметы. Это могут быть мячик, игрушка, кукла, альбом, фотоальбом, ремень, мягкая игрушка, бантик и другие предметы. Каждый выбирает для себя тот предмет, который связан с его детством, и рассказывает соответствующий эпизод из своей жизни.

Рефлексия.

4.6 Упражнение «Колобок и стрелы гнева»

Для этого упражнения потребуются яблоко и зубочистки.

Описание: ведущий начинает, говорит: «Я злюсь (гневаюсь), когда ...», называет причину своего гнева и вставляет зубочистку в яблоко, далее передает эстафету следующему и так по кругу. В результате получается колобок со стрелами гнева.

Ведущий: Давайте попробуем научиться обращать внимание на свои телесные ощущения из-за сильных

чувств, осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым постараемся доказать себе, что в определенной степени можем контролировать собственные эмоции.

4.7 Упражнение «Гнев и любовь»

Ведущий: Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем.

Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь, что-то очень хорошее, успех, удача и т.п. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоём теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.)

Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал.

Вопросы наблюдателю: Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?

Вопросы тому, кто делал упражнение: Где в своём теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство?

А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя, или что-то очень плохое, что произошло в вашей жизни, какой-то случай. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растет. Где в твоём теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своём

теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? Затем меняемся ролями в парах, инструкция повторяется.

Рефлексия:

— Какое чувство ты ощущал сильнее – любовь или злость?

— Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?

— Как можно прекратить чувство злости?

4.8 Упражнение «Цветок»

Описание: перед Вами лист бумаги. Нарисуйте в середине листа круг – это сердцевина цветка. Напишите имя своего ребенка в сердцевине. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда читаете, слышите имя своего ребенка. У каждого цветка есть лепестки – количество лепестков соответствует количеству имен-обращений к вашему ребенку. Постарайтесь вспомнить все имена обращения, не только те с которыми вы обращаетесь, но и другие члены семьи, друзья, знакомые, педагоги. Впишите в каждый лепесток имя-обращение. Если вам не нравится какое-либо имя-обращение, то заштрихуйте этот лепесток. У цветка есть стебель. Вспомните, как вы обращаетесь к ребенку в порыве гнева, раздражения – подпишите это имя-обращение около стебля. Напишите, что вы чувствуете, когда вспоминаете свою интонацию при данном разговоре. А сейчас задумайтесь, что нужно цветку, чтобы благоухать и радовать наш глаз? Конечно, ему необходимо питание, а получает он его через стебель. А теперь посмотрите, какое питание получает ваш цветок, какие чувства его подкрепляют? Не зря говорят: «Ложка дегтя способна испортить бочку с медом». Так и мы порой своим обращением перечеркиваем все то, что для этого долго и упорно создавали.

Ведущий: Давайте проведем еще один эксперимент, который наглядно покажет нам природу зарождения гнева.

4.9 «Контроль гнева»

Для этого упражнения потребуется стакан с водой.

Описание: стакан наполняют сначала небольшим количеством воды. Такой объем воды что символизирует?

Это **недовольство**. Что мы чувствуем и ощущаем в этой стадии? Ответы участников (пока ничего)

Продолжаем наполнять стакан водой, еще немного добавим воды. Недовольство переходит во что?

Это **раздражение**. Что происходит сейчас? Ответы участников.

Вода приближается к краям стакана. Раздражение перерастает во что?

Это **злость**. Что происходит с нами? Первые признаки гнева (комок к горлу, повышение голоса, тревожность, ненавязчивые движения (покачивания ногой, постукивание пальцами, и т.п.)

И вот уже вода начинает переполнять края стакана. Вот это уже что?

Это **гнев**. Что теперь происходит с нами? (кровь приливает, краснеют щеки, потеют ладони, учащенно бьется сердце, расширяются зрачки, сжимаются кулаки и т.п.)

Дальше уже пойдет **ярость, состояние аффекта и прочие патологические состояния**.

Ведущий: уважаемые родители, как вы считаете, на какой стадии (глядя на стакан) мы в состоянии управлять своими эмоциями, контролировать их.

Да, до стадии гнева.

4.10 «Конструктивные способы разрядки гнева и агрессии»

Метафорические карты «Советы от предметов»

Цель: нахождение подсказок о необходимых действиях для решения любой задачи / проблемы.

Описание: определитесь с запросом. Мысленно задайте вопрос: «Какие 3 действия мне нужно совершить, чтобы решить проблему с ребенком». В закрытую вытащите из колоды с глаголами 3 карты. Положите их перед собой, не открывая. Откройте первую карточку. Произнесите вслух фразу: «Чтобы решить мою проблему, мне нужно ... (завершите фразу выпавшим глаголом)». Полученная фраза неполная. Поразмышляйте о смысле выпавшего Вам действия в контексте Вашей ситуации и завершите фразу, уточняя, о чем именно может идти речь в Вашем случае.

«Ловушка для гнева»

Ведущий: Помните, как в детстве мы делали из листа бумаги «гадалки»? Надо изготовить такую же, но на «крыльях» гадалки пишем не предсказания, а способы умирить свой гнев, каждый для себя.

Когда ребенка начинает переполнять гнев, можно предложить ему назвать любое число и использовать «гадалку», чтобы выбрать способ выплеснуть свой гнев, не ранив никого из близких. Самое главное в этом упражнении — понимание того, что у твоего гнева есть как минимум восемь эффективных выходов. Выбирай любой, чтобы успокоиться и не натворить всяких дел.

Метафорические карты «Мое ресурсное место»

Ведущий: А сейчас представьте себе место, где вы бы могли восстановить свое эмоциональное состояние. Представили? А теперь попробуйте найти это место среди карточек.

Ведущий: Запомните это состояние, это место, свои чувства и вспомните его, когда вам будет плохо, тревожно, беспокойно, когда зло и гнев будет вас переполнять.

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Какие у вас были чувства в ходе встречи? Какие моменты Вам понравились, а какие не понравились, и почему?
- Получили ли вы новые знания или инсайты?
- Что было для вас важным?
- Чему вы научились?
- Какие для себя сделали выводы?

Занятие № 5:

«ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»

Автор-составитель: Летуновская Т. В., педагог-психолог ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский».

Цель: повышение психологической компетентности замещающих родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с приемными детьми.

Оборудование и материалы: МАК, флипчарт, маркеры, листы для флипчарта, бланки для упражнения, бланки для рефлексии.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Значимым взрослым для ребенка обычно бывают отец или мать. Но это не обязательно.

Психологи называют значимым взрослым для ребенка того, кто проводит с ним наибольшее количество времени и принимает активное участие в его воспитании или уходе за ним.

Значимый взрослый нужен каждому ребенку, с ним у детей формируется привязанность. Это когда между взрослым и ребенком устанавливаются особые доверительные связи. Ребенок полностью доверяет взрослому и чувствует себя под защитой, в безопасности.

Многие ученые считают, что проблемы подросткового возраста часто являются проблемами привязанности, которые возникли в раннем детском возрасте.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

5.1 Дискуссия «Идеальный родитель»

Цель: дать представление о реальном родительстве.

Описание: стараемся дать ответы на вопросы:

- Кто такой идеальный родитель?
- Какими качествами он обладает?

Ответы фиксируются на флипчарте.

Обсуждение в группе:

- Бывают ли такие родители?
- Возможно ли одному человеку обладать полным набором перечисленных качеств?
- Кто же такой не идеальный, а реальный родитель?

5.2 Кейс-ситуация «Гиперопека после утраты»

Цель: сформировать представление у родителей о понятии гиперопека.

Терапевтическая сказка

«Про маму-белку и ее страх»:

В густом-густом лесу, сплошь состоящем из сосен и кедров, жила-была белка со своим семейством. Был у нее целый выводок чудесных бельчат. И как все их соседи-белки, так и они – скакали по веткам, собирали ягоды, орехи, делали запасы, приносили свежий мох в свое уютное дупло. Но однажды случилось несчастье. Одного бельчонка

схватил и унес коршун. Не было предела горю у всей большой беличьей семьи. Великий страх поселился в сердце мамы-белки. А что, если и остальных бельчат ждет гибель? Как их уберечь от беды? Вот бы они всегда оставались маленькими и никогда не покидали ее. И что с того, что ей придется всю жизнь их кормить и опекать, забыв о самой себе. И она перестала выпускать бельчат из дупла. «Где же твои дети? - спрашивали соседи-белки. - Почему не прыгают по веткам, не собирают орехи и не делают на зиму припасы, не учатся искать и обустраивать себе дупло?».

Белка не знала, что ответить, а потом все-таки призналась соседям, что она очень боится потерять своих оставшихся бельчат. Вдруг их тоже унесет злой коршун. И, тогда, одна старая белка сказала ей: «А ты подумала о том, что злой коршун может унести тебя, а не их. Как они выживут в этом суровом лесу, если не научатся быстро прыгать по веткам, запасать на зиму еду, как переживут мороз и стужу, не обустроив теплое жилье?»

Собрались все соседи - белки, дятел, бурундук, отправились к дуплу и еле-еле вытащили на дневной свет бельчат. Грустно и страшно было на них смотреть. На их облезлую и свалявшуюся шерсть - ведь бельчата росли, а дупло становилось им мало. Их лапки были слабые, хвостики висели как старый мох. Поняла мама-белка, что она натворила и сказала своим детям: «Простите меня, милые мои дети, ведь я хотела уберечь вас! Я не позволяла вам взрослеть и чуть не погубила вас из-за своего страха!».

