

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Центр социально-психологической помощи семье и детям»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУХСО ЦСПСиД
Л.А. Миронова
2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

«Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций»

Обучающиеся: лица, в возрасте от 18 лет

Срок реализации: 32 недели

Составители:

Лебедева И.В.,

Милова Т.В., Муратова А.И.,

Пивоварова С.В., Яшина С.Ю.,

Волкова В.Т., Казачкова Е.В

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»

- 3.1. Входящая аттестация
- 3.2. Итоговая аттестация
- 3.3. Конспект занятий

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Сегодняшняя Россия находится в постоянном движении и изменении, вызванных экономическими преобразованиями, технологическим прогрессом и глобализацией. Эти процессы оказывают значительное влияние на семейные структуры и традиционные ценности воспитания. Например:

- Переход к рыночной экономике привел к изменению приоритетов в семьях, смещающих акценты с традиционных форм воспитания («послушание», «дисциплина») на потребности современного общества («самостоятельность», «инициативность»).
- Информационный бум вызвал рост неопределённости в выборе правильных подходов к воспитанию ребёнка. Родителям приходится выбирать из множества советов и рекомендаций, многие из которых противоречат друг другу.
- Рост мобильности населения, миграция, расширение контактов с представителями иных культурных традиций внес дополнительные сложности в процесс социализации детей.

Семья традиционно играет ключевую роль в становлении личности каждого человека. Однако, современные исследования показывают, что всё больше семей сталкивается с проблемами:

- Ухудшается эмоциональный климат в семье, возникают конфликты поколений, увеличивается количество разводов и неполных семей.
- Дети чаще становятся жертвами насилия и жестокого обращения, причиной чему зачастую служит недостаток знаний и опыта у взрослых членов семьи.
- Нарастание тревожности и стресса у самих родителей снижает способность эффективно воспитывать детей, ухудшая отношения между поколениями.

Современные дети растут в мире цифровых технологий, интенсивного информационного потока и быстрых перемен. Это накладывает отпечаток на их характер и особенности поведения:

- Интернет и социальные сети формируют новый взгляд на общение, свободу выбора и ответственность перед обществом.
- Молодёжь испытывает давление внешней среды и стремление соответствовать социальным стандартам, что повышает риски подростковых депрессий, суицидальных настроений и девиантного поведения.
- Неправильное понимание природы детства приводит к чрезмерному

контролю над ребёнком либо же полной свободе, что в свою очередь приводит к нарушению личностного развития.

Родители нуждаются в специализированной подготовке, позволяющей лучше понять внутренний мир детей, предотвратить возможные нарушения и обеспечить оптимальное развитие потенциала ребёнка.

Осознанный родитель — это не «идеальный» родитель, а рефлекслирующий, гибкий взрослый, который:

- Понимает свои эмоции и триггеры.
- Учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.
- Способен выстраивать долгосрочные, доверительные отношения, основанные на уважении, а не страхе.
- Видит за поведением ребенка его глубинные потребности.

Современный родитель с одной стороны оказывается под давлением множества противоречивых экспертных мнений, социальных стереотипов и цифровых «идеалов», а с другой — испытывает острую нехватку времени, ресурсов и часто — живой, понимающей поддержки. Это приводит к росту тревожности, чувству вины, эмоциональному выгоранию и, как следствие, к трудностям в построении подлинно близких, доверительных и гармоничных отношений с детьми.

Данная программа предлагает принципиально иной подход. Она строится не на разрозненных советах, а на целостной, системной и научно обоснованной модели, которая последовательно ведет участника от понимания фундаментальных основ семьи и развития ребенка — к овладению конкретными навыками взаимодействия и, в конечном итоге, — к переосмыслению своей родительской роли и обретению внутренней опоры.

Программа реализуется через принцип «от теории к практике»: практически каждый теоретический модуль завершается практикумом, а полученные знания апробируются через упражнения, разбор кейсов и домашние задания, интегрируясь в ежедневную жизнь семьи. Акцент делается на безоценочности, конфиденциальности и взаимной поддержке в группе, что создает уникальную среду для честного диалога и личностных изменений. Программа состоит из 8 содержательных модулей, которые представляют собой логически последовательный путь трансформации родительской позиции — от фундаментального понимания семейной системы до глубокой личной интеграции полученного опыта.

Модуль 1 «От знакомства к пониманию семейной системы» (6 занятий). Цель модуля сформировать у участников понимание семьи как целостной, живой системы, где поведение каждого члена взаимосвязано, и осознать влияние их собственной семейной истории на текущее родительство.

Модуль 2 «Ребенок в системе. Теория привязанности» (4 занятия). Цель модуля раскрыть роль надежной привязанности как фундамента психического здоровья и развития ребенка; научить родителей распознавать и удовлетворять базовые потребности ребенка в контакте и безопасности.

Модуль 3 «Динамика развития» (5 занятий). Цель модуля дать родителям карту нормативного психологического развития ребенка, чтобы адекватно интерпретировать его поведение и выстраивать реалистичные ожидания.

Модуль 4 «Ребенок и учебное заведение» (5 занятий). Цель модуля: Вооружить родителей знаниями и стратегиями для поддержки ребенка в процессе социальной адаптации в образовательных учреждениях на разных этапах, минимизируя стресс и сохраняя доверительные отношения.

Модуль 5 «От трудного поведения к осознанному взаимодействию» (6 занятий). Цель модуля: Научить родителей декодировать «послания», стоящие за трудным поведением ребенка, и переходить от реактивного подавления к проактивному, поддерживающему взаимодействию.

Модуль 6 «Внешние угрозы детству» (5 занятий). Цель модуля: Подготовить родителей к распознаванию и профилактике современных рисков (цифровых, социальных, аддиктивных), сформировать стратегии защиты и воспитания цифровой и психологической устойчивости у ребенка.

Модуль 7 «В гармонии с ребенком» (4 занятия). Цель модуля: Сместить фокус с проблем и трудностей на осознанное построение позитивного эмоционального опыта, глубокой связи и счастливых семейных воспоминаний.

Модуль 8 «Перезагрузка родительской роли» (3 занятия). Цель модуля: Помочь родителям интегрировать полученный опыт, сформировать личную философию родительства, основанную на собственных ресурсах и ценностях, и создать образ желаемого будущего для себя и отношений с ребенком.

Таким образом, программа представляет собой замкнутую, целостную экосистему знаний и навыков. Она не только даёт ответы на актуальные «болевые» вопросы, но и формирует у родителя системное видение, внутреннюю устойчивость и способность самостоятельно, осознанно и гибко выстраивать траекторию воспитания, отвечающую уникальным потребностям его семьи.

Адресат программы: к освоению программы допускаются: лица, в возрасте от 18 лет.

Срок освоения программы – 128 часов.

Форма обучения – очная форма обучения

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, тренинги, консультации, и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.202 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам : Высшее образование по профильным направлениям.

На каждом занятии обучающиеся будут получать домашние задания на последующий свободный период от занятий, а результат представлять на следующем занятии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у родителей навыка осознанного отношения к процессу воспитания детей, повышение их психолого-педагогической компетенции.

Задачи программы:

- формирование системы знаний об основных закономерностях психического развития ребенка в разные возрастные периоды;
- формирование навыка построения гармоничных отношений в семье;
- формирование навыков и умений эффективных коммуникаций в семье, обучение способам и приемам конструктивного общения;
- формирование способности учитывать индивидуальные и личностные особенности детей;
- обучение приемам и методам по решению типичных затруднений внутрисемейных отношений;
- формирование у родителей чувства ответственности за свои поступки, за воспитание своих детей;
- формирование навыка создания безопасной, уважительной, доверительной атмосферы в семье.

Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- ознакомление родителей с возрастными особенностями детей;
- формирование у родителей представлений о важности семейной системы;
- пополнение знаний родителей о трудном поведении детей и его причинах;
- формирование умения устанавливать эмоциональный контакт с ребёнком;
- формирование навыка учитывать индивидуальные и личностные особенности детей;
- формирование навыка проявления родительской любви к ребёнку;
- формирование навыка создания безопасной среды и решения сложных ситуаций;
- повышение родительской осознанности и уровня уверенности в себе родителей.

1.3 Содержание образовательной программы

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Всего часов, из них: групповые занятия/ самостоятельн ая работа
Модуль 1: От знакомства к пониманию семейной системы		
1.	Вводное занятие. Знакомство с участниками группы, ожидания.	4:2/2 ак.ч.

	установление атмосферы доверия, правила группы. Входящая аттестация (тестирование).	
2.	Основные подходы к пониманию источников формирования взглядов на родительство.	4:2/2 ак.ч.
3.	Что такое семья. Какие бывают семьи. Семейная система.	4:2/2 ак.ч.
4.	Семейные правила - навигатор в семье.	4:2/2 ак.ч.
5.	Семейные границы.	4:2/2 ак.ч.
6.	Практикум. Семья как система.	4:2/2 ак.ч.
Модуль 2: Ребенок в системе. Теория привязанности		
7.	Детство: окно в мир ребенка	4:2/2 ак.ч.
8.	Привязанность. Теория привязанности: понимание потребностей ребенка	4:2/2 ак.ч.
9.	Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком	4:2/2 ак.ч.
10.	Практикум. Родитель и ребенок: нити привязанности	4:2/2 ак.ч.
Модуль 3: Динамика развития		
11.	Возрастные особенности детей: Ключ к пониманию и эффективному взаимодействию.	4:2/2 ак.ч.
12.1.	Особенности раннего развития	4:2/2 ак.ч.
12.2.	Особенности развития детей дошкольного возраста.	4:2/2 ак.ч.
12.3.	Особенности младшего школьного возраста.	4:2/2 ак.ч.
12.4.	Особенности подросткового возраста.	4:2/2 ак.ч.
Модуль 4: Ребенок и учебное заведение		
13.1	Трудности адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения.	4:2/2 ак.ч.
13.2.	Трудности адаптации ребенка в младшей школе: От игр к правилам	4:2/2 ак.ч.
13.3.	Трудности адаптации ребенка в средней школе: Между детством и отрочеством. Как не потерять контакт	4:2/2 ак.ч.
13.4	Трудности адаптации ребенка в старшей школе: На пороге взрослой жизни. От контроля к партнерству	4:2/2 ак.ч.
14.	Практикум. Ребенок и трудности адаптации.	4:2/2 ак.ч.
Модуль 5: От трудного поведения к осознанному взаимодействию		
15.	Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением	4:2/2 ак.ч.
16.	Детская агрессия: не враг, а посланник.	4:2/2 ак.ч.
17.	Детская ложь: разбираем причины, находим решения.	4:2/2 ак.ч.
18.	Детское воровство: не преступление, а SOS-сигнал.	4:2/2 ак.ч.

19.	Нужны ли наказания и поощрения?	4:2/2ак.ч.
20.	Практикум. Сложное поведение ребенка.	4:2/2ак.ч.
Модуль 6: Внешние угрозы детству		
21.	Зависимости у детей: От безвредного увлечения к серьезной проблеме. Как распознать и помочь.	4:2/2ак.ч.
22.	Цифровое воспитание.	4:2/2ак.ч.
23.	Влияние деструктивного контента и сообществ.	4:2/2ак.ч.
24.	Детский буллинг: Как распознать, предотвратить и помочь ребенку справиться.	4:2/2ак.ч.
25.	Практикум. Современные угрозы детству.	4:2/2ак.ч.
Модуль 7: В гармонии с ребенком		
26.	Совместное времяпрепровождение с детьми: Как укрепить связь и создать счастливые воспоминания.	4:2/2ак.ч.
27.	Совместный сон с ребенком: Плюсы, минусы и безопасные альтернативы.	4:2/2ак.ч.
28.	Родительская поддержка в период экзаменов и больших испытаний.	4:2/2ак.ч.
29.	Братья и сёстры: Как помочь детям строить отношения, а не конкуренцию.	4:2/2ак.ч.
Модуль 8: Перезагрузка родительской роли		
30.	Поиск ресурса для родителей: Баланс между заботой о ребенке и заботой о себе.	4:2/2ак.ч.
31.	Родительство как путь. Образ будущего.	4:2/2ак.ч.
32.	Итоговое занятие.	4:2/2ак.ч.
	ИТОГО	128ак.ч.:64ак.ч./ 64 ак. ч.

Содержание учебного плана

Модуль 1: От знакомства к пониманию семейной системы

1. Тема «Вводное занятие. Знакомство с участниками, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы»

Теория: Основные подходы к пониманию источников формирования взглядов на родительство.

Практика: заполнить анкету «Какой я родитель» (Приложение 1, 2), упражнение «Погружение в детство», ресурсное упражнение «Вопросы, которые помогут разобраться в себе».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): прочитать книгу И. Млодик «Современные дети и их несовременные родители».

2. Тема «Основные подходы к пониманию источников формирования взглядов на родительство»

Теория: Что значит быть родителем? Роль родителя: обязанности и возможности. Родительские ценности: что для вас важно? Стили родительства. Факторы, влияющие на родительский стиль. Эволюция роли родителя на разных этапах развития ребенка.

Практика: анкета «Мои родительские ценности», упражнение «Отражение», упражнение «Разговор с ребенком: анализ ситуации».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): составить «10 заповедей хорошего родителя».

3. Тема «Что такое семья. Какие бывают семьи. Семейная система»

Теория: Определение семьи. Типология семей. Структура семьи – состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений. Динамика семейной системы. Примеры успешных семейных систем.

Практика: упражнение «Моя семья – это...», создать генограмму своей семьи, упражнение «Разговор по кругу».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Напишите сочинение на тему: «Какой была бы моя идеальная семья?» Включите в работу ваше представление о ролях, обязанностях, традициях и правилах идеальной семьи.

4. Тема «Семейные правила-навигатор в семье»

Теория: Определение семейных правил. Виды семейных правил. Преимущества наличия чётких правил. Принципы составления правил. Правило, которым управляешь, а не подчиняешься. Пример удачных семейных правил.

Практика: упражнение «Семейные правила и ценности», упражнение «Семейный герб».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Разработайте вместе с вашей семьей пять правил, которые хотели бы внедрить в ближайшее время. Опишите, какую пользу принесёт каждое из них.

5. Тема «Семейные границы»

Теория: Что такое семейные границы? Границы в отношениях с детьми. Стратегии установления и поддержания границ с детьми разного возраста и между супругами.

Практика: анкета «Мои границы», ролевая игра «Нарушение границ».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Определите и сформулируйте три главные границы вашей семьи, которые считаете важными и нужными.

6. Тема «Практикум. Семья как система»

Теория: Закрепить знания, полученные на протяжении модуля, систематизировать их. Научиться применять системный подход (понятия системы, правил, ролей, границ) для анализа конкретных семейных ситуаций и поиска решений.

Практика: интеллект-разминка «Слово-ассоциация», мини-кейс «Реакция на проблему», групповое упражнение «Семейное древо наоборот», упражнение «Семья на картинке».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): для понимания семейной истории и ценностей через общение с другим членом семьи взять интервью у кого-то из членов семьи.

Модуль 2: Ребенок в системе. Теория привязанности

7. Тема «Детство: окно в мир ребенка»

Теория: Научить родителей понимать детский внутренний мир, воспринимать детство как уникальный период жизни, раскрыть особенности мировосприятия и потребностей ребенка.

Практика: упражнение-разминка «Мой детский момент», упражнение «Мое детство: ресурс или травма?», упражнение «Надень чужие ботинки».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Нарисуйте простой сюжет из детства, отображающий важное событие, и сопроводите его комментарием, объясняющим, почему это событие оставило след в памяти.

8. Тема «Привязанность. Теория привязанности: понимание потребностей ребенка»

Теория: Основы теории привязанности Джона Боулби и Мэри Эйнсворт. Модель четырёх стилей привязанности. Как формируются и функционируют привязанности.

Практика: упражнения «Моя первая привязанность», игра «Незнакомая ситуация», написать письмо своему ребенку «Письмо ребенку о привязанности».

Самостоятельная подготовка (дом. задание): понаблюдать за поведением своего ребенка в течение двух дней и попробовать определить преобладающий тип привязанности.

9. Тема «Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком».

Теория: Нарушение привязанности, его причины и последствия. Методы, восстанавливающие эмоциональный контакт с ребенком.

Практика: упражнения «Минута близости», «Пять языков любви для детей», ролевая игра «Язык чувств ребенка».

Самостоятельная подготовка (дом. задание): в течение недели ведите дневник наблюдений за состоянием привязанности вашего ребенка. Записывайте все случаи, когда чувствуете потерю контакта, и старайтесь находить способы восстановиться.

10. Тема «Практикум. Родитель и ребенок: нити привязанности»

Теория: Завершить модуль, обобщив полученные знания и навыки, сформировав целостное понимание теории привязанности и её значения для развития ребенка.

Практика: упражнение «Родительская интуиция», упражнение «Якоря доверия», упражнение «Доверяй и развивайся».

Самостоятельная подготовка (дом. задание): Сформулируйте основные принципы о детстве и привязанности, которые вы теперь готовы применять.

Модуль 3: Динамика развития

11. Тема «Возрастные особенности детей: Ключ к пониманию и эффективному взаимодействию»

Теория: Сформировать у родителей понимание возрастных особенностей детей на разных этапах развития, показать, как учет этих особенностей способствует более глубокому контакту с ребенком и эффективному воспитанию. Дать инструмент для расшифровки поведения ребенка через призму его возрастных задач и возможностей, снизив тем самым тревожность и повысив эффективность взаимодействия.

Практика: упражнение-разминка «Каким он был? Каким он стал?», игра «Распредели карточки», упражнение «Переводчик с взрослого на детский».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Выберите одну частую конфликтную или напряженную ситуацию (утренние сборы, отказ от еды, скандал из-за гаджетов). Проведите «возрастную экспертизу»:

1. Какие ограничения возраста мешают ребенку соответствовать вашим ожиданиям в этой ситуации?
2. Какая возрастная потребность может стоять за его «плохим» поведением в этой ситуации?

12.1. Тема «Особенности раннего развития»

Целевая аудитория: родители детей от 0 до 3 лет.

Теория: Основные аспекты развития в раннем возрасте. Определение понятий «раннее развитие», «сензитивные периоды».

Практика: игра «Первая улыбка», анализ развивающих игрушек, практикум «Стимулируем развитие», поделиться своими вопросами и проблемами, связанными с развитием детей.

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Составьте подборку песенок и стихов, подходящих для воспитания ребенка раннего возраста.

12.2. Тема «Особенности развития детей дошкольного возраста»

Целевая аудитория: родители детей от 3 до 7 лет

Теория: Дошкольный возраст – сензитивный период для развития: физическое развитие, когнитивные процессы, эмоциональная сфера, социальные навыки, речь. Кризисы возраста: 3 года и 7 лет.

Практика: «чек-лист развития: 3-7 лет», анализ видеороликов «Детская игра», игра «Язык тела», ролевая игра «Разрешение конфликта».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Напишите эссе на тему: «Главные отличия моего ребенка-дошкольника от предыдущего возраста».

12.3. Тема «Особенности младшего школьного возраста»

Целевая аудитория: родители детей от 7 до 11 лет.

Теория: Понимание особенностей развития детей младшего школьного возраста (7-11 лет). Знания и практические инструменты для успешной адаптации к школе, поддержки учебной мотивации, развития социальных навыков и эмоционального интеллекта, а также для гармоничного развития личности ребенка.

Практика: анализ учебных заданий, практикум «Поддерживаем учебную мотивацию», ролевая игра «Конфликтные ситуации в школе».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Проверьте и проанализируйте дневник ребенка, отметив успехи и неудачи, найдите причины неуспешности и предложите пути их устранения.

12.4. Тема «Особенности подросткового возраста»

Целевая аудитория: родители детей от 11 до 18 лет.

Теория: Понимание особенностей развития детей подросткового возраста (11-18 лет). Знания и практические инструменты для выстраивания здоровых взаимоотношений, поддержки самоопределения, развития эмоционального интеллекта и профилактики рискованного поведения.

Практика: анализ ситуаций взаимодействия с подростками, практикум «Техники эффективной коммуникации», ролевая игра «Диалог с подростком».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Напишите письмо своему ребенку-подростку, выразив свою гордость и надежды на будущее.

Модуль 4: Ребенок и учебное заведение

13.1. Тема «Трудности адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения»

Целевая аудитория: родители детей от 0 до 7 лет.

Теория: Помочь родителям понять основные трудности, с которыми сталкиваются дети при адаптации к детскому саду, а также ознакомиться с методами, способствующими быстрому и легкому прохождению этого сложного периода.

Практика: чек-лист «Готовность к саду», ролевая игра: «Разговор с ребенком», упражнение «Расшифровка SOS-сигналов»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): С какими своими чувствами (вина, тревога, раздражение) вы сталкиваетесь чаще всего в связи с садом? Напишите 3 поддерживающие фразы себе на эти случаи.

13.2. Тема «Трудности адаптации ребенка в младшей школе: От игр к правилам»

Целевая аудитория: родители детей от 7 до 11 лет.

Теория: Познакомить родителей с распространёнными трудностями, с которыми сталкиваются младшие школьники при адаптации к школе, и предложить эффективные методы их преодоления.