Она поблагодарила соседей за то, что помогли осознать ее ошибку. Постепенно бельчата заново научились и быстро скакать с ветки на ветку, и добывать себе пропитание, делать запасы и обустраивать жилье. И мама-белка научилась справляться со своим волнением и стала просто наблюдать, как ее дети становятся взрослыми и самостоятельными.

Обсуждение кейса-ситуации.

5.3 Работа в группах с таблицей

«Я делаю за тебя...»

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на развитие у ребенка самостоятельности и желания сотрудничать с родителем.

Описание: Участники делятся на 3 группы. Каждой группе родителей дается задание:

— Перечислить, что за ребенка того или иного возраста решает/делает родитель, что они решают/делают совместно и что ребенок решает/делает сам, без родителя.

Возраст	Что родитель решает за ребенка? (Я делаю за тебя...)	Что ребенок решает вместе с родителем? (Я делаю с тобой...)	Что ребенок решает сам? (Ты делаешь сам...)
Младший школьный возраст (7-10 лет)			
Средний школьный возраст (11-14 лет)			
Старший школьный возраст (15-18 лет)			

Ответы фиксируются на листах флипчарта каждой группой отдельно.

Презентация таблиц.

Обсуждение.

5.4 Разбор ситуаций в группах «Решай сам»

Цель: развить навык разделения ответственности между родителем и ребенком за результат, навыка развития у ребенка активности и инициативности.

Описание: Участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается задание:

— Используя спокойное объяснение (без давления!) и методику я-сообщений, покажите ребенку из предложенной карточки те возможности, которые есть у него в той или иной ситуации и дайте ему самому право выбрать, как поступить.

Карточки-ситуации:

1. Мише 7 лет. Он вместе с соседским мальчиком Сашей решил реконструировать железную дорогу, которую вы ему подарили на день рождения. Они принесли отвертку и другие инструменты и хотят разобрать паровоз.

2. Андрею 10 лет. Он хочет потратить деньги из копилки, которые отложены на коньки для покупки компьютерной игры, мотивируя это тем, что у Владика она есть.

3. Кате 14 лет. Она днем хочет пойти в кафе с Дашей, поэтому ярко красится и надевает короткое платье, которое одолжила у Даши.

5.5 Презентация модели «Круг привязанности»

Цель: дать понятие о привязанности и ее роли в становлении личности ребенка, в его судьбе.

Описание: Значимый взрослый тем привлекателен, что его модель поведения всегда предельна, понятна и опирается на разрешение. Он не действует через ограничения и запреты, взрослый напротив чаще повторяет «можно» и сохраняет спокойствие в любых ситуациях.

Глубокая привязанность к родителям способствует развитию у детей доверия к другим людям и одновременно — уверенности в себе.

Формирование привязанности у младенцев происходит благодаря заботе взрослого и основывается на трех источниках: удовлетворении потребностей ребенка, позитивном взаимодействии и признании.

Цикл «возбуждение — успокоение»:

Возникновение потребности – Напряжение, недовольство – Доверие – Безопасность – Привязанность – Состояние покоя – Удовлетворение потребности

Именно благодаря правильному уходу по реакциям взрослых дети учатся распознавать свои потребности и запоминают, что нужно делать, чтобы их удовлетворить, — так формируются навыки самообслуживания.

5.6 Упражнение «Психологическая поддержка»

Цель: отработка умения давать психологическую поддержку, одновременно сохраняя реалистичное восприятие и оценку всей ситуации.

Описание: Работа в парах или тройках (один участник может выполнять роль наблюдателя, поскольку на предыдущих упражнениях уже немного сформирован навык понимания правильности выполнения упражнения по качеству).

Парам участников озвучиваются разные бытовые ситуации: получил двойку; подрался (он побил, его побили...), ребенок не знает или робеет совершить покупку в магазине; его обозвали; он попал в затруднительную ситуацию; робеет выступать на сцене на школьном празднике и т.п.

Обратная связь между партнерами и потом общее обсуждение и выработка неких стратегий для различных

ситуаций. Обсуждение внутренних переживаний и внутреннего опыта.

В конце встречи предложить памятку о привязанности.

ПАМЯТКА «ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ»

*Привязанность – это самая мощная сила в воспитании,
какая только может быть.*

Ребенок до одного года:

Это первый уровень привязанности – привязанность через органы чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. То есть мы с ребенком устанавливаем глубокий контакт, задействуем разные органы чувств.

1. Совместный сон;
2. Грудное вскармливание;
3. Если вы кормите смесью, то кормите, держа на руках или на коленках;
4. Чаще смотрите друг на друга;
5. Позволять трогать и изучать свое лицо;
6. Контакт кожа-к-коже;
7. Массаж, поглаживания;
8. Кроватная борьба, когда вы перекачиваетесь с ребенком по ней туда-сюда;
9. Игра в «Ку-ку»;
10. Дать ребенку себя покормить;
11. Носить на руках;
12. Носить в слинге;
13. Танцевать, прижимая малыша к себе;
14. Обнимать;
15. Целовать;
16. Щекотать;

17. Петь малышу разные песенки;
18. Разговаривать так, как будто вы его понимаете;
19. Валяться вместе в кровати;
20. Покусывать «сладкие» ножки;
21. Укладывать спать на своем животе;
22. Летать самолетиком на вытянутых руках;
23. Подбрасывать малыша в небо;
24. Вместе принимать ванну;
25. Придумать персональную песенку для малыша с его именем внутри;
26. Рассматривать разные детали того мира вместе;
27. Катать малыша на шее;
28. Щекотать волосами;
29. Дуть в животик;
30. Летать самолетиком по дому;
31. Динамическая гимнастика – если малышу нравится;
32. Помогать малышу изучать этот мир;
33. Общение с природой.

Ребенок от 1 до 3 лет:

Второй уровень привязанности – использовать похожесть. Он хочет быть похожим на тех, кого любит, и повторяет за ними, копирует их.

1. Примерять одежду мамы и папы;
2. Взять с собой по «взрослым» делам, например, в магазин;
3. Просить малыша складывать нужные товары в тележку;
4. Привлекать к помощи по дому – дать помыть посуду; или кусочек пола;
5. Носить одинаковую одежду;
6. Носить похожие шляпы или кепки;
7. Делать одинаковые прически и стрижки;
8. Вместе испечь печенье;
9. Позволить ребенку помочь с пакетами из магазина;
10. Вместе накрыть на стол;

11. Вместе поставить на стирку белье;
12. Вместе разгрузить посудомоечную машину;
13. Вместе помыть машину;
14. Завести небольшой огород или цветок;
15. Вместе рисовать и заниматься творчеством;
16. Разыгрывать маленькие представления по ролям;
17. Учиться плавать от папы к маме и наоборот;
18. Сделать вместе подарок для папы;
19. Вместе что-то ремонтировать;
20. Делать пещеру из подушек на кровати или под кроватью;
21. Вместе с дочкой делать процедуры красоты;
22. Встречать папу с работы и провожать папу на работу;
23. Рисовать папе записки на работу;
24. Вместе звонить по телефону папе и рассказывать, как дела;
25. Вместе дурачиться – прыгать, скакать, смеяться;
26. Играть в футбол с папой;
27. Фехтовать – даже если на макаронах;
28. Дать ребенку посидеть на месте водителя и «порулить»;
29. Купить малышу его собственный рюкзачок или сумочку;
30. Играть в прятки;
31. Играть в догонялки;
32. Доставая из ванны, закутывать в большое полотенце и нести на руках в кровать;
33. Вместе смотреть мультфильмы и потом играть в этих героев;
34. Играть в папину или мамину работу;
35. Играть в доктора, когда малыш заботится о вас;
36. Кривляться вместе перед зеркалом;
37. Надевать один большой свитер на двоих;
38. Дать ему покормить вас;
39. Кувьрки на ваших ногах.

Ребенок от 3 до 5 лет:

К трем годам привязанность развивается через принадлежность и верность. Желание обладать, моя мама, мой папа и все такое. Уже есть ревность.

1. Индивидуальное время для каждого ребенка, когда мама – только его;
2. Игры, где вы команда, которая борется против чего-то вместе;
3. Борьба в кровати один на один. Когда только вы и он. И мама – вся его;
4. Взять ребенка с собой по делам;
5. Сходить только с ним в кафе или в кино;
6. Вместе заняться тем, что любите вы;
7. Вместе заняться тем, что любит делать ребенок;
8. Искать клад в саду;
9. Собирать листья, ракушки, камешки;
10. Кататься на самокатах, велосипедах, роликах;
11. Устроить семейное представление;
12. Бегать наперегонки;
13. Устраивать маскарады;
14. Лепить снеговиков;
15. Покорять вместе лужи;
16. Вместе петь любимые песни;
17. Рассказывать сказки – каждый по одной строчке;
18. Барабанить на подручных предметах;
19. Украшать дом к празднику;
20. Наводить дома вместе порядок;
21. Вместе танцевать под разные песни (выбирать можно по очереди);
22. Катать на спине;
23. Придумывать несложные танцы для всей семьи;
24. Вместе прятаться в домике под кроватью;

25. Дать ему расчесать ваши волосы или намазать вам крем на спину;
26. Делать вместе зарядку;
27. Смотреть друг на друга под водой;
28. Прыгать в воду с папиных рук;
29. Прыгать на ваших коленках;
30. Обнимать ребенка;
31. Создавать ребенку тоннели из своего тела, через которые надо проползти;
32. Игры «Делай как я»;
33. Закапывать друг друга в песок;
34. Писать друг другу записки;
35. Говорить «Я люблю тебя до Луны и обратно»;
36. Хвалить!
37. Благодарить!