Практика: чек-лист «Готовность к школе», упражнение «Расшифровка школьного кода», ролевая игра «Разговор с ребенком», упражнение «Я – помощник».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Напишите 3 разрешающие установки для себя (например: «Тройка — не приговор. Это точка роста», «Мое отношение к ребенку важнее, чем его успеваемость», «Учитель — не враг, а потенциальный союзник»).

13.3. Тема «Трудности адаптации ребенка в средней школе: Между детством и отрочеством. Как не потерять контакт»

Целевая аудитория: родители детей от 10 до 13 лет.

Теория: Помочь родителям понять уникальные вызовы перехода ребенка из младшей в среднюю школу (5-7 класс), сместить фокус с академической успеваемости на поддержку в условиях системного и личностного кризиса.

Практика: чек-лист «Тревожные звоночки в средней школе», упражнение «Диагностика: Леня или системный сбой?».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Сформулируйте 3 «безопасных» вопроса, которые не вызывают отторжения (Не «Как математика?», а «Какой самый необычный факт узнал сегодня?» / «Кто сегодня смешил класс?» / «Что было самым скучным?»). Продумайте фразу-якорь для моментов, когда ребенок не хочет говорить: «Я рядом. Расскажешь, когда захочешь. Я на твоей стороне».

13.4. Тема «Трудности адаптации ребенка в старшей школе: На пороге взрослой жизни. От контроля к партнерству»

Целевая аудитория: родители детей от 14 до 18 лет.

Теория: Помочь родителям переосмыслить свою роль в поддержке старшеклассника, сместив фокус с академического контроля на стратегическое партнерство в условиях высокого давления, самоопределения и эмоциональной уязвимости.

Практика: чек-лист «Проблемы в старшей школе: Навигатор для родителей», упражнение «Диагностика: Стресс или выгорание?»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Напишите письмо своему ребенку, которое отдадите ему после последнего экзамена. О чем вы хотите, чтобы он помнил, независимо от результата?

14. Тема: «Практикум. Ребенок и трудности адаптации»

Теория: Завершить модуль, обобщив полученные знания и навыки. Научить родителей самостоятельно анализировать трудности адаптации ребенка по единому алгоритму, выявлять истинные причины проблем и разрабатывать индивидуальный план действий.

Практика: работа в мини-группах над кейсами по матрице анализа адаптации, создание адаптационного чек-листа к своей ситуации.

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Применить матрицу анализа адаптации к своей ситуации.

Модуль 5: От трудного поведения к осознанному взаимодействию

15. Тема «Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением»

Теория: Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением. О чем нам говорит трудное поведение ребенка? Связь трудного поведения с личностью, психологическими особенностями ребенка с личностными особенностями родителей.

Практика: упражнение «Айсберг трудного поведения», упражнение «Эмпатическое зеркало», упражнение «Мои триггеры».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Составьте план мероприятий по предотвращению трудного поведения в своей семье.

16. Тема «Детская агрессия: не враг, а посланник»

Теория: Помочь родителям понять природу детской агрессии, научиться распознавать её причины и проявления, а также освоить эффективные методы коррекции и профилактики агрессивного поведения.

Практика: упражнение «Шкала гнева», упражнение «Расшифровка сигнала», Упражнение «Алгоритм в момент шторма».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): «Карта гнева моего ребенка». Понаблюдайте и проанализируйте:

1. Триггеры: В каких ситуациях агрессия проявляется чаще всего? (Усталость, отказ, конкуренция с братом/сестрой, требование сделать уроки, чувство несправедливости?).
2. Проявления: Как именно это выглядит? (Кричит? Дерется? Швыряет вещи? Плачет? Замывается?).
3. «Послание»: Основываясь на теории, какое одно основное послание чаще всего стоит за его агрессией? (Например: «Я устал и не могу контролировать себя» или «Я хочу, чтобы мое мнение учитывали»).
4. Ваша типичная реакция: Что вы обычно делаете и чувствуете? (Кричите в ответ? Наказываете? Игнорируете? Чувствуете беспомощность?).

17. Тема «Детская ложь: разбираем причины, находим решения»

Теория: Что такое ложь? Определение и виды. Возрастные особенности и развитие лживости. Причины детской лжи. Последствия лжи для ребенка. Как родители могут провоцировать ложь у ребенка.

Практика: упражнение-разминка «Невинная ложь», ролевая игра «Разговор с ребенком о лжи», упражнение «Диагностика: Какая это ложь?».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Вспомните последние случаи, когда ребенок вам солгал. Честно ответьте: Чего он, по вашему мнению, боялся, сказав правду? (Вашей реакции, наказания, разочарования, сравнения с другими?). Какую выгоду он получил от лжи? (Избежал скучного дела, получил желаемое, сохранил лицо?).

18. Тема «Детское воровство: не преступление, а SOS-сигнал»

Теория: Помочь родителям понять причины детского воровства, распознать признаки, сигнализирующие о наличии проблемы, и освоить эффективные методы коррекции и профилактики этого поведения.

Практика: упражнение «Диагностика: Что стоит за этим поступком?», упражнение «Алгоритм действий в момент "X"»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Проанализировать семейную систему на предмет факторов риска и создать план укрепления доверия. (Честно ответьте на вопросы (письменно для себя): Чувствует ли мой ребенок свою ценность и уникальность в семье, вне зависимости от его успехов и послушания? Есть ли у него легальные способы получать желаемые вещи? (Система карманных денег, бонусов за помощь, долгосрочное накопление на цель). Может ли он открыто просить о чем-то,

чего очень хочет, не боясь немедленного отказа или осуждения («Опять ты со своими хотелками!»)? Разговаривали ли мы в семье о ценности денег, частной собственности, этике? Или действует негласное правило «не попадайся»? Четко ли ребенок понимает, что такое «свое», «чужое», «общее»? Как мы это демонстрируем на своем примере (не берем без спроса его вещи? уважаем его границы?)? Не является ли воровство способом привлечь мое внимание? Достаточно ли я провожу с ребенком качественного, позитивного времени, когда он не должен «заслуживать» моего внимания хорошим поведением? Разработайте для себя конкретные действия.)

19. Тема «Нужны ли наказания и поощрения?»

Теория: Наказания. Поощрения. Эффективные стратегии коррекции трудного поведения.

Практика: упражнение «Транслятор с языка наказаний на язык последствий и решений», упражнение «Мозговой штурм: Алгоритм Совместного Решения Проблем», упражнение «Шкала контроля», упражнение «Конструктор последствий»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Родители заполняют «Карточку моего шага»:

1. Ситуация, которую я хочу изменить: _____ (например, «бесконечные споры из-за беспорядка в комнате»).
2. Моя старая автоматическая реакция: _____ («Уберёшь — получишь деньги на кино. Не уберёшь — выброшу всё!»).
3. Что я попробую сделать на этой неделе:
 - Задать вопрос-исследование вместо обвинения.
 - Предложить мозговой штурм для совместного решения.
 - Сформулировать логическое последствие и спокойно его озвучить.
 - Использовать «Я-сообщение» о своих чувствах.
4. Моя цель.

20. Тема «Практикум. Сложное поведение ребенка»

Теория: Подвести итоги изучения сложных аспектов детского поведения, таких как агрессия, ложь, воровство и трудности в поведении, осветить важность наказания и поощрения, а также предоставить родителям полный комплект знаний и навыков для оптимального реагирования на такие ситуации.

Практика: упражнение-ассоциация «Слово-итог», упражнение «Карта территории: от симптома к причине», упражнение «Пазл решения».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): написать письмо-послание из будущего себе сегодняшнему (Ключевые вопросы: Что из того, что сейчас кажется катастрофой (истерика, двойка, ложь), через 20 лет будет вспоминаться с улыбкой или вообще

забудется? Что действительно важно сохранить в отношениях с ребёнком, несмотря ни на что? Какой совет вы дали бы себе, находящемуся в эпицентре родительского стресса?).

Модуль 6: Внешние угрозы детству

21. Тема «Зависимости у детей: От безвредного увлечения к серьезной проблеме. Как распознать и помочь»

Теория: Понимание различных видов зависимостей, их причин, признаков и последствий у детей и подростков. Навыки для раннего выявления, профилактики и помощи детям, страдающим от зависимостей.

Практика: чек-лист для родителей «10 признаков формирования зависимости у ребенка», ролевая игра «Трудный разговор», ролевая игра в мини-группах «Разговор без обвинений».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): составить личный план действий по профилактике зависимостей у своих детей, включающий:

- укрепление эмоциональной связи с ребенком,
- формирование здоровых привычек и интересов,
- развитие навыков критического мышления и принятия решений,
- повышение осведомленности о проблеме зависимостей,
- установление четких правил и границ,
- поддержание открытого и доверительного общения,
- обсуждение планов действий в группах и обмен идеями

22. Тема «Цифровое воспитание»

Теория: Специфика развития современных детей в контексте информационных технологий и изменяющегося мира. Актуальные проблемы, возникающие в связи с этим, и стратегии и инструменты для их решения.

Практика: упражнение «Линия времени», упражнение «Создаём семейный медиа-кодекс», упражнение «Разговор с ребенком».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): сформулируйте 2–3 новых семейных правила, реалистичных и выполнимых (например, «с 21:00 телефоны на общей зарядке в гостиной», «воскресный завтрак — время без экранов»).

23. Тема: «Влияние деструктивного контента и сообществ»

Теория: Дать родителям понимание механизмов вовлечения детей в деструктивные онлайн-сообщества, научить распознавать тревожные сигналы и сформировать стратегию защиты, основанную на доверии.

Практика: упражнение «Алгоритм мне в помощь», упражнение «Тревожные звоночки: поведенческие маркеры», упражнение «Самый трудный разговор»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Создание «Семейного протокола цифровой безопасности» (наши правила, наши действия в случае тревоги, наши пароли для доверия).

24. Тема «Детский буллинг: Как распознать, предотвратить и помочь ребенку справиться»

Теория: Дать родителям полное понимание природы буллинга, научить распознавать признаки травли, сформировать эффективный алгоритм действий для помощи ребёнку и научить стратегиям профилактики.

Практика: упражнение «Граница», упражнение «Расшифровка сигналов: физические и поведенческие маркеры», тест «Оценка риска вовлечения ребёнка в буллинг», ролевая игра: «Разговор с ребенком», релаксационное упражнение «Внутренний ресурс»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): разработать индивидуальный «План действий» для предотвращения или решения ситуаций буллинга в отношении ребенка.

План должен включать конкретные шаги, направленные на:

- укрепление самооценки и уверенности ребенка,
- развитие социальных навыков и умения решать конфликты,
- установление доверительных отношений с ребенком,
- взаимодействие со школой и другими организациями.