К четырем годам обычно дети становятся мягче. Им становится необходимо подтверждение, что они для нас важны и нужны.

1. Рассказывать, что «из всех детей мира мы бы выбрали тебя»;
2. Рассказывать ребенку о его хороших поступках и достоинствах;
3. Одевать его, если он этого просит (да-да, четырехлетнего, который уже может сам!);
4. Кормить его с ложечки – даже если он уже умеет;
5. Доверить цветочек для полива;
6. Купить ему собственный веник;
7. Выставка дома с его рисунками и поделками;
8. Показывать его рисунки другим, хвастаться (в меру);
9. Показывать его детские фото и видео;
10. Одобрять и принимать его друзей и постоянно об этом разговаривать;
11. Заботиться вместе о животных.

В пять лет ребенок начинает любить. Он поет песни о любви и рисует сердца.

1. Рисовать открытки бабушке, которая живет в другом городе;
2. Писать любовные письма;
3. Смотреть семейные фотографии разных лет;
4. Рассказывать истории из его детства;
5. Отправлять письма и открытки;
6. Обнимашки всей семьей;
7. Рассказывать истории из своего детства;
8. Много-много раз в день говорить, как вы его любите;
9. Очень важны традиции и ритуалы;
10. Свидание в кафе – только вы, он, торт и беседы о самом важном.

Ребенок от 5 до 7 лет:

Последний уровень привязанности – когда тебя знают. Ребенок начинает делиться своими секретами, чтобы мы его лучше понимали, чтобы быть ближе к нам. Психологическая привязанность. Это самый глубокий уровень привязанности и самый уязвимый. Берем все прошлые списки и добавляем:

1. Поговорить с ребенком о чувствах: я сегодня расстроилась, потому что...;
2. Игра «три хорошие вещи, которые случились со мной сегодня»;
3. Просить прощения у ребенка, если вы ошиблись;
4. Никогда не выдавать его секретов;
5. Не смеяться над его чувствами;
6. Активно слушать;
7. Обсуждать конфликты после;
8. Рассказывать поучительные истории из своей жизни (о своих ошибках);

9. Вместе играть в «Рыбку Дори» — все плохое моментально забывать;
10. Традиционные путешествия всей семьей в любимое место, где все знакомо.

Ребенок от 7 до 11 лет:

В этом возрасте ребенок уже не на все согласится из того, что вы делали прежде: и спать с вами не захочет, и поездке с семьей может предпочесть детский лагерь. Хотя все же вы можете практиковать и пробовать из прошлых списков то, на что он согласится. Но укреплять привязанность нужно, в этом возрасте это важно для вас обоих. Что еще может вам помочь?

1. Обязательно обнимайте не менее 8 раз в день;
2. Чешите спинку перед сном;
3. Делайте ему массаж;
4. Доверьте ребенку какую-то работу в помощь вам;
5. Разделите с ним его хобби, даже если вам это кажется полным бредом – поиграйте вместе в его игры, читайте вместе его книги;
6. Читайте вслух для него;
7. Вместе смотрите фильмы и обсуждайте их (особенно в общей кровати, под одним одеялом с вредным попкорном);
8. Мужские походы с папой для мальчишек;
9. Женские походы с мамой (по магазинам) для девочек;
10. Всегда быть на его стороне в любой конфликтной ситуации. Даже если он не прав.

Ребенок от 11 до 17 лет:

1. Меняться одеждой;
2. Ходить вдвоем в кафе;
3. Писать ему письма;
4. Спрашивать его мнения по любым вопросам;

5. Советоваться с ним, принимая решения, особенно если это касается его;
6. Рассказывать ему истории из своей жизни и своих проблемах в этом возрасте;
7. Обращаться за помощью к нему в том, где он специалист и разбирается лучше вас;
8. Советоваться с ним перед принятием решений, касающихся не только его, но и общесемейных вопросов;
9. Тактильный контакт при любой возможности, который он позволяет и допускает;
10. Стучаться, когда входите в его комнату;
11. Спрашивать его разрешения, чтобы взять его вещи;
12. Обсуждать мировые проблемы вместе;
13. Вместе читать одну книгу;
14. Вместе готовить;
15. Одинаковая одежда – мы команда!
16. Писать милые СМС друг другу;
17. Вместе смотреть сериалы и обсуждать их;
18. Приглашать его друзей в гости и печь им пироги;
19. Просить у него совета там, где он мог бы вам помочь;
20. Вместе гулять пешком, обсуждая какие-то важные вопросы;
21. Доверять и не контролировать;
22. Вместе делать добрые дела и участвовать в благотворительности;
23. Дать ему помочь вам с работой;
24. Когда он засыпает, шептать ему на ухо: «Я тебя очень люблю».

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- От работы на занятии я приобрел(а)
- Мне понравилось
- Мне не понравилось

- Хотели бы вы еще участвовать в подобных встречах
- Ваши пожелания и предложения

Занятие № 6: «ЛЮБИТЬ ИЛИ ВОСПИТЫВАТЬ»

Автор-составитель: Ефремова А. Н., социальный педагог Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Планета любви».

Цель:

- расширение представлений родителей о значимости эмоциональной составляющей детско-родительских отношений;
- повышение родительской компетентности и осознанности эмоциональных воздействий со стороны взрослых;
- профилактика нарушений детско-родительских взаимоотношений;
- формирование культуры в общении взрослых и детей.

Оборудование и материалы: плакат «Правила работы в группе», плакат с аистом «Ожидания», листы А4, ручки, стикеры – перышки, стикеры - сердечки, музыка.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Как проходило воспитание в нашем детстве и какие изменения в процессе воспитания происходят сейчас? В последние годы все чаще забывают о духовном и душевном воспитании, а детско-родительское общение сводится к обсуждению учебных задач. Искреннее проявление любви к детям — тот самый недостающий фактор в воспитании, которым пренебрегают сейчас многие родители. Мы

обвиняем детей за плохое поведение и неидеальные оценки, надеясь таким образом изменить их к лучшему. Но если действовать с позиции любви, говорить с ребенком по-доброму, объяснять ему последствия его поступков, можно повлиять на него гораздо больше.

Любовь помогает оставаться в покое, когда ребенок не оправдывает родительские ожидания, когда у него что-то не получается или он ведет себя не так, как хотелось бы. И такой любви необходимо учиться (говорить добрые слова, поощрять, поддерживать, общаться). Когда ребенок взрослеет и начинается «переходный» возраст, бывает сложно похвалить, сказать доброе слово. Но очень важно делать это, ведь в этом возрасте дети, несмотря на внешний протест, все так же нуждаются в родительской любви.

Важно проявлять любовь в адрес других членов семьи: нежность между мамой и папой, забота о бабушках и дедушках. Ребенок усваивает этот урок лучше всяких слов и наставлений. И эту модель он возьмет в свою семью.

В 2013 году в ходе исследования ученые выяснили, что уровень счастья у родителей, которые уделяют внимание детям, выше, чем у тех, кто этого не делает.

Родительская любовь — это фундамент развития личности и будет ли этот фундамент крепкой опорой для ребенка, зависит только от взрослых.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

6.1 Обсуждение правил группы

Цель: направить участников на соблюдение правил группы.

Описание: Для создания располагающей к общению обстановки необходимы правила для участников занятия. Предлагаю следующие:

— Картинка «Волчок» – быть активным.

— Картинка «Ухо» – слушать и слышать каждого.

— Картинка «Человечки с мыслями» – говорить по очереди.

— Картинка «Часы» – быть пунктуальным и использовать время эффективно.

Ведущий: Что еще можно дополнить?

6.2 Упражнение «Аист»

Цель: настроить родителей на диалог, снять эмоциональное напряжение

Описание: к доске прикреплен рисунок с изображением аиста, который несет в клюве младенца. Каждый участник получает бумажное перышко, на котором ему предлагается написать свои ожидания от тренинга.

После того как все участники записали свои ожидания, они по очереди подходят к аисту и приклеивают «перышки» на крылья.

6.3 Упражнение «Знакомство»

Цель: способствовать установлению дружеской атмосферы в группе; настроить родителей на диалог; вызвать у них положительные мнения об их детях; снять эмоциональное напряжение.

Описание: для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений (родители говорят, что приходит в голову, ничего не записывает. Участник, который имеет более чем одного ребенка, может применять по одному предложению, говоря о каждом из них.):

— Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...

— Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как ...

— Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...

— Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

Основная часть

Сегодня мы будем обсуждать секреты эффективного общения родителей с детьми. И прежде чем перейти к основному содержанию занятия, отмечу три важных момента, которые стоит помнить:

- идеальных родителей не бывает;
- какой бы выдающийся психолог и педагог не работал с родителем, положительные изменения наступят лишь тогда, когда теория применяется на практике;
- без творческого подхода общение с детьми не эффективно.

6.4 Упражнение «Душа ребенка»

Ведущий: Эта чаша – душа ребенка. Какой бы Вы хотели видеть своего ребенка? Какими чертами характера он должен обладать? Какими качествами вы хотели бы наделить своего ребенка?

Задача: родители на «сердцах» должны написать качества, которыми бы хотели наделить своего ребенка, затем прикрепляют их в чашу.

Ведущий: Посмотрите, какую красочную, многогранную душу, мы хотим видеть в ребенке.

Рефлексия: Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

6.5 Упражнение «Неформальное общение»

Цель: сравнить формальное и неформальное общение, понять значимость эмпатийного общения с детьми.

Описание: группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.д.

В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.

Рефлексия: обсуждение чувств участников, определение понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатичного, искреннего) общения.

6.6 Упражнение «Ребенок-статуя»

Цель: понять, как фразы родителей влияют на детей.

Ведущий: нередко мы, родители употребляем фразы, выражающие нетерпение, агрессию. Вследствие этого могут возникнуть негативные эмоциональные проявления и у ребенка.

- Сомневаетесь? Не уверены?

Давайте проследим это на примере «Действие фраз родителей на ребенка». (Используются фразы родителей, выражающие агрессию, нетерпимость к ребенку).

Описание: один из родителей в роли ребенка, которому говорят эти фразы:

Фраза 1: «Перестань глазеть, Ну что опять смотришь, Отвернись от меня» – (завязать родителю глаза).

Фраза 2: «Закрой свои уши, Не подслушивай, Что уши развесил?» – (завязать уши).

Фраза 3: «Закрой рот, Не болтай, Замолчи, Не ной» – (завязать рот).

Фраза 4: «Убери руки, Не тронь, Не хватай» – (связать руки).

Фраза 5: «Стой смирно, Не бегай» – (связать ноги).

Фраза 6: «Перестань реветь, Хватит плакать» – (перевязать живот).

Ведущий: спросим, как себя чувствует наш «ребенок»?

Родитель в роли ребенка высказывает дискомфорт, чувства вызванные у него в ходе упражнения.

Ведущий: После всего мы продолжаем «воспитывать» своих детей, читая нотации. А ведь ребенок в таком состоянии уже ничего не воспринимает.

Он хочет одного – освободиться.

В первую очередь, вам надо вздохнуть (развязываем живот, т.к. это – запрет на чувство).

Задаем вопрос: Что развязать следующим?

По очереди развязываем, что просят и спрашиваем: «Для чего это нужно?»

Ведущий: вместе с вами мы нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку познавать окружающий мир. Только в познании окружающей среды и в общении с родителями ребенок развивается, и это влияет на социализацию ребенка.

Рефлексия:

- Что Вы чувствуете сейчас?
- Как изменилось состояние?
- О чем это упражнение для вас? (вопрос ко всем родителям).

6.7 Упражнение «Бумажные человечки»

Цель: понять неэффективность использования критики.

Ведущий: Некоторые родители считают, что нужно регулярно ругать и критиковать детей, чтобы

стимулировать к действиям. Чтобы было понятно, к чему приводит такая критика, я предлагаю сделать одно простое упражнение.

Описание: Возьмите чистый лист бумаги формата А4 и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его ругать:

«Кривой какой-то!», «Косой», «Некрасивый», «Надо быть лучше», «Ноги короткие» и т. д. После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько «заутюживайте» его ногтем. Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? (тревожные и неэффективные или вообще ни на какие).

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы хвалите своего ребенка, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

Рефлексия:

— Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

— Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

— Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

— На какие действия теперь способен ваш человечек?

Вывод: Вы расправили листок, но на нем так и остались линии сгиба. Так же и в душе ребенка на всю жизнь

остаются травмы от непонимания и несправедливости к ним.

6.8 Упражнение «Вспомним детство»

Цель: актуализировать свои детские чувства в ситуациях принятия и непринятия родителями.

Описание: (можно включить тихую мелодичную музыку) «Закройте глаза. Представьте себя ребенком. Постарайтесь вспомнить ситуацию, когда вы в детстве были наказаны родителями. Кто вас наказывает, за что? Вспомните, что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Запомните эти чувства.

А теперь вспомните, когда вас похвалили или проявили к вам особое внимание, ласку. Что это за ситуация? Вспомните, что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Запомните эти чувства.»

Рефлексия: какие переживания приятнее, какие легче вспомнить, какие чувства появились после воспоминаний.

6.9 Упражнение «Зато он...»

Цель: учиться видеть в своем ребенке не только недостатки, но и достоинства; понять ценность своего ребенка.

Материалы: чистые листки бумаги, ручки

Описание: «Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». И если в семье несколько детей, то и любим их по-разному. Дети это тонко чувствуют, и часто мы слышим от них упрек: «Ты любишь кого-то больше, чем меня!». И попробуйте объяснить, что не больше или меньше, а просто по-другому. Я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего

ребенка, или детей, или того из них, кого вы считаете наиболее «проблемным». На правой стороне листа – все его плюсы. После того, как вы все их выпишите, вы по очереди все их зачитаете таким образом: «Мой ребенок (один минус), зато он (один плюс).

Рефлексия: что легче найти «+» или «-»? Важно замечать и говорить ребенку не только о плохом, но и о хорошем обязательно!

После того, как все выступят, предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину».

6.10 Упражнение «Я люблю своего ребенка»

Цель: актуализировать чувство принятия ребенка таким, каков он есть; понимание важности безусловной любви к ребенку.

Ведущий: А сейчас закройте глаза, представьте своего ребенка (в этот момент можно включить приятную тихую музыку) и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобряю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь».

Откройте глаза.

Рефлексия: Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

Итог: любовь к ребенку еще не навредила ни одному из них. Любви не может быть много. Помните: какими бы не были отношения в ваших семьях, они могут стать лучше.

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

Уважаемые родители, вы должны знать – нет готовых рецептов в воспитании, есть только советы, рекомендации. Сегодня вечером найдите время тихо поговорить с ребенком, спокойно уложить его спать, а утром ваша улыбка, ласковый голос разбудит его, и вы с хорошим настроением встретите наступивший день.

Занятие № 7:

«ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ДЕТЕЙ»

Автор-составитель: Кузьмичева М.А., ТОГБОУ «Жердевская школа-интернат имени Д.В. Семенова», заместитель директора, специалист службы сопровождения замещающих семей.

Цель: помочь замещающим родителям понять, как эмоции влияют на поведение детей, научить управлению своими собственными и детскими эмоциональными реакциями.

Оборудование и материалы: сценарии для ролевых игр, фломастеры, бумага формата А4.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Какие эмоции чаще всего испытывают дети? Радость, гнев, грусть, страх? Как мы, взрослые, реагируем на эти проявления? Попробуйте вспомнить недавний случай, когда ваш ребенок проявил сильные эмоции. Как вы отреагировали? Выслушали ли вы его внимательно? Предложили ли помощь или поддержку? Или, возможно, попытались сразу успокоить ситуацию, не углубляясь в причину эмоций?

Наши реакции играют огромную роль в формировании у ребенка способности управлять своими эмоциями. Важно научить детей распознавать их и правильно реагировать. А как это происходит в вашей семье?

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

7.1 Информационный блок

Эмоции – это внутреннее состояние человека, которое отражает его отношение к происходящему вокруг. Они могут быть кратковременными (например, вспышка гнева) или длительными (например, чувство грусти).

Радость: Ребенок получил хорошую оценку и светится от счастья.

Грусть: Друг переезжает в другой город, и ребенок чувствует печаль.

Страх: Темнота вызывает у ребенка тревогу перед сном.

Злость: Когда игрушку ломают, ребенок испытывает раздражение.

Поведение – это внешнее проявление эмоций через действия. Оно может выражаться словами, поступками или жестами.

Реакция на радость: Ребенок начинает прыгать от восторга, обнимает родителей или кричит от радости.

Реакция на грусть: Плач, замкнутость, желание побыть одному.

Реакция на страх: Прячется под одеялом, отказывается идти в темную комнату.

Реакция на злость: Кричит, бросает вещи, топает ногами.

Таким образом, эмоции – это внутренние ощущения, а поведение – это то, как человек выражает свои эмоции внешне.

7.2 Обсуждение в группе

Как родители влияют на эмоции детей?

Родители играют центральную роль в эмоциональном развитии своих детей. Их взаимодействие с ребенком формирует основу для будущих отношений и способности ребенка управлять своими эмоциями. Важно понимать, как родительские действия и поведение могут влиять на эмоциональное состояние ребенка и как это отражается на его развитии.

Положительные эмоции:

1. Безопасная привязанность: Любящие и отзывчивые родители создают условия для формирования надежной привязанности. Это способствует развитию у ребенка чувства безопасности и доверия, что является основой для возникновения положительных эмоций, таких как радость, любовь и спокойствие.

2. Поддержка и поощрение: Родители, которые поддерживают интересы и достижения своих детей, помогают им развивать уверенность в себе и самоуважение. Такие эмоции, как гордость и удовлетворение, становятся естественными компонентами их эмоционального мира.

3. Теплое и внимательное отношение: Родители, которые уделяют время общению с ребенком, слушают его и проявляют интерес к его делам, способствуют развитию у него позитивных эмоций, таких как радость от общения и ощущение собственной значимости.

Негативные эмоции:

1. Критика и осуждение: Частая критика и осуждение действий ребенка могут вызвать у него чувство вины, стыда и низкую самооценку. Эти эмоции могут стать препятствием для здорового эмоционального развития.

2. Наказания и угрозы: Жесткие меры воспитания, такие как физическое наказание или угроза лишения любви, могут вызвать у ребенка страх, тревогу и подавленность.

Такие эмоции негативно сказываются на его психологическом благополучии.

3. Нестабильность и конфликты: Семейные конфликты, напряженные отношения между родителями и отсутствие стабильности могут вызвать у ребенка чувство незащищенности и страха перед будущим. Это приводит к накоплению негативных эмоций, таких как гнев и печаль.

Для гармоничного эмоционального развития ребенка важно, чтобы родители обеспечивали баланс между положительными и отрицательными эмоциями. Это помогает ребенку научиться распознавать и управлять своими эмоциями, развивая эмоциональный интеллект.

Способы улучшения эмоциональной обстановки

Эмоциональная открытость: Родители должны быть готовы говорить с ребенком о своих и его собственных эмоциях, объяснять их природу и учить ребенка выражать свои чувства.