25. Тема «Практикум. Современные угрозы детству»

Теория: Подвести итоги рассмотрения актуальных проблем, связанных с цифровым воспитанием, зависимостями, воздействием медиа и угрозами буллинга, объединив знания и навыки, необходимые для эффективного воспитания ребенка в современном мире.

Практика: упражнение «Круг реальности моего ребёнка», упражнение «Шкала угроз: от 0 до 10»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Попросите ребёнка стать вашим гидом по его цифровому миру на 30 минут. Пусть он покажет: Топ-3 любимых игры/приложения (и почему). Топ-3 блогера/канала (что в них интересного). Как устроен его любимый мессенджер или соцсеть. Ваша роль: Только задавать

уточняющие вопросы без критики и оценок («А что в этой игре нужно делать?», «А почему этот блогер тебе нравится?»). Рефлексия (для себя): Что нового я узнал о своём ребёнке? Что меня порадовало? Что вызвало вопросы?

Модуль 7: В гармонии с ребенком

26. Тема «Совместное времяпрепровождение с детьми: Как укрепить связь и создать счастливые воспоминания»

Теория: Почему совместное времяпрепровождение так важно? Что мешает нам проводить время с детьми? Виды совместного времяпрепровождения. Как сделать совместное времяпрепровождение качественным?

Практика: упражнение «Фотография памяти», упражнение «Перевод с детского на взрослый», мозговой штурм «Идеальный день» с ребенком, творческая мастерская: «Семейная открытка».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Провести с ребенком короткое интервью, как журналист. Записать или запомнить ответы. Вопросы: «Если бы у тебя был весь день свободный и можно было делать что угодно, что бы ты делал?», «Какая твоя самая любимая игра (домашняя/уличная)?», «Что тебе больше всего нравится делать вместе со мной/с папой?», «О чем ты любишь говорить?» На основе хотя бы одного ответа запланировать и предложить активность на следующей неделе. Например, если ребенок любит говорить про динозавров — скачать и вместе пройти виртуальную экскурсию по палеонтологическому музею.

27. Тема «Совместный сон с ребенком: Плюсы, минусы и безопасные альтернативы»

Теория: Совместный сон (ко-слипинг). Потенциальные преимущества и риски. Безопасные альтернативы совместному сну

Практика: упражнение «Карта моих ожиданий и страхов», упражнение «Диалог двух голосов», чек-лист для оценки безопасности совместного сна, релаксационное упражнение «Спокойный сон».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): разработать индивидуальный план организации сна ребенка, учитывая его возраст, потребности, темперамент и семейные обстоятельства.

План должен включать:

- последовательность укладывания спать,
- ритуалы перед сном,
- способы успокоения ребенка ночью,
- стратегии постепенного перехода к самостоятельному сну (при необходимости).

28. Тема «Родительская поддержка в период экзаменов и больших испытаний»

Теория: Помочь родителям понять, как правильно поддерживать ребенка в периоды повышенного стресса, экзамены и важные испытания, чтобы минимизировать негативное влияние на его здоровье и обеспечить максимальную отдачу и результат.

Практика: упражнение «Разделение тревог: Моя vs. Его/Её», упражнение «Ритуал «Стоп-Катастрофа», упражнение «Язык поддержки: Перегрузка фраз».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): «Неделя безоценочного наблюдения».

Откажитесь на неделю от любых оценочных высказываний об учебе ребенка: ни критики, ни похвалы за оценки. Вместо этого фиксируйте и отмечайте:

Его усилия («Я вижу, ты сегодня хорошо сконцентрировался»).

Его состояние («Ты выглядишь уставшим, давай раньше ляжем?»).

Простые факты («Ты просидел за учебниками 2 часа»).

В конце недели спросите себя: Изменилась ли атмосфера дома? Стал(а) ли я спокойнее? Как отреагировал ребенок?

29. Тема «Братья и сестры: Как помочь детям строить отношения, а не конкуренцию»

Теория: Помочь родителям понять, как воспитать детей так, чтобы между ними возникло чувство единства, теплоты и взаимной поддержки, сведя к минимуму соперничество и конфликты.

Практика: упражнение «Карта отношений моих детей», упражнение «Мой внутренний ярлык», упражнение «Банк идей для совместной деятельности»

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Выработать личный чек-лист действий на будущее «Анализ конфликта по протоколу» (Суть: После следующей детской ссоры, когда эмоции улягутся, возьмите блокнот и проанализируйте её по шагам: Триггер: Что стало поводом? (Игрушка, место, слово). Моя реакция: Что я сказал/сделал? Исход: Чем закончилось? Альтернативный сценарий: Как я мог бы отреагировать, используя новые принципы (активное слушание, помощь в переговорах)? Запишите эту «идеальную» модель поведения.)

Модуль 8: Перегрузка родительской роли

30. Тема «Поиск ресурса для родителей: Баланс между заботой о ребенке и заботой о себе»

Теория: Осознать свою потребность в ресурсе, выявить способы его пополнения. Научиться эффективно восстанавливаться и достигать баланса между заботой о ребенке и собственными потребностями, предотвращая выгорание.

Практика: тест «Есть ли у меня признаки выгорания?», упражнение «Мой ресурс», практическое освоение простых техник релаксации.

Самостоятельная подготовка (дом.задание): разработать индивидуальный «План заботы о себе» на ближайшую неделю, включающий конкретные действия, направленные на восполнение ресурса.

31. Тема «Родительство как путь. Образ будущего.»

Теория: Соединить знания и навыки в целостную картину. Какими вы были? Какими стали? Какие «узкие места» преодолели? Создание личной «копилки родительских побед» и «инструкции по выживанию» для себя на будущее.

Практика: упражнение «Портрет “достаточно хорошего родителя”», Шкала родительской удовлетворенности, упражнение «Карта родительского пути».

Самостоятельная подготовка (дом.задание): Запишите голосовое сообщение самому себе (или напишите письмо), отвечая на вопросы:

Какой я родитель НА САМОМ ДЕЛЕ? (Опишите 3 свои реальные, не приукрашенные сильные стороны. Например: «Я родитель, который всегда найдёт смешной мем, чтобы разрядить обстановку», «Я родитель, который честно говорит: "Я сейчас злюсь"»).

За что я могу поблагодарить себя сегодня? (За одну конкретную, пусть крошечную, вещь. «За то, что сдержался и не накричал», «За то, что прочитал одну сказку, хотя очень хотелось спать»).

Какой я хочу быть для своего ребёнка через 20 лет в его воспоминаниях? (Не «успешным», а, например, «надёжным», «тем, с кем можно было обо всём поговорить», «источником лёгкости и поддержки»).

32. Тема «Итоговое занятие»

Теория: Подведение итогов курса. Закрепить ключевые навыки, сформировать личный план дальнейшего развития, создать у участников чувство общности и ресурсности.

Практика: Упражнение «Погода в моем родительстве», упражнение: «Мой чемодан в дорогу». Обратная связь от участников. Вручение сертификатов (при необходимости).

Итоговая аттестация (тестирование). Приложение 3.

1.4 Планируемые результаты обучения

- Развитие осознания родителями своей социальной значимости и ответственности в воспитании детей;
- Формирование у родителей навыков родительской компетентности и осознанного отношения к процессу воспитания детей.
- Формировать умение выстраивать гармоничных семейных отношений;
- Содействовать профилактике жестокого обращения в семье.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Время проведения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 нед.	16.00-18.00	Лекция, Практическое и семинарское занятие, работа а малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Вводное занятие. Знакомство с участниками группы, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Входящая аттестация (тестирование)	ул.Ленина д.104	Тестирование, входной контроль
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Прочитать книгу И. Млодик «Современные дети и их несовременные родители».		
2 нед.	16.00-18.00	Лекция, Практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Основные подходы к пониманию источников формирования взглядов на родительство	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Составить список "10 заповедей хорошего		Тематический контроль

				родителя"		
3 нед.	16.00- 18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультиров ание	2ак.ч	Что такое семья. Какие бывают семьи. Семейная система	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Напишите сочинение на тему: «Какой была бы моя идеальная семья?» Включите в работу ваше представление о ролях, обязанностях, традициях и правилах идеальной семьи.		Тематичес кий контроль
4 нед.	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Семейные правила- навигатор в семье	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Разработайте вместе с вашей семьей пять правил, которые хотели бы внедрить в ближайшее время. Опишите, какую пользу принесёт каждое из них.		Тематичес кий контроль
5 Нед.		Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в	2 ак.ч.	Семейные границы	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг

		малых группах				
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Проведите семейный совет (в формате, подходящем возрасту детей: с рисунками для малышей, за чаем для подростков). Повестка: «Как нам жить, чтобы всем было комфортно?».		Тематический контроль
6 нед.	16.00-18.0	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Семья как система	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Взять интервью «Моя семья - это...» у кого-то из членов семьи (например, у родителей, бабушек/дедушек, братьев/сестер)		Тематический контроль
7 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детство: окно в мир ребенка	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Нарисуйте простой сюжет из детства, отображающий важное событие, и сопроводите его комментарием, объясняющим, почему это событие оставило след в		Тематический контроль

				памяти.		
8 нед.	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Привязанность. Теория привязанности: понимание потребностей ребенка	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Понаблюдать за поведением своего ребенка в течение двух дней и попробовать определить преобладающий тип привязанности. Рекомендованна я к прочтению литература автора Дж. Боулби «Привязанность ».		Тематичес кий контроль
9 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	В течение недели ведите дневник наблюдений за состоянием привязанности вашего ребенка. Записывайте все случаи, когда чувствуете потерю контакта, и старайтесь находить способы восстановиться.в своей семье.		Тематичес кий контроль
10	16.00-	Лекция,	2 ак.ч.	Практикум.	ул.Ленина	Устный

нед	18.00	практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах		Родитель и ребенок: нити привязанности	д.104	опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Сформулируйте основные принципы о детстве и привязанности, которые вы теперь готовы применять.		Тематический контроль
11 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Возрастные особенности детей: Ключ к пониманию и эффективному взаимодействию	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Выберите одну частую конфликтную или напряженную ситуацию (утренние сборы, отказ от еды, скандал из-за гаджетов). Проведите «возрастную экспертизу»: 1. Какие ограничения возраста мешают ребенку соответствовать вашим ожиданиям в этой ситуации? (Не чувствует время, не умеет управлять импульсами, потребность в движении/общении и т.д.)		Тематический контроль