Моделирование здорового поведения: Родители должны демонстрировать здоровые модели поведения и управления эмоциями, которые ребенок сможет перенять. Это включает в себя способность справляться с гневом, стрессом и другими сложными эмоциями.

Создание поддерживающей среды: Родители должны создавать дома атмосферу поддержки и принятия, где ребенок чувствует себя любимым и ценным вне зависимости от своих успехов или неудач.

Родители оказывают огромное влияние на эмоциональное развитие своих детей. Их повседневные взаимодействия формируют основу для будущего эмоционального здоровья ребенка. Поэтому важно, чтобы родители осознанно подходили к своей роли и стремились создавать благоприятную эмоциональную среду, способствующую гармоничному развитию детей.

7.3 Упражнение: «Эмоциональный круг»

Цель: помочь участникам осознать и идентифицировать свои собственные эмоции, развить навыки эмпатии и понимания того, как можно поддерживать ребенка в процессе выражения и контроля его эмоций.

Описание: разместите на столах бумагу формата А4 и наборы цветных фломастеров. При необходимости подготовьте примеры эмоций, которые участники могли бы использовать для вдохновения (например, радость, грусть, злость, удивление, страх и т.д.).

Участники делятся на пары. Каждому участнику предлагается нарисовать свой собственный «эмоциональный круг». В центре круга нужно написать свое имя, а вокруг него расположить разные эмоции, которые он иногда испытывает. Можно использовать цвета для обозначения разных типов эмоций (например, красный для гнева, синий для грусти и т.д.).

После завершения рисования участники обсуждают друг с другом свои рисунки, рассказывая о тех эмоциях, которые они изобразили, и почему выбрали именно эти цвета.

Вопросы для обсуждения в парах:

- Какие эмоции чаще всего испытывают их дети?
- Как они видят проявления этих эмоций у своих детей?
- Как они могут помочь своим детям выражать эти эмоции?
- Как они могут поддерживать своих детей в контроле над эмоциями?

Рефлексия: Все участники возвращаются в общий круг. Ведущий предлагает поделиться опытом и выводами, сделанными во время обсуждения в парах.

Ожидаемый результат: Участники понимают свои собственные эмоции и способы их выражения, могут помочь своим детям справляться с эмоциями.

7.4 Ролевые игры

Цель: научить родителей лучше понимать свои чувства и причины их возникновения, развить навыки управления эмоциями.

Описание: Участников разбивают на небольшие группы и раздают сценарии, в которых ребенок испытывает различные эмоции (например, разочарование от неудачи, радость от игрушки и т.д.). Родители должны представить, как они могут отреагировать на каждую ситуацию, и обсудить, что сработало бы лучше.

Ситуация 1: «Разочарование от неудачи»

Ребенок пытается собрать пазл или решить задачу, но у него ничего не получается. Он начинает плакать и говорит, что у него ничего не выходит.

Реакция родителей:

- Признайте чувства ребенка: Скажите что-то вроде: «Я вижу, что тебе сейчас тяжело. Собирать пазлы бывает сложно, когда не все сразу получается.»
- Помогите найти решение: Предложите свою помощь, но не делайте всю работу за него. Например, «Давай попробуем вместе. Я помогу тебе, если ты захочешь».
- Поддержите: Хвалите даже маленькие успехи: «Ты уже собрал половину! Молодец!»
- Объясните, что ошибки — это нормально: «Все ошибаются, и это часть процесса обучения».

Ситуация 2: «Радость от новой игрушки»

Ребенку подарили новую игрушку, и он очень рад. Он прыгает от счастья и хочет немедленно начать играть.

Реакция родителей:

- Разделение радости: Покажите, что вы тоже рады: «Какая классная игрушка! Ты будешь весело проводить время!»
- Время для игры: Если возможно, проведите немного времени с ребенком, играя вместе. Это укрепит вашу связь и позволит ребенку почувствовать поддержку.
- Обучайте благодарности: Даже если ребенок еще маленький, можно сказать: «Как хорошо, что тебе подарили эту игрушку! Давай поблагодарим того, кто ее принес».

Ситуация 3: «Гнев из-за несправедливости»

Ребенок считает, что с ним поступили несправедливо, например, другой ребенок отобрал у него игрушку. Он начинает кричать и злиться.

Реакция родителей:

- Выслушайте: Дайте ребенку возможность высказаться: «Расскажи мне, что произошло. Мне важно понять, что тебя так разозлило.»
- Помогите найти выход: «Может быть, стоит вежливо попросить игрушку обратно?» «Если это снова произойдет, скажи взрослому.»
- Контроль эмоций: «Гнев — это нормально, но давай подумаем, как можно справиться с этим чувством».

Ситуация 4: «Грусть из-за расставания»

Ребенок расстроен из-за того, что мама или папа уходит на работу или уезжает на некоторое время.

Реакция родителей:

- Проявите понимание: Признайте его чувства: «Я понимаю, что тебе грустно, когда я ухожу.»

— Создайте ритуал прощания: Например, обнимите ребенка и пообещайте вернуться скоро. Это даст ему чувство безопасности.

— Отвлекайте: Найдите занятие, которое поможет ребенку отвлечься: «Давай найдем что-то интересное, чем ты можешь заняться, пока меня нет».

Ситуация 5: «Тревога из-за неизвестности»

Ребенок боится идти в новый детский сад или знакомиться с новыми людьми.

Реакция родителей:

— Объясните: Расскажите, что происходит и чего следует ожидать: «В детском саду много интересных игр и друзей. Тебе там понравится.»

— Подготовьте заранее: Если это возможно, посетите новое место заранее, чтобы ребенок привык к нему.

— Будьте рядом: Оставайтесь рядом первое время, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку.

Ситуация 6: «Гордость за достижение»

Ребенок успешно выполнил задание или достиг цели, например, научился кататься на велосипеде.

Реакция родителей:

— Хвалите: Выразите свою гордость и восхищение: «Ты молодец! Так держать!»

— Поддерживайте дальнейшие усилия: Мотивируйте продолжать в том же духе: «Это было непросто, но ты справился. Теперь ты можешь попробовать что-то еще сложнее»

— Делитесь радостью: Расскажите другим членам семьи или друзьям о достижениях ребенка, чтобы он почувствовал признание.

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Что нового узнали?
- Какие стратегии лучше всего подошли для управления эмоциями?
- Поделитесь личными примерами: как вы планируете применять полученные знания?

Домашнее задание: Родителям предлагается в течение недели наблюдать за проявлением эмоций у своих детей и записывать, как они реагируют, что срабатывает, а что нет. Обсуждение на следующем занятии о том, какие изменения они заметили в процессе общения.

Занятие № 8: «АГРЕССИЯ ДЕТЕЙ: ЕЕ ПРИЧИНЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

Автор-составитель: Кузьмичева М.А., ТОГБОУ «Жердевская школа-интернат имени Д.В. Семенова», заместитель директора, специалист службы сопровождения замещающих семей.

Цель: познакомить участников с основными причинами агрессивного поведения у детей; рассмотреть методы предупреждения и управления агрессией; обсудить стратегии позитивной коммуникации и альтернативные способы выражения эмоций.

Оборудование и материалы: флипчарт и маркеры, сценарии для ролевых игр.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает у родителей недоумение, растерянность. Обычно первое, что делают родители – наказывают ребенка. Если проявление агрессии становится постоянным, они могут

обратиться к психоневрологу. Но проявления жестокости и непослушания не всегда свидетельствует о наличии у детей каких – либо психических отклонений. Часто ребенок, сталкиваясь с неразрешимой для него проблемой, просто не знает, как себя правильно вести. Чтобы помочь ему, необходимо, прежде всего, выяснить возможные причины его агрессивности.

8.1 Информационный блок

Презентация причин агрессии:

- Эмоциональные факторы (гнев, зависть, страх);
- Социальные факторы (влияние окружающей среды, модели поведения);
- Физиологические аспекты (здоровье, гормональные изменения).

Агрессия – это поведение, направленное на причинение вреда другому человеку или объекту. Она может быть физической или вербальной. Важно отметить, что агрессия часто возникает из-за внутренних или внешних факторов, таких как стресс, недостаток самоконтроля или семейные проблемы.

Конфликт – это столкновение интересов, мнений или целей между двумя или более сторонами. Конфликты бывают как внутрисемейными, так и внешними. Важно отличать конструктивные конфликты, которые решаются мирно, от деструктивных, которые приводят к насилию и ухудшению отношений.

Обсуждение: как можно управлять агрессией и разрешать конфликты. Родители делятся своим опытом.

8.2 Групповая работа

Цель: анализ причины влияния на поведение ребенка.

Описание: участники разбиваются на группы по 4-6 человек (каждая группа выбирает одного человека, который будет записывать основные моменты обсуждения).

Задание для групп: участникам предлагается поделиться конкретными случаями из своего опыта, когда они сталкивались с агрессивным поведением или конфликтами у детей.

Важно, чтобы истории были реальными и содержательными, включали описание ситуации, поведения ребенка и реакции взрослого.

Анализ причин: группа обсуждает каждую историю и пытается выявить возможные причины поведения ребенка:

— Внутренние причины (эмоциональное состояние ребенка, уровень самооценки, стрессы).

— Внешние причины (семейные проблемы, влияние сверстников, школьная обстановка).

Заключение и выводы:

— Представители каждой группы кратко резюмируют результаты обсуждения.

— Ведущий подводит итоги, подчеркивая общие тенденции и важные моменты, которые выделились в ходе дискуссий.