				2. Какая возрастная потребность может стоять за его «плохим» поведением в этой ситуации? (Автономия, отдых, признание сверстников).		
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности раннего развития	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составьте подборку песенок и стихов, подходящих для воспитания ребенка раннего возраста		Тематический контроль
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности развития детей дошкольного возраста	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите эссе на тему: «Главные отличия моего ребенка-дошкольника от предыдущего возраста»		Тематический контроль
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности младшего школьного возраста	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Проверьте и		Тематический контроль

		ная подготовка (дом.задание)		проанализируйте дневник ребенка, отметив успехи и неудачи, найдите причины неуспешности и предложите пути их устранения.		кий контроль
12 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности подросткового возраста	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите письмо своему ребенку- подростку, выразив свою гордость и надежды на будущее.		Тематичес кий контроль
13 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудности адаптации в детском саду	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	С какими своими чувствами (вина, тревога, раздражение) вы сталкиваетесь чаще всего в связи с садом? Напишите 3 поддерживающи е фразы себе на эти случаи.		Тематичес кий контроль
13 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в	2 ак.ч.	Трудности адаптации в младшей школе: От игр к правилам	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг

		малых группах				
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите 3 разрешающие установки для себя (например: «Тройка — не приговор. Это точка роста», «Мое отношение к ребенку важнее, чем его успеваемость», «Учитель — не враг, а потенциальный союзник»).		Тематический контроль
13 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудности адаптации в средней школе: Между детством и отрочеством. Как не потерять контакт	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Сформулируйте 3 «безопасных» вопроса, которые не вызывают отторжения (Не «Как математика?», а «Какой самый необычный факт узнал сегодня?» / «Кто сегодня смешил класс?» / «Что было самым скучным?»).		Тематический контроль
13	16.00-	Лекция,	2 ак.ч.	Трудности	ул.Ленина	Устный

нед	18.00	практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах		адаптации в старшей школе: На пороге взрослой жизни. От контроля к партнерству	д.104	опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите письмо своему ребенку, которое отдадите ему после последнего экзамена. О чем вы хотите, чтобы он помнил, независимо от результата?		Тематический контроль
14 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Ребенок и трудности адаптации	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Применить матрицу анализа адаптации к своей ситуации		Тематический контроль
15 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением и помочь	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составьте план мероприятий по предотвращению трудного поведения в своей семье.		Тематический контроль
16 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская агрессия: не враг, а посланник	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		группах				
		Самостоятельная подготовка (дом. задание)	2 ак.ч.	<p>«Карта гнева моего ребенка». Понаблюдайте и проанализируйте :</p> <p>1.Триггеры: В каких ситуациях агрессия проявляется чаще всего? (Усталость, отказ, конкуренция с братом/сестрой, требование сделать уроки, чувство несправедливости?).</p> <p>2.Проявления: Как именно это выглядит? (Кричит? Дерется? Швыряет вещи? Плачет? Замывается?).</p> <p>3.«Послание»: Основываясь на теории, какое одно основное послание чаще всего стоит за его агрессией? (Например: «Я устал и не могу контролировать себя» или «Я хочу, чтобы мое мнение учитывали»).</p> <p>4.Ваша типичная реакция: Что вы обычно делаете и чувствуете? (Кричите в ответ? Наказываете? Игнорируете? Чувствуете беспомощность?</p>		Тематический контроль

).		
17 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская ложь: разбираем причины, находим решения	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Вспомните последние случаи, когда ребенок вам солгал. Честно ответьте: Чего он, по вашему мнению, боялся, сказав правду? (Вашей реакции, наказания, разочарования, сравнения с другими?). Какую выгоду он получил от лжи? (Избежал скучного дела, получил желаемое, сохранил лицо?).		Тематичес кий контроль
18 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детское воровство: не преступление, а SOS-сигнал	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Проанализирова ть семейную систему на предмет факторов риска и создать план укрепления доверия.		Тематичес кий контроль
19 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в	2 ак.ч.	Нужны ли наказания и поощрения?	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг

		малых группах				
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	<p>Родители заполняют «Карточку моего шага»:</p> <p>1. Ситуация, которую я хочу изменить:</p> <p>_____</p> <p>(например, «бесконечные споры из-за беспорядка в комнате»).</p> <p>2. Моя старая автоматическая реакция: _____</p> <p>(«Уберёшь — получишь деньги на кино. Не уберёшь — выброшу всё!»).</p> <p>3. Что я попробую сделать на этой неделе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задать вопрос-исследование вместо обвинения. - Предложить мозговой штурм для совместного решения. - Сформулировать логическое последствие и спокойно его озвучить. - Использовать «Я-сообщение» о своих чувствах. <p>4. Моя цель.</p>		Тематический контроль
20 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в	2 ак.ч.	Практикум. Сложное поведение ребенка	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		малых группах				
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	написать письмо- послание из будущего себе сегодняшнему (Ключевые вопросы: Что из того, что сейчас кажется катастрофой (истерика, двойка, ложь), через 20 лет будет вспоминаться с улыбкой или вообще забудется? Что действительно важно сохранить в отношениях с ребёнком, несмотря ни на что? Какой совет вы дали бы себе, находящемуся в эпицентре родительского стресса?).		Тематический контроль
21 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Зависимости у детей: От безвредного увлечения к серьёзной проблеме. Как распознать и помочь.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составить личный план действий по профилактике зависимостей у своих детей, включающий: •укрепление эмоциональной связи с ребёнком, •формирование здоровых		Тематический контроль

				привычек и интересов, •развитие навыков критического мышления и принятия решений, •повышение осведомленности о проблеме зависимостей, •установление четких правил и границ, •поддержание открытого и доверительного общения.		
22 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Цифровое воспитание: Гаджеты, соцсети и безопасность ребенка в сети	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Сформулируйте 2–3 новых семейных правила, реалистичных и выполнимых (например, «с 21:00 телефоны на общей зарядке в гостиной», «воскресный завтрак — время без экранов»).		Тематический контроль
23 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Влияние деструктивного контента и сообществ	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Создание «Семейного протокола		Тематический контроль

		(дом.задание)		цифровой безопасности»		
24 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детский буллинг: Как распознать, предотвратить и помочь ребенку справиться.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Разработать индивидуальный «План действий» для предотвращения или решения ситуаций буллинга в отношении ребенка.		Тематический контроль
25 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Современные угрозы детству	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Попросите ребёнка стать вашим гидом по его цифровому миру на 30 минут. Пусть он покажет: Топ-3 любимых игры/приложения (и почему). Топ-3 блогера/канала (что в них интересного). Как устроен его любимый мессенджер или соцсеть.		Тематический контроль
26 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в	2 ак.ч.	Совместное времяпрепровождение с детьми: Как укрепить связь и создать счастливые	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		малых группах		воспоминания.		
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Провести с ребенком короткое интервью, как журналист. Записать или запомнить ответы. Вопросы: «Если бы у тебя был весь день свободный и можно было делать что угодно, что бы ты делал?», «Какая твоя самая любимая игра (домашняя/уличная)?», «Что тебе больше всего нравится делать вместе со мной/с папой?», «О чем ты любишь говорить?»		Тематический контроль
27 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Совместный сон с ребенком: Плюсы, минусы и безопасные альтернативы	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Разработать индивидуальный план организации сна ребенка, учитывая его возраст, потребности, темперамент и семейные обстоятельства. План должен включать: •последовательн		Тематический контроль

				<p>ость укладывания спать, •ритуалы перед сном, •способы успокоения ребенка ночью, •стратегии постепенного перехода к самостоятельному у сну (при необходимости).</p>		
28 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Родительская поддержка в период экзаменов и больших испытаний	ул.Ленина д.104	Устный опрос, монитори нг
		Самостоятель ная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	<p>«Неделя безоценочного наблюдения». Откажитесь на неделю от любых оценочных высказываний об учебе ребенка: ни критики, ни похвалы за оценки. Вместо этого фиксируйте и отмечайте: Его усилия («Я вижу, ты сегодня хорошо сконцентрировал ся»).</p> <p>Его состояние («Ты выглядишь уставшим, давай раньше ляжем?»).</p> <p>Простые факты («Ты просидел за учебниками 2 часа»).</p> <p>В конце недели</p>		Тематичес кий контроль

				спросите себя: Изменилась ли атмосфера дома? Стал(а) ли я спокойнее? Как отреагировал ребенок?		
29 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Братья и сёстры: Как помочь детям строить отношения, а не конкуренцию	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	«Анализ конфликта по протоколу» Суть: После следующей детской ссоры, когда эмоции улягутся, возьмите блокнот и проанализируйте её по шагам: Триггер: Что стало поводом? (Игрушка, место, слово). Моя реакция: Что я сказал/сделал? Исход: Чем закончилось? Альтернативный сценарий: Как я мог бы отреагировать, используя новые принципы (активное слушание, помощь в переговорах)? Запишите эту «идеальную» модель поведения. Цель: Выработать		Тематический контроль

				личный чек-лист действий на будущее.		
30 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Поиск ресурса для родителей: Баланс между заботой о ребенке и заботой о себе.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составление "Плана заботы о себе"		Тематический контроль
31 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Родительство как путь. Образ будущего.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Запишите голосовое сообщение самому себе (или напишите письмо), отвечая на вопросы: Какой я родитель НА САМОМ ДЕЛЕ? За что я могу поблагодарить себя сегодня? Какой я хочу быть для своего ребёнка через 20 лет в его воспоминаниях?		Тематический контроль
32 нед	16.00-18.00	Практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Итоговое занятие Итоговая аттестация (тестирование)	ул.Ленина д.104	Тестирование, Исходящий контроль.
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Обратная связь от участников.		

График и режим работы: 1 раз в неделю, с 16.00 до 18.00

Продолжительность учебного занятия – 45 минут.

Занятия проводятся парами – 1 пара- 2 академических часа.

Количество занятий – 32.

Перерыв между занятиями – 15 минут.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, шкафом для хранения пособий.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы

- для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки;
- для демонстрации проектов специальное программное обеспечение.

Кадровое обеспечение:

Педагоги дополнительного образования осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, комплектуют состав обучающихся в соответствии с образовательной программой. Обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводят учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивают соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляют планы и программы занятий, обеспечивают их выполнение. Оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должны знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и

браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

2.3 Формы аттестации

Входящая и итоговая аттестация в процессе реализации образовательной программы осуществляется в форме тестирования и анкетирования.

Материалы входящей и итоговой аттестации (тестирование и анкетирование) разрабатывают педагоги дополнительного образования, содержание тестов утверждается Методическим советом учреждения.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим неудовлетворительные результаты, а также лицам освоившим часть программы и (или) отчисленным с программы, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал анкетирования, фото.

2.4 Оценочные материалы

Формой входящей и итоговой аттестации является анкетирование, тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде устного опроса, работа в микрогруппах. Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Разминка.
4. Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
5. Подведение итогов, рефлексия.
6. Анонс следующего занятия.

Дидактические материалы – презентации к каждому занятию, задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная, планшет.

2.6 Список литературы

1. Выготский Лев Семенович. Воображение и творчество в детском возрасте. / М.: Гостехиздат, 1987. - 387 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. «Чувства и конфликты» / АСТ, 2022 – 160 с.
3. Коллектив авторов. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию. / Самокат, 2017 —227 с.
4. Лярский Александр «Простите, дорогие мама и папа», 2017
5. Машкова Диана Москва, книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» /Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
6. Мелия Марина. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни. / Бомбора, 2020 – 227 с.
7. Мелия Марина. Отстаньте от ребенка. / Бомбора, 2020 – 272 с.
8. Методические рекомендации лидерам школ осознанных родителей «Азбука

семьи», 2022

9. Москаленко Валентина. Зависимость: семейная болезнь. / Базенков И.Л., 2018 – 352 с.
10. Наказова Донна Джексон. Осколки детских травм. / Бомбора, 2023 – 416 с.
11. Нилл Александр. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл. / АСТ, 2014 – 480 с.
12. Оклендер Вайолет. Окна в мир ребенка. / Когито-центр, 2017 – 271 с.
13. Перри Филиппа. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я). / Бомбора, 2020 – 304 с.
14. Петрановская, Л.В. Если с ребенком трудно. / АСТ, 2022 – 256 с.
15. Сатир Вирджиния. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. / Институт общегуманитарных исследований, 2013 – 287 с.
16. Фабер Адель, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. / Эксмо, 2021 – 240 с.
17. Хайнс Джил и Элисон Бейверсток. Ваши взрослые дети /Альпина – нон-фикшн, 2014 – 408 с.
18. Чепмен Гэрри. Пять языков любви. / Христовор, 2022 – 240 с.

Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»

3.1 Входящая аттестация (Приложение 1).

АНКЕТА «КАКОЙ Я РОДИТЕЛЬ?»

(В.В.Селина, А.М.Щетинина)

Инструкция: Дорогие мамы и папы, отвечая на вопросы, необходимо подчеркнуть те варианты ответов, которые соответствуют Вашему мнению, убеждению, поведению, оценке. Убедительно просим отвечать как можно полнее и искреннее. Мы гарантируем полную конфиденциальность.

1. Какие игры вы знаете и можете играть с ребенком его возраста (нужное подчеркните):

- подвижные,
- дидактические,
- предметные с природным материалом,
- настольно печатные (лото, разрезные картинки и т.д.),
- строительно -конструктивные,
- театрализованные,
- игры с предметами и материалами изобразительные,
- дополните свое _____

2. Какие качества из перечисленных проявляются у Вашего ребенка

(подчеркните):

- добрый,
- заботливый,
- спокойный,
- самостоятельный,
- внимательный,
- любознательный,
- жизнерадостный,
- послушный,
- ласковый,
- аккуратный,
- покладистый,
- общительный,
- дополните свое _____

3. Что Вам не очень нравится в Вашем ребенке (подчеркните):

- проявление жадности,
- бросает предметы на пол,
- невнимательный,
- упрямится,
- не выполняет просьбы взрослого,
- несамостоятельный,
- обижает сверстников,
- ничем не интересуется,
- раздражительный,
- командует взрослыми,
- игнорирует замечания,
- ленится,
- дополните свое _____

4. С каким лицом вы чаще обращаетесь к ребенку?

а)☹;

б)☹;

в)☺

5. Ваш ребенок играет в игры, при этом сильно шумит, Вы:

- примете участие в этой деятельности;
- разрешите недолго поиграть, чтобы не нервировать себя и других близких;
- не позволите ему играть.

6. Считаете ли Вы, что понимаете внутренний мир ребенка?

- думаю, что да;
- не совсем понимаю;
- плохо понимаю.

7. Возникают ли у вас конфликты в процессе взаимодействия с ребенком?

- нет

- бывает
- очень часто

8. Чем _____ любит _____ заниматься _____ Ваш _____ ребенок?

9. Какие из перечисленных методов и приемов Вы используете в воспитании своего ребенка чаще всего (подчеркните нужное):

- уговоры
- разъяснения
- наказания
- беседа
- угроза
- юмор
- поощрение
- принуждение
- одобрение
- требование
- обман
- убеждение
- личный пример
- награждение
- просьба
- лишение наград (подарков, развлечений), дополните др.

10. К каким источникам педагогической информации Вы обращаетесь (напишите) _____

11. Вы устаете от общения с ребенком?

- а) очень устаю
- б) иногда устаю
- в) совсем не устаю

12. Когда ваш ребенок не слушается, то Вы:

- а) игнорируете его
 - в) переключаете его внимание
 - е) договариваетесь с ним
 - б) сердитесь на него
 - г) наказываете его
 - ж) делаете ему замечания (кричите, раздражаетесь)
 - д) стараетесь выяснить причину капризов и устранить ее
 - з) дополните другие _____
-

13. Как Вы реагируете в тех случаях, когда ребенок испытывает затруднения в каких-либо действиях?

- а) подсказываю

д) предоставляю возможность справиться самому

б) делаю сама за него

е) демонстрирую оптимизм

в) делаем вместе

ж) выражаю разочарование

г) не реагирую на них

з) не замечала затруднений

д) дополните другие _____

14. Вы собираетесь с ребенком в торговый центр. Ваш сын(дочь) выразил(а) желание надеть то, что не нравится Вам, Вы:

а) выражу недовольство

б) позволю ему одеваться
самому

в) дам необходимые
рекомендации

15. Какие возрастные особенности детей подростков Вы знаете?

16. По телевидению идет передача, которую Вы долго ждали, а Ваш ребенок просит посмотреть другую программу. Что вы будете делать?

а) придется отложить просмотр

б) постараюсь все-таки посмотреть то, что интересно
ребенку

в) буду смотреть передачу, я ведь ее так
долго ждала

17. Как вы реагируете на успехи ребенка:

а) киваю, улыбаюсь

в) не замечаю успехов

д) говорю слова поддержки

б) радуюсь с ним

г) замечаю, но не реагирую

ж) обнимаю его, целую

з) дополните _____ другие

18. Какими предметами и материалами Вы наполняете развивающую среду для вашего ребенка? _____

19. Всегда ли вам хватает терпения, что-то объяснить ребенку?

- а) всегда
- б) не всегда
- в) никогда

показать, как надо сделать:

- а) всегда
- б) не всегда
- в) никогда

когда он не выполняет ваши требования:

- а) всегда
- б) не всегда
- в) никогда

20. У вас есть возможность карьерного роста Вы:

- а) откажитесь от карьеры ради воспитания
- б) полагаете, что одно другому не мешает и можно совмещать работу и воспитание
- в) наймете ему няню,
- г) отдадите ребенка в ясли или бабушке и выйдете на работу.

21. Какие успехи и достижения своего ребенка Вы заметили в последние две недели_

22. Какой вид деятельности должен преобладать при взаимодействии взрослого с ребенком

- а) обучение счету, письму, чтению
- б) развлечения
- в) лепка
- д) игры с предметами
- з) экскурсии
- г) совместный труд
- ж) рисование
- е) чтение книг

23. Считаете ли Вы, что отвечаете на вопросы и просьбы ребенка терпеливо?

- а) да
- б) не всегда хватает терпения

в)не хватает терпения

24. Ваш ребенок сам делает уроки, но пока очень не опрятно и долго?

а)позволю ему делать самостоятельно, при этом обязательно похвалю его;

б)не буду ничего говорить, лучше отдохну пока он занят;

в)обязательно отмечу неопрятность и стану помогать ему.

25. Вам тяжело понять желания Вашего ребенка?

а)тяжело

б)иногда тяжело

в)совсем не тяжело

26. Как Вы полагаете, ответственность за ребенка лежит?

а)в основном на родителях

б)в равной степени на родителях и педагогах

в)на педагогах в большей степени

27. Как вы относитесь к родительскому образованию? Готовы ли Вы к специальным занятиям, тренингам, посещению занятий семейного клуба:

а)да, считаю, что мне это необходимо

б)не совсем готова

в)я не нуждаюсь в посещении различного рода таких мероприятий

Интерпретация. Анкета содержит ответы, позволяющие судить об особенностях развития отдельных показателей педагогической компетентности родителей.

ПОКАЗАТЕЛИ	НОМЕРА ВОПРОСОВ	УРОВНИ РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ (ВЕЛИЧИНА СРЕДНЕГО БАЛЛА)		
		высокий	средний	низкий
Ответственность родителя	26,27	3балла	2-2,5б.	1-1,5балла
Ограничение собственных интересов ради ребенка	16,20	3балла	2-2,5б.	1-1,5балла
Эмоциональная близость с ребенком	4, 6, 7, 9,25	2,6-3б.	1,6-2,4б.	1-1,4б.
Толерантность по отношению к ребенку	7, 11, 12, 19,23	2,6-3б.	1,6-2,4б.	1-1,4б.
Рефлексия своего отношения к ребенку и характера взаимодействия с ним	Все вопросы	2,5- 3б.	1,6-2,4б.	1-1,5б.
Знание возрастных особенностей детей раннего возраста	15,22	3б.	2-2,5б.	1-1,5б.

Знание индивидуальных особенностей своего ребенка	2, 3, 6, 8,25	2,6-3б.	1,6-2,4б.	1-1,4б.
Знание источников педагогической информации	10	3б.	2б.	1б.
Сотрудничество с ребенком	5,9,13,	2,6- 3б.	1,6-2,3б.	1-1,3б.
Удовлетворение потребности ребенка в самостоятельности и признании достижений	14,17,21,24	2,5-3б.	1,5-2,25б.	1-1,25б.
Умение создавать предметно-развивающую среда для ребенка	1,8,18,	2,6-3б.	1,6-2,3б.	1-1,3б.

Оценка ответов родителей:

Если родитель, отвечая на вопросы 1,2,8,21, дает 7 и более вариантов ответа, а также добавил свои, то он получает 3 балла; 4-6 — 2 балла; 1-3 — 1 балл.

Вопрос 3:если дал и более вариантов ответов, а так же добавил свои - 1 балл; если написал 1-3 варианта ответа - 3 балл; 4 — 6 вариантов ответа - 2 балла.

Если родитель, отвечая на вопросы 4, 5, 6, 7, 16, 19, 20, 23, 24, 26, 27: выбрал вариант ответа «а» присуждается 3 балла; «б» - 2; «в» — 1.

Если родитель, отвечая на вопросы 11, 14, 25 выбрал вариант ответа «а» присуждается 1 балл; "б";—2;«в»—3.