— Участники обсуждают, какие стратегии управления агрессией и разрешения конфликтов оказались наиболее эффективными в их опыте.

Рефлексия:

Ведущий спрашивает участников, что нового они узнали из обсуждения и как это может помочь им в будущем. Участники делятся своими впечатлениями, идеями.

8.3 Упражнение «Эмоции в действии»

Цель: Развитие эмоциональной грамотности, умения распознавать и выражать эмоции невербальными способами.

Описание: группа делится на две команды. Одна команда показывает эмоции, другая – отгадывает. Затем команды меняются ролями. Каждый участник по очереди демонстрирует одну из базовых эмоций (радость, грусть, гнев, страх, удивление), используя только мимику и жесты. Никаких слов говорить нельзя. Остальные участники пытаются угадать эмоцию и предложить альтернативные способы ее выражения.

Например, если показывается радость, можно предложить другие варианты, как эту эмоцию можно выразить словами или действиями. (Важно, чтобы каждый участник попробовал показать хотя бы одну эмоцию.)

После показа эмоции ведущий может задать вопросы:

- Как еще можно было выразить эту эмоцию?
- Какие слова или действия могут соответствовать этой эмоции?
- Что могло бы спровоцировать такую эмоцию у ребенка?

Варианты эмоций: радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение, скука, гордость, вина, ревность.

Пример: Если участник показывает радость, то можно предложить такие варианты выражения: смех, улыбка, прыжки от радости, объятия. Также можно обсудить, что могло бы вызвать радость у ребенка, например, достижение успеха в учебе или игре.

8.4 Ролевые игры

Цель: научить родителей справляться с агрессивным поведением детей и развивать навыки управления эмоциями.

Инструкция: участники разбиваются на пары и разыгрывают сценарии, в которых один из них проявляет агрессию, а другой - реагирует конструктивно.

Ситуация 1: *«Конфликт из-за отказа выполнять просьбу»*

Ребенок отказывается выполнять просьбу родителя (например, убирать игрушки или делать домашнее задание). Родитель начинает раздражаться и повышает голос.

Роль ребенка: Ты отказываешься выполнять просьбу, аргументируя это тем, что тебе неинтересно или устал. Начинаешь спорить с родителем.

Роль родителя: Ты раздражен отказом ребенка и начинает кричать.

Конструктивный ответ: После того как родитель успокоится, он садится рядом с ребенком и спокойно объясняет, почему важно выполнить просьбу. Предлагает помощь или делает процесс выполнения задачи интересным (например, превратить уборку в игру).

Ситуация 2: *«Конфликт из-за грубости»*

Ребенок отвечает грубо на замечание родителя. Родитель чувствует обиду и начинает злиться.

Роль ребенка: Ты отвечаешь грубо на замечание родителя, используя оскорбительные слова.

Роль родителя: Ты чувствуешь себя обиженным и начинает отвечать грубостью.

Конструктивный ответ: После того как эмоции утихают, родитель объясняет ребенку, что такое поведение неприемлемо и почему оно ранит. Предлагает обсудить ситуацию и найти способ выражать свои мысли без грубости.

Ситуация 3: *«Конфликт из-за выбора друзей»*

Родитель недоволен выбором друзей своего ребенка и пытается запретить ему общаться с некоторыми ребятами. Ребенок протестует и начинает вести себя агрессивно.

Роль ребенка: Ты не согласен с мнением родителя и начинаешь спорить, возможно, даже повышая голос.

Роль родителя: Ты пытаешься объяснить свою позицию, но начинаешь раздражаться из-за несогласия ребенка.

Конструктивный ответ: Родитель предлагает обсудить причины своего беспокойства и выслушивает мнение ребенка. Вместе они приходят к компромиссу: например, ограничивают время общения с определенными друзьями, но сохраняют право ребенка выбирать себе компанию.

Ситуация 4: «Конфликт из-за отказа делиться»

Ребенок отказывается делиться своими игрушками с братом или сестрой. Возникает спор, который перерастает в агрессию.

Роль ребенка: Ты отказываешься делиться своими вещами и начинаешь отбирать их у брата/сестры. Возможно, дело доходит до физической агрессии.

Роль родителя: Вмешивается в ситуацию и начинает ругаться на ребенка за отказ делиться.

Конструктивный ответ: После того как страсти улеглись, родитель объясняет важность умения делиться и помогает детям найти компромиссное решение. Например, предлагает установить определенные правила обмена игрушками.

Советы для проведения ролевой игры:

1. Подготовка: Перед началом игры дайте участникам время подготовиться и ознакомиться со своими ролями.

2. Активное слушание: Поощряйте участников внимательно слушать друг друга и реагировать на сказанное.

3. Обсуждение: После каждой ролевой игры проводите обсуждение, где участники делятся своими впечатлениями и мыслями о том, как можно улучшить реакцию на агрессию.

4. Практика: Повторите игру несколько раз, чтобы участники могли потренироваться в разных сценариях.

Такие ролевые игры помогают родителям научиться более эффективно управлять конфликтами и развивать позитивное общение с детьми.

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

Поблагодарить участников за дискуссию. Напомнить, что агрессия – это сигнал, что что-то не так, и важно подходить к этому вопросу с пониманием и терпением.

Домашнее задание: Участникам предлагается вести дневник наблюдений за поведением детей и реакцией на него в течение недели. Затем подготовить краткий отчет для обсуждения на следующей встрече.

Занятие № 9: «СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

Автор - составитель: Трофимова С. А., ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал», соц. педагог Службы по устройству детей в семью.

Цель: гармонизация эмоциональных связей в семье, укрепление семейных взаимоотношений, развитие взаимопонимания, самоанализ и рефлексия.

Оборудование и материалы: газеты, журналы, листовки и другая печатная продукция, бумага формата А4, ножницы, клей, принадлежности для рисования.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эмоциональные отношения в семье и их влияние на развитие личности неотделимы друг от друга. Психологический комфорт является обязательным условием гармоничного развития ребенка и его отношений с окружающим миром. Ощущение стабильности и безопасности возникает как ответ на положительные эмоциональные отношения внутри семьи. Нарушение такого отношения (эмоциональная депривация) приводит к искажению всех областей развития ребенка и влияет на его психозэмоциональное состояние во взрослой жизни.

Основа семейного благополучия зависит от эмоциональных отношений в семье, удовлетворяющих каждого из ее членов. В семьях, которые считаются благополучными, присутствуют доверие, взаимоуважение, высокий уровень симпатии, рефлексия, взаимоподдержка, принятие и признание друг друга.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Инструкция для ведущего: обучающимся и родителям (законным представителям) дается задание, которое они должны будут выполнить индивидуально, не обсуждая и не видя, что делают другие. Участники, пользуясь раздаточным материалом (лист бумаги формата А4, ножницы и клей, печатная продукция на выбор), вырезают из него различные изображения и формируют из них коллаж. По готовности участники сдают работы ведущему, который раскладывает их на столах в случайном порядке. Участники должны предположить, какой коллаж

принадлежит их родителю (законному представителю), и наоборот. В завершение проводится обсуждение.

Ведущий: Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, клей, ножницы и возьмет несколько газет и журналов из стопки. Из газет и журналов вырежьте те фотографии и изображения, которые ассоциируются у вас с ответами на вопросы (это могут быть архитектурные объекты, природа, транспорт, животные, городские сюжеты и т.д.).

Для родителей (законных представителей):

- Как я себя чувствую/вижу?
- Как меня видит мой ребенок?
- Как меня видят окружающие (не близкие)?
- Как меня видят друзья?
- Как я хочу себя чувствовать?
- Как я хочу, чтобы меня видел мой ребенок?

Для обучающихся:

- Как я себя чувствую/вижу?
- Как меня видят родители?
- Как меня видят окружающие (не близкие)?
- Как меня видят друзья?
- Как я хочу себя чувствовать?
- Как я хочу, чтобы меня видели мои родители?

Ведущий: Сейчас я соберу листы и развешу их на стены (без указания авторства), рассмотрите их и попытайтесь найти работу своего ребенка/родителя. Подойдите к своим работам и подпишите их. Затем мы обсудим каждую.

Примерные вопросы для обсуждения:

— Что ты чувствовал, когда выполнял задание? Что было сложно? Что легко?

— Ожидал ли ты, что родитель/ребенок узнает твою работу?

— Когда родитель/ребенок узнал/не узнал твою работу, что ты почувствовал?

— Как ты думаешь почему узнал/не узнал?

— Какие чувства у тебя были, когда ты смотрел работу своего ребенка/родителя?

— Как ты думаешь, что необходимо изменить, чтобы чувствовать себя так, как хочешь?

— Какие чувства у тебя вызвало то, что кто-то узнал/не узнал своего ребенка/родителя, а ты нет/да?

ОБЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

Обсуждение.

Подведение итогов.

Завершение практики.

**МАСТЕР-КЛАССЫ
ЛАБОРАТОРИИ ИДЕЙ И ОПЫТА
ВЫСТАВКИ – ФОРУМА
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ» -
2025**

**ГРУППОВАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ПРАКТИКА
«НАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ»**

Автор – составитель:

Огородникова Л. В., педагог-психолог ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»

Цель: формирование и развитие навыка преодоления конфликтных ситуаций в семье посредством совместного поиска решений.

Описание: на листах А1 изображены метафорические образы трудностей, с которыми могут столкнуться семьи в процессе функционирования. Совместное преодоление непростых жизненных ситуаций делает семью крепче, а между членами семьи устанавливается надежная привязанность.

Перед вами карта с метафорическими образами трудностей.

Например: «Море непонимания», «Град обидных слов», «Вулкан выгорания», «Булыжники ответственности», «Торнадо гнева» и т.п.

Ваша задача в совместном обсуждении подобрать или придумать метафорический образ в виде географического объекта, при помощи которого эти трудности можно преодолеть. Вариантов решения проблем, которые вы совместно найдете, может быть несколько.

На флипчарте для вас заготовлены подсказки географических объектов (*Приложение 1, с.112-113*), но вы можете придумать свои варианты образов решения проблемы.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А1, цветные маркеры.

Ход практики:

1. Инструкция.
2. Арт-терапевтическое упражнение - совместное рисование.
3. Презентация работ группами.
4. Обмен мнениями.

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли на все предложенные метафорические образы проблем найти успешное решение?
- Какие проблемы вам показались наиболее сложными?
- Какие решения вам понравились больше всего?

Ожидаемые результаты: в совместном поиске решения проблем участники группы учатся слышать друг друга, договариваться, идти на уступки, преодолевая все трудности, возникающие на пути, без конфликтов, что способствует в дальнейшем формированию надежной привязанности между членами семьи.

Приложение 1: Подсказки географических объектов

Аэродром	Остров
Болото	Парк
Бухта	Пещера
Вершина	Плоскогорье
Водосток	Пляж
Возвышенность	Побережье
Водопад	Полуостров

Впадина	Поселок
Вулкан	Поляна
Гавань	Природный колодец
Гейзер	Пролив
Гора	Пруд
Горный массив	Пустыня
Горный хребет	Равнина
Город	Регион
Дамба	Родник
Деревня	Река
Долина	Ручей
Залив	Сады
Канал	Село
Каньон	Скала
Континент	Страна
Кратер	Улица
Кряж	Ущелье
Лагуна	Холм
Ледник	Хребет
Лес	
Лиман	Мост
Материк	Воздушный шар
Месторождение	Самолет
Море	Лодка
Мыс	Корабль
Низменность	Плот
Оазис	Полог
Океан	Сень
Опушка	

ГРУППОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ГНЕВОМ «ПО ВОЛНАМ ЛЮБВИ»

Авторы-составители:

Алиханова О. А., педагог-психолог ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»;

Попова Л. А., социальный педагог ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»;

Лисицына Ж. В., педагог-психолог ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»;

Марина М. В., социальный педагог ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»

Цель: создание условий для профилактики и коррекции агрессивных проявлений у детей и родителей через освоение эффективных моделей поведения, техник эмоциональной саморегуляции, получение нового опыта взаимодействия и общения.

Описание: Представленная практика предполагает работу с родителями и детьми, склонными к агрессивному поведению в семье и социуме. В данной разработке авторами предлагаются:

- практические приемы коррекции агрессивных проявлений у целевых групп,
- методы повышения родительской компетентности в области воспитания и взаимодействия с детьми,
- способы формирования у участников групп позитивных личностных качеств.

Реализация практики предусматривает проведение цикла групповых тренинговых занятий, объединенных сюжетной линией, игровой формой. Реализация практики в подобном жанре имеет множество преимуществ.

Практика содержит не только теоретические основы, но и обширный практический материал в соответствии с тематической направленностью и возрастным критерием членов группы.

Элементы практики (мастер-класс)

Необходимые материалы: коробка с надписью «клад», «чудо-вещи» (предметы, которые могут помочь преодолеть негативные эмоции), коробка «Мирилка» с боковыми прорезями для рук.

Упражнение «Клад»

Ведущий: Друзья, посмотрите, пока мы с вами разговаривали, к нашему кораблю прибило какой-то сундук. Похоже это клад. Посмотрим что в нем?

Описание:

Открывается сундук, а там «чудо – вещи». Подумать, каким образом эти «чудо - вещи» можно использовать для укрощения своего гнева, агрессии, для снятия негативных эмоций.

Участник вынимает, не глядя, предмет из коробки - «клада» и находит ассоциативное решение, применение этому предмету в рамках указанной проблемы.

Упражнение «Чудо – вещи»

- чашка - в нее можно кричать, попить;
- листы бумаги - их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене;
- карандаши - ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать;

- пластилин - из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать;
- зеркало - строить рожицы, изображать различные эмоции;
- счетные палочки - посчитать до 10;
- фонендоскоп (аппарат для слушания) - делать глубокий вдох и выдох; это выравнивает эмоциональный фон (при продолжении ритмичного дыхания вы можете совсем успокоиться);
- лист бумаги и ручка - возьмите лист бумаги и пишите все слова, фразы, нецензурные выражения, которые готовы сорваться с вашего языка. Пишите до тех пор, пока ваша эмоция гнева не исчезнет совсем;
- часы - выждать некоторое время (5 минут), выйдите из комнаты и в течение пяти минут подумайте, что можно сделать в данной ситуации;
- картины природы - медитации, расслабление тела – еще один способ обрести власть над эмоциями;
- спортивные принадлежности;
- свеча;

И т.п.

Ведущий: Предлагаю пополнить этот сундучок своими «чудо-вещами» (участники предлагают свои предметы для замещения гнева и агрессии)».

Упражнение «Мирилка»

Работа с пособием «Мирилка» включает использование специальных стихов — мирилок. Их нужно заучивать наизусть и произносить, держась за руки или за мизинчики с тем, с кем нужно помириться.

Методика работы:

1. Поссорившиеся дети берут «Мирилку» (например, муфточка или коробка с боковыми отверстиями

для рук) и садятся (становятся) напротив друг друга, просовывают свои ручки в «муфточку», в отверстия в коробке «Мирилке».

2. Милятся различными способами: их ручки встречаются, дети прикасаются только мизинцами или просто гладят ладонь, берутся за руки и пожимают их друг другу (как деловые партнеры), хлопают ладонью об ладонь товарища (как спортсмены), соприкасаются двумя кулаками (как боксеры) и так далее.

3. После этого дети проговаривают короткие стихотворные стишки — мирилки, повторяя вслед за взрослым или самостоятельно несколько раз подряд.

Стишки - мирилки

Миришь- миришь, больше не дерись.

Если будешь драться,то я буду кусаться!

А кусаться не причем, буду драться кирпичом!

А кирпич развалится, дружба начинается!

Хватит нам уже сердиться,

Веселятся все вокруг!

Поскорей давай мириться: - Ты мой друг! - И я твой друг!

Мы обиды все забудем

И дружить, как прежде будем!

Я мирюсь, мирюсь, мирюсь,

И я больше не дерусь.

Ну а если подерусь,

В грязной луже окажусь!

Чтобы солнце улыбалось,

Нас с тобой согреть старалось,

Нужно просто стать добрей,

И мириться нам скорей!

Пособие можно использовать для коммуникативных игр, при разрешении конфликтных ситуаций внутри детской и детско-родительской системе.

Ожидаемые результаты:

- родители и дети научатся управлять своими эмоциями, контролировать свой гнев;
- реализация данной практики будет способствовать устранению агрессивных проявлений в поведении детей и родителей;
- приобретение участниками эффективных коммуникативных умений: доверия, сочувствия, умения прощать, мириться, договариваться;
- произойдет гармонизация детско-родительских отношений.

Практика может представлять интерес для практикующих психологов, педагогов, специализирующихся на работе с семьей. До родителей необходимо донести мысль, что авторитарные методы воспитания обречены на неудачу, что воздействовать на детей можно только пониманием, добротой, терпением и знаниями.

«ВЯЗАНЫЕ ИСТОРИИ»

Автор-составитель:

Зиновьева И.В., социальный педагог ТОГБОУ
«Центр психолого-педагогического сопровождения и
коррекции «Гармония»

Цель: сформировать заинтересованность родителей и детей к совместному семейному досугу через трансляцию традиционных семейных ценностей.

Описание:

1. Укреплять детско-родительские отношения путем совместной творческой деятельности.
2. Создать условия для осознания родителями, детьми важности и роли семейных традиций в жизни их конкретной семьи.
3. Мотивировать детей и родителей к созданию новых семейных традиций.
4. Распространять положительный опыт семейного воспитания и повышать ответственность родителей за воспитание детей.

Необходимые материалы: элементы вязаного изделия (шарфа), ножницы, клей, цветные ленточки, заготовки символов семейных традиций, ручки, значки.

Ход практики:

Важным моментом в начале мастер-класса является создание у родителей и детей положительного эмоционального настроя.

Вступительная часть.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители и дети. Мы рады приветствовать вас на нашем тематическом мастер-классе. А какой будет тема нашего сегодняшнего занятия, вы узнаете, отгадав загадку:

В семье ЭТО связывает всех словно нить,

Ведь ЭТО нельзя ни стереть, ни забыть:
Ни бабушки сказки тебе перед сном,
Ни елку-красавицу пред Рождеством,
Ни вкусный пирог в день рождения от мамы,
Ни благодати от воскресенья в храме,
Ни майские теплые дни с шашлыком,
Ни сборы грибов под дождем и пешком,
Ни Пасхи кулич, ни катания с горки,
Ни посиделки семьи на задворках.
Пусть мчатся секунды, недели, года,
Все в каждой семье ЭТО будет всегда.
Какой же подскажет ответ интуиция?
Конечно же, это –(СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ!)

Итак, наш мастер-класс сегодня посвящен семье и семейным традициям.

Все мы с вами разные, но у всех нас есть близкие люди, которые связаны теплыми чувствами, интересами и, конечно же, – традициями – это СЕМЬЯ.

В каждой семье есть свои традиции, которые в последствии дети также перенесут во взрослую жизнь и в свои семьи. Это важная связь между прошлым, настоящим и будущим.

Когда - то семейные традиции казались нечто самим собой разумеющимся. Однако сегодня они теряются и размываются во времени. Нужно помнить, что семейные традиции - это нить, которую нельзя разрывать, это связь, которую нужно поддерживать. И сегодня на мастер-классе мы с вами будем вспоминать традиции и ценности вашей семьи: те, которыми вы гордитесь сегодня, те, о которых мечтаете в будущем, или те, которые уже, к сожалению, канули в прошлое.

Итак, приступаем к нашему мастер-классу, который называется «Вязаные истории».

Практическая часть.

Ведущий:

Сегодня мы предлагаем вам создать красивый, теплый и необычный семейный шарф. А необычен он будет тем, что украшать и декорировать уже готовый связанный элемент вы будете символами традиций и ценностей, присущими именно вашей семье.

Инструктаж:

Каждой семье дана коробочка, в которой находится вязаный элемент шарфа, аксессуары для его украшения.

Ведущий демонстрирует приемы декорирования вязаного элемента шарфа уже имеющимися символами, комментируя технику выполнения и акцентируя внимание на традициях и ценностях своей семьи.

Ведущий:

Итак, уважаемые родители и дети. Сейчас мы вам предлагаем в совместном творческом процессе не просто украсить шарф, а создать историю традиций вашей семьи.

Готовый вязаный элемент, который сейчас лежит перед вами, необходимо дополнить аксессуарами – символами, ассоциирующимися у вас с теми или иными семейными традициями и увлечениями в настоящем, мечтами и планами будущего, и, конечно, же историями из прошлого вашей семьи. А создавать и творить эти символы и образы вам помогут заготовки из фетра и фоамирана, ленточки, пуговицы, значки, которые вы также можете дополнить надписями.

Время выполнения – 25 минут.

Родители и дети приступают к созданию изделия: распределяют обязанности, учатся договариваться, обмениваются мнениями, вспоминают и обсуждают

традиции и ценности своей семьи, развивают творческие способности.

Ведущий:

Уважаемые участники мастер-класса.

Запланированное время истекло.

А теперь мы предлагаем каждой семье поделиться со всеми своим творчеством и своими семейными историями.

Семьи по очереди демонстрируют свои работы, рассказывая об особенностях и уникальности своих семейных традиций.

Ведущий:

Спасибо большое всем за искренность, за готовность делиться теплом с другими и, безусловно, за творческие идеи.

А сейчас мы предлагаем вам объединить ваши работы в единый большой шарф, соединив все элементы при помощи пуговиц или лент, не забывая при этом обменяться пожеланиями с другими участниками мастер-класса. Этот шарф станет своеобразным символом нашего клуба, связанным из вашего опыта, ваших историй и, конечно же, ваших семейных традиций и ценностей.

Родители и дети соединяют элементы между собой, делясь теплыми пожеланиями друг другу.

Ведущий:

Дорогие наши участники. Подобный шарф, но уже конкретно вашей семьи, вы можете создать совместными усилиями дома уже самостоятельно, связав и украсив его. Мы уверены, что многие семьи не забывают и даже развивают традиционное ремесло жителей нашей малой родины – вязание. Ведь вязание — это хобби, которое может объединять семью вокруг единой цели, создавая отдельный мир для взаимодействия, внимания и уважения, позволяет выразить свои чувства и заботу о близких, и, конечно, же обеспечить близких достатком.

Помните, что связанные каждым членом семьи элементы, могут быть трансформированы не только в шарф. Это могут быть пледы, одеяла, пано или любые другие не просто полезные, но и напоминающие об уникальности и значимости вашей семьи изделия. Используя эту вещь в ежедневном обиходе, она позволит вам гордиться своей семьей сегодня. Дополняя эту вещь новыми символами и образами, она поможет вашей семье изменяться в лучшую сторону и находить свое продолжение в будущем. Передавая эту вещь из поколения в поколение, она поможет вам никогда не забывать прошлого.

Заключительная часть (рефлексия).

Ведущий:

А теперь мы хотели бы предложить каждому участнику поделиться своими впечатлениями от проведенного мастер-класса.

Все участники мастер-класса по очереди обмениваются мнениями.

При этом ведущий, задавая вопросы, акцентирует внимание на произошедших качественных изменениях, которые смогли почувствовать и родители, и дети:

— Получилось ли у вас порадоваться тому, какая у вас уникальная семья?

— Появились ли у вас общие интересы с ребенком?

— Было ли полезным для вас вспомнить прошлое своей семьи?

— Увидели ли вы в друг друге что-то новое и ранее неизвестное для вас?

— Будете ли вы и в будущем заниматься с детьми совместной творческой деятельностью?

— Почувствовали ли вы, родители, уверенность в собственных воспитательных силах?

— Стало ли что-то сегодня полезным для вас в плане семейного воспитания?

— Как вы считаете, стали ли вы сегодня ближе со своим ребенком/родителем?

— Будете ли вы использовать опыт других семей в будущем?

И другие вопросы, подходящие к ситуации.

Ведущий:

Нам очень хочется, чтобы ваши семейные традиции только приумножались. И мы надеемся, что одной из семейных традиций останутся встречи в нашем семейном клубе. До новых встреч!

Ожидаемые результаты:

— Создание положительной комфортной эмоциональной среды для общения между детьми и родителями.

— Активизация и обогащение педагогических знаний и умений родителей в вопросах проведения разнообразного семейного досуга, развитие у них уверенности в собственных воспитательных силах.

— Появление общих интересов у родителей и детей и желания создавать новые семейные традиции.

— Развитие творческих способностей детей и родителей в условиях взаимодействия друг с другом.

МАСТЕР- КЛАСС КАРТИНА ИЗ ШЕРСТИ «ГОЛУБЬ МИРА»

Автор-составитель:

Ермошина С.П., педагог-психолог Тамбовского областного государственного бюджетного учреждения «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Планета любви»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения участников, снижение тревожности, агрессивности.

Задачи:

- Познакомить с нетрадиционным видом аппликации;
- Показать приемы и этапы выполнения;
- Снизить психоэмоциональное напряжение.

Необходимые материалы: рамка со стеклом 15*20, фетр или флизелин по размеру рамки, ножницы, шерсть разных цветов, рисунок будущей картины.

Ведущий:

В последнее время большую популярность приобрело рисование картин с помощью цветной шерсти. Картина, выполненная в технике «Аппликация из шерсти» надолго оставляет след в душе... Душевные, милые, теплые, трогательные, живые, волшебные - одними словами невероятно сложно описать впечатление, которое производят нарисованные шерстью картины. Они словно погружают в свой мир, дают возможность забыть обо всем и оказаться в сказке. А этого так не хватает в наше стремительное и суетливое время.

Картины из шерсти — это уникальный вид прикладного искусства своими корнями уходящий вглубь веков. Когда-то наши предки придумали валяние из шерсти

одежды, обуви, предметов интерьера, даже своих жилищ, которые были теплыми и легкими. Живопись шерстью как художественное направление появилось на заре XX века в Германии, его основоположником был Рудольф Штайнер, выбравший шерсть, как распространенный и дешевый материал. Он нашел способ, как окрашенную шерсть применять в качестве материала для рисования картин.

Вот уже около 100 лет во всем мире «общение» с цветной овечьей шерстью помогает людям справиться с душевным напряжением, стрессами, творчески раскрыться и ощутить вдохновение во время рисования шерстью. Человек, рисующий картину шерстью, не ограничен заданными рамками, он всегда использует ту цветовую гамму, которая соответствует потребностям его души, который близок в данный момент его состоянию.

В работе с детьми подобная работа способствует снятию мышечного напряжения, развивает пространственное мышление. Ребенок расслабляется психологически, он становится более уравновешенным, уверенным, у него снижается тревожность и агрессивность.

Каждый ребенок любит и по-своему умеет рисовать. Дети рисуют карандашами и красками, палочкой на снегу, мелом и многими другими материалами. В данном же случае рисунок выполняется из шерсти, которая используется как краски.

Темами изображений может быть все, что угодно: природа, звери, птицы, цветы, времена года и многое другое, все, что понравится. Освоив простые приемы работы с детьми можно создавать как индивидуальные, так и коллективные работы.

Итак, приступаем!

1. Перед вами лежат заготовки рисунка, а также шерсть разных цветов.

2. Возьмите в руку шерсть синего оттенка и из гребенной ленты вытягиваете пряди разной толщины.

Реализуется вытягивание так: в левой руке гребенная лента, правой рукой вытягиваем из гребенной ленты прядь, нужного размера. Прядки могут получаться разной плотности и размера.

Обратите внимание на то, что ни в коем случае не должны быть напряжены руки (ни левая, ни правая). Иначе они просто устанут, да и прядки при этом будут не вытягиваться, а выдираться с усилием. Это неправильно. Процесс должен доставлять удовольствие.

Из гребенной ленты можно вытягивать «стебельки», «травинки» и «веточки», а также «ниточки» для рисования контуров предметов. Захватываем самый кончик пряди и вытягиваем волокна, одновременно подкручивая их. Чем больше волокон захватили, тем толще ниточку получите.

Так, постепенно формируем фон будущей картины.

3. Затем берем шерсть белого цвета, и с помощью такого же приема-вытягивания формируем голубя.

4. Следующий этап- обрезание ножницами не нужных прядей по краям картины.

5. Вставляем нашу картину в рамочку.

Ожидаемые результаты:

— создание возможности для родителей лучше узнать своего ребенка;

— создание и укрепление в семье обстановки взаимного внимания и делового содружества;

— овладение опытом организации предлагаемых методов работы и технических приемов.