Вопрос №9 - если родитель называет преимущественно эмоционально-положительные методы и приемы воспитания (юмор, поощрение, одобрение и т.п.), а также дополняет своими — присуждается 3 балла; если называет только негативные методы воспитания или называет ограниченное их количество (1 - 2) — 1 балл; если называет и те и другие — 2 балла.

Если родитель, отвечая на вопрос 10 называет 4-5 источников педагогической информации— 3 балла; если называет 1-2 или вообще не называет — 1 балл; 3-4 источника педагогической информации - 2 балла.

Если родитель, отвечая на вопрос 12 дает варианты ответов «в», «д», «е», а так же дополняет свои варианты-3 балла; если называет варианты «а», «б», «г», «ж», или называет ограниченное количество вариантов (1 - 2) - 1 балл; если называет и те и другие — 2 балла.

Если родитель в вопросе 13 отмечает варианты ответов «а», «в», «е» + дополняет свои получает 3 балла; если отмечает варианты ответов «б», «г», «д»,

«ж»,«з» или называет ограниченное количество вариантов(1 -2) -1 балл; и те и другие варианты - 2 балла.

В вопросе 17 если отмечает варианты ответов «а», «б», «д», «ж» + дополняет свои получает 3 балла; если отмечает варианты ответов «в», «г», или

называет ограниченное количество вариантов (1 - 2) - 1 балл; и те и другие варианты - 2 балла.

Если родитель, отвечая на вопрос 15 перечислил правильно основные закономерности развития в раннем возрасте получает 3 балла; назвал только некоторые - 2 балла; затрудняется ответить на этот вопрос — 1 балл.

Вопрос № 18 — перечислил разнообразные предметы, материалы, игры, игрушки не опасные для здоровья малыша — 3 балла; написал ограниченное число предметов и материалов, среди которых есть опасные для здоровья и жизнедеятельности ребенка - 1 балла; в предметной среде присутствуют преимущественно покупные игрушки, а предметов и материалов называет ограниченное количество - 2 балла.

Если в вопросе 22 родитель отметил вариант «д», ему присуждается 3 балла; если вообще не отметил вариант «д» - 1 балл; если отметил несколько вариантов в том числе и вариант «д» — 2

Приложение 2.

Первичная анкета прохождения программы «Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций».

1. Ваше имя _____
2. Сколько Вам лет? _____
3. Из какой Вы местности? _____
4. Сколько у Вас детей? _____
5. Пол и возраст детей _____
6. Семейное положение _____
(Замужем/в отношениях/одинокий родитель)
7. Есть ли у Вас помощь от кого-нибудь с детьми

от мужа и родителей (бабушки и деда ребёнка)
8. С чем, на сегодняшний день, связано обращение?

9. Какой у Вас запрос? _____
10. Опишите, пожалуйста, свою проблему.

11. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

12. Оцените качество Ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем.

Качество отношений с супругом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с
несовершеннолетними детьми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с
собственными родителями:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Оцените, насколько часто Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей. Для оценки используйте следующую шкалу:

- 5 баллов – каждый день
- 4 балла – 3-4 раза в неделю
- 3 балла – 3-4 раза в месяц
- 2 балла – реже 1 раза в месяц
- 1 балл – никогда

методы	баллы	методы	баллы
Приказы, команды		Обзывание, насмешка	
Нотации, поучения		Обида на ребенка	
Вежливые просьбы		Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)	
Уговоры		Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)	
Угрозы		Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.)	
Предупреждения		Подарки	
Советы, готовые решения			
Критика			
Похвала			
Анализ поведения			
Обращение в шутку			
Утешение			

14. Считаете ли Вы, что наказание является неотъемлемой частью воспитания ребенка?

(да/ нет /иногда)

15. Наказывали ли Вас Ваши родители?

(да/ нет /иногда)

16. Какие способы наказания использовали Ваши родители в Вашем детстве?

17. В каких ситуациях Вы испытываете раздражение или гнев по отношению к своему ребенку/детям?

18. В какой сфере жизни чаще всего происходят конфликты с Вашим ребёнком/детьми?

19. Как часто Вы испытываете сильную усталость?

20. Считаете ли Вы кого-то из членов семьи виноватыми в Вашей усталости, раздражении или гнев? Если да, то кого именно?

21. Кто или что помогает Вам восстанавливать силы, когда Вы устали?

22. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до 10, где 0 – критичная ситуация, Вы не в ресурсе («мне плохо», «я не справляюсь»), 10 – Вы в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

23. Что вы ожидаете от прохождения программы?

24. Откуда Вы узнали о нашем Центре?

25. Имеются ли у Вас какие-то дополнения и пожелания?

3.2 Итоговая аттестация (Приложение 3).

Анкета по итогам прохождения программы

«Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций»

1. Ваше имя _____
2. Дата заполнения _____
3. Актуальна ли была для вас программа?

4. Что интересного вы узнали в процессе обучения?

5. Чему вы научились в процессе обучения и прохождения программы?

6. Какие навыки вы приобрели:

7. Оцените качество Ваших отношений на данный момент, по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем.

Качество отношений с супругом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с несовершеннолетними детьми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с собственными родителями:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до 10, где 0 – критичная ситуация, Вы не в ресурсе («мне плохо», «я не справляюсь»), 10 – Вы в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Оцените, насколько часто, после прохождения программы, Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей. Для оценки используйте следующую шкалу:

5 баллов – каждый день

4 балла – 3-4 раза в неделю

3 балла – 3-4 раза в месяц

2 балла – реже 1 раза в месяц

1 балл – никогда

методы	баллы	методы	баллы
Приказы, команды		Обзывание, насмешка	
Нотации, поучения		Обиды на ребенка	
Вежливые просьбы		Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)	
Уговоры		Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)	
Угрозы		Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.)	
Предупреждения		Подарки	
Советы, готовые решения			
Критика			
Похвала			
Анализ поведения			
Обращение в шутку			
Утешение			

10. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

11. Опишите, пожалуйста, как изменилась Ваша проблема, которую Вы испытывали перед началом прохождения программы

12. Чтобы вы хотели добавить в данную программу или изменить

Обработка результатов

*Ответы на вопросы: № 1,2, – сбор общих сведений о родителе.

*Ответы на вопросы № 3,4,5,6- анализ ответов позволяет выявить, какие изменения произошли в родительских компетенциях.

*Ответы на вопросы № 7 – степень удовлетворенности качеством отношений, где:

1 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с супругом;

2 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с несовершеннолетними детьми;

3 шкала - степень удовлетворенности качеством отношений с собственными родителями.

От 1 до 3 баллов - низкий уровень удовлетворенности качеством отношений;

от 4 до 7 баллов – средний уровень удовлетворенности качеством отношений;

от 8 до 10 баллов – высокий уровень удовлетворенности качеством отношений

*Ответ на вопрос № 9 – анализ методов воспитания у родителя.

Интерпретация ответов позволяет определить, насколько часто родители используют насильственные и ненасильственные методы воспитания детей.

*Ответы на вопросы № 8 – анализ ответа позволяет оценить ресурсное состояние родителя по шкале от 1 до 10, где:

От 1 до 3 баллов – критическая ситуация (родитель не в ресурсе);

От 4 до 7 баллов – нестабильная ситуация (родитель справляется, но необходим помощь);

От 8 до 10 баллов – стабильная ситуация (родитель в ресурсе).

Ответ на вопрос №10 – выявление психоэмоционального состояния родителя.

*Ответ на вопрос № 11 – позволяет выявить, насколько удалось родителю преодолеть трудности и решить проблемы во взаимоотношениях с членами семьи при прохождении обучения по образовательной программе.

*Ответ на вопрос № 12 – позволяет выявить родительские пожелания.

3.3. Конспект занятий

Занятие №1 Вводное занятие, Знакомство с участниками клуба, ожидания, установления атмосферы доверия, правила группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы доверия и взаимопонимания в группе, мотивация участников к осознанному родительству, формирование четкого представления о целях и задачах группы.

Задачи:

Организационные:

- Ознакомить участников с планом работы группы и правилами участия.
- Определить ожидания участников от работы в группе.
- Создать комфортное пространство для общения и самовыражения.

Образовательные:

- Ввести понятие осознанного родительства и его основных принципов.
- Обозначить актуальные вопросы, рассматриваемые в рамках группы.
- Сформировать представление о пользе групповой работы и обмена опытом.

Развивающие:

- Способствовать развитию рефлексии и осознанию собственных родительских убеждений и ценностей.
- Активизировать интерес к саморазвитию в области родительства.
- Развивать навыки коммуникации и взаимодействия в группе.

Воспитательные:

- Создать атмосферу принятия и поддержки, способствующую открытому обсуждению личных проблем и переживаний.
- Сформировать положительное отношение к осознанному родительству. Акцентуализировать важность построения здоровых и гармоничных отношений с детьми.

Материалы: Раздаточные материалы, мультимедийное оборудование, флипчарт или доска для записей и визуализации информации. Маркеры, ручки для каждого участника, бумага, цветные карандаши.

Ожидаемый результат:

- Создана благоприятной атмосферы доверия и взаимопонимания;
- Сформированная мотивация у участников к повышению родительских компетенций;
- Сформированное представление о целях и задачах группы;
- Собрана информация об ожиданиях и потребностях участников группы.

Ход занятия:

Вводная часть

Приветствие и знакомство:

Ведущий приветствует участников, представляется и кратко рассказывает о себе. Интерактивное упражнение для знакомства участников друг с другом «Круг знакомств». Круг знакомств нацелен на то, чтобы каждый участник смог представиться и сделать вклад в установление дружественной атмосферы в группе с самых первых минут занятия. Информационный блок: Что такое осознанное родительство?:

Введение в тренинг как особую форму обучения. Психолог приглашает родителей

занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п. Знакомство участников друг с другом. На этом этапе возможно использовать как одно, так и все предложенные упражнения.

Упражнение 1 «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 минут) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение 2 Игра-разминка. Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

Мини-лекция или презентация об осознанном родительстве (определение, принципы, польза). Обсуждение с участниками: что для них значит быть осознанным родителем? Какие цели они ставят перед собой? Ожидания от группы и правила работы : Обсуждение ожиданий участников от работы в группе (что они хотят получить, какие темы интересуют, какие вопросы волнуют). Презентация плана работы группы: темы занятий, структура, примерные даты. Ознакомление с правилами группы (конфиденциальность, уважение, активное участие).

Правила работы группы

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

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

Правило поднятой руки. Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая — чтобы не перебивали говорящего, вторая — чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

«Осененный» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

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

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

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

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

Основная часть

Упражнение «Ребенок в нас».

Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы. Осознание родительских установок. Рассказ психолога о сути понятия психологической установки и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям ощутить влияние установки на примере перцептивно-когнитивных процессов. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания – пока мы не осознаем их. Если же установка осознана – она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Погружение в собственное детство, чтобы лучше понять своего ребенка, оказаться со своим ребенком на одном уровне.

Упражнение «Погружение в детство».

Цель: помочь участникам вспомнить себя в детстве.

—Давайте вспомним себя в детстве. Закройте глаза. Вам 5 лет, вы дома, играете в свою любимую игрушку. Вспомните атмосферу, в которой вы чаще всего находились, ваше настроение. А теперь откройте глаза и продолжите незаконченные предложения.

Родителям раздаются заранее подготовленные распечатки с пропущенными словами:

В детстве я был (а).ребенком.

Моя мама часто меня.....

Я очень боялась.....

Дома я чувствовала себя.....

Больше всего на свете я любила.....

Самое запоминающее событие из моего детства.....

Я считаю, что мое детство было....

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

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все» (автор колоды К. Крюгер.)

Ведущий: хочу вас сегодня познакомить с метафорическими ассоциативными картами (МАК).Метафорические ассоциативные карты(МАК) –набор карт или открыток, на которых изображены разного рода события, фигуры, лица, природа, предметы, животные, абстракции. Популярность метафорических карт растет с каждым годом. Их существует большое количество, как для взрослых, так и для детей. В своей работе мы используем их при проведении тренинговых занятий с детьми, родителями на развитие

коммуникативных качеств, а также развитие творческого потенциала детей и взрослых. А также в индивидуальном консультировании.

А теперь я предлагаю вам выполнить проекционную технику. Для того чтобы понять данную технику, мы с вами сейчас потренируемся, выстраивая ассоциации к картинкам. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все».

Карты разложены на столе в открытую. Ведущий предлагает в открытую выбрать из колоды карту с образом, на который, как вам кажется, вы похожи больше всего. Выбрать – это значит посмотреть карты и найти интуитивно наиболее похожую на себя.

Задайте вопросы по карте:

В чем моя сильная сторона?

Что у меня хорошо получается делать?

Что вы видите?

Какие чувства вызывает у вас эта карта?

Какая ассоциация-метафора рождается у вас, глядя на эту карту?

Определите, какая черта в вас развита наиболее сильно, какая черта доминирует. Обсуждение в группе.

Завершающая часть.

Ресурсное упражнение «Вопросы, которые помогут разобраться в себе»

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы:

Кто я?

Чем я в себе горжусь? К чему я стремлюсь?

Что у меня лучше всего получается? Что у меня получается хуже всего? Кем я восхищаюсь?

Что мне в себе нравится? Что мне в себе не нравится?

Что другим не нравится во мне? Что другим нравится во мне?

Чего я избегаю?

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

Заключение: Дорогие участники, мы подошли к концу нашего первого, вводного занятия курса "Осознанное родительство". Я надеюсь, что сегодняшний день стал для вас отправной точкой к более глубокому пониманию себя как родителей и к построению еще более гармоничных отношений с вашими детьми. Сегодня мы заложили фундамент для нашей дальнейшей работы, познакомились с основными принципами осознанного родительства и наметили те области, в которых будем развиваться. Мы увидели, что осознанное родительство – это не набор готовых рецептов, а скорее, путь постоянного самопознания, развития и применения полученных знаний в конкретных ситуациях. Впереди нас ждут интересные темы, практические упражнения, обсуждения и, конечно же, поддержка друг друга. Помните, что каждый из вас уникален, и ваш опыт – это ценный вклад в наше общее обучение. Главное – это ваше искреннее желание стать лучшим родителем для своего ребенка. Спасибо вам за активное участие, открытость и готовность к изменениям. До встречи на следующем занятии!

Обратная связь.

«Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече? С чем вы сегодня уходите?»

Домашнее задание: прочитать книгу И. Млодик «Современные дети и их несовременные родители».

Занятие № 2 " Основные подходы к пониманию источников формирования взглядов на родительство "

Цель: Помочь родителям осознать свою уникальную роль в жизни ребенка, определить свои ценности и приоритеты в воспитании, изучить различные стили родительства и

выбрать наиболее подходящий для себя и своего ребенка, а также развить навыки эффективного общения и взаимодействия с ребенком на разных этапах его развития.

Целевая аудитория: Родители детей от 0 до 18 лет.

Материалы:

Презентация с фотографиями, графиками, цитатами.

Раздаточные материалы: "Анкета 'Мои родительские ценности'", "Типы родительских стилей: описание и последствия", "Упражнение 'Разговор с ребенком: анализ ситуации'", "Список '10 заповедей хорошего родителя'".

Видеоролики с примерами взаимодействия родителей и детей.

Карточки с вопросами для саморефлексии.

Принадлежности для рисования и письма (бумага, ручки, фломастеры).

Теоретическая часть

Введение: "Родительство как путешествие"

Приветствие участников.

Обсуждение: Что значит быть родителем? Какие ассоциации, чувства и мысли возникают при этом слове?

Родительство как путешествие: метафора роста, открытий, вызовов и радостей. Нет готовых карт и инструкций, каждый идет своим путем.

Роль родителя: обязанности и возможности

Традиционные представления о роли родителя: воспитатель, кормилец, защитник.

Современные представления: партнер, наставник, друг, источник безусловной любви и поддержки.

Обязанности родителя: обеспечение безопасности, удовлетворение базовых потребностей, передача ценностей, формирование личности.

Возможности родителя: влияние на развитие ребенка, создание крепких эмоциональных связей, разделение радостей и горестей, передача своего опыта и знаний.

Родительские ценности: что для вас важно?

Определение родительских ценностей: то, что родители считают важным и нужным передать своим детям (честность, доброта, милосердие, трудолюбие, образование, свобода, ответственность и т.д.).

Почему важно осознавать свои родительские ценности? (Определяют выбор методов воспитания, помогают ставить цели и приоритеты, влияют на отношения с ребенком.)

Различные типы родительских ценностей: индивидуалистские (самостоятельность, успех) и коллективистские (принадлежность к группе, взаимопомощь); материальные (благополучие, комфорт) и духовные (саморазвитие, творчество).

Различия в ценностях между родителями: как найти компромисс и создать единую стратегию воспитания.

Стили родительства: какой стиль подходит вам и вашему ребенку?

Обзор основных стилей родительства (по Д. Баумринд):

Авторитарный (директивный): высокие требования, низкая отзывчивость. Строгий контроль, наказания, отсутствие обсуждений.

Авторитетный (демократичный): высокие требования, высокая отзывчивость. Установление правил, обсуждение с ребенком, признание его чувств.

Попустительский (либеральный): низкие требования, высокая отзывчивость. Отсутствие правил, вседозволенность, стремление угодить ребенку.

Индифферентный (отстраненный): низкие требования, низкая отзывчивость. Незаинтересованность в жизни ребенка, пренебрежение его потребностями.

Последствия различных стилей родительства для развития ребенка: самооценка, социальные навыки, успеваемость, эмоциональное благополучие.

Какой стиль родительства наиболее эффективен? Преимущества авторитетного стиля.

Как найти свой стиль родительства, учитывая особенности ребенка и свои собственные ценности? Гибкость и адаптивность.

Факторы, влияющие на родительский стиль

Собственный опыт детства (как воспитывали нас).

Культурные и социальные нормы.

Характер ребенка и его потребности.

Поддержка партнера и семьи.

Личные качества родителя (темперамент, уровень стресса, уверенность в себе).

Эволюция роли родителя на разных этапах развития ребенка

Младенчество: забота, безопасность, формирование привязанности.

Раннее детство: развитие самостоятельности, установление границ.

Дошкольный возраст: развитие социальных навыков, подготовка к школе.

Школьный возраст: поддержка в учебе, развитие ответственности, формирование самооценки.

Подростковый возраст: установление границ, поддержание доверительных отношений, помощь в самоопределении.

Практическая часть

Анкета "Мои родительские ценности"

Заполнение участниками анкеты, направленной на выявление их основных родительских ценностей.

Анализ результатов: осознание своих ценностей и их влияния на выбор методов воспитания.

Упражнение "Отражение"

Работа в парах. Один участник рассказывает о своем ребенке (возраст, характер, сильные и слабые стороны, трудности), а другой – внимательно слушает и задает уточняющие вопросы.

Затем "слушатель" делится своими впечатлениями и предлагает взглянуть на ребенка с другой стороны, подчеркивая его достоинства и потенциал.

Цель: увидеть своего ребенка глазами другого человека, осознать его уникальность и потребности.

Анализ видеороликов "Взаимодействие родителей и детей"

Просмотр коротких видеороликов, демонстрирующих различные стили родительства и их влияние на поведение детей.

Обсуждение: какие стили были использованы в каждом ролике, какие чувства вызвали у вас поведение родителей и детей, какие последствия это может иметь в долгосрочной перспективе?

Упражнение "Разговор с ребенком: анализ ситуации"

Участникам предлагается выбрать одну из предложенных ситуаций (например, ребенок отказывается делать домашнее задание, ребенок грубит родителям, ребенок не убирает за собой игрушки) и проанализировать ее с точки зрения различных стилей родительства.

Для каждого стиля нужно определить:

Как родитель будет реагировать в данной ситуации?

Какие последствия это будет иметь для ребенка?

Какой стиль будет наиболее эффективным в данной ситуации и почему?

Завершение и рефлексия

Вопросы для саморефлексии:

Что нового вы узнали о себе как о родителе?

Какие ценности и приоритеты вы хотите ставить во главу угла в воспитании своего ребенка?

Какие изменения вы хотите внести в свой стиль родительства?

Что вам нужно для того, чтобы быть хорошим родителем для своего ребенка?

Домашнее задание. "10 заповедей хорошего родителя"

Представление списка "10 заповедей" (например, любите своего ребенка безусловно, слушайте и слышите его, уважайте его мнение, будьте примером, устанавливайте границы, позволяйте совершать ошибки, развивайте самостоятельность, поддерживайте его мечты, проводите время вместе, заботьтесь о себе).

Занятие №3. Что такое семья. Какие бывают семьи. Семейная система.

Теория:

Цель занятия: Помочь родителям осознать семью как взаимосвязанную систему, понять влияние различных ролей и динамик на благополучие каждого члена семьи, а также развить навыки эффективной коммуникации и разрешения конфликтов.

План занятия:

1. Определение семьи. Семья рассматривается как социальный институт, выполняющий важные функции: репродуктивную, хозяйственно-бытовую, воспитательную, рекреативную, духовно-нравственную и др. Участники формулируют собственное определение семьи и сравнивают его с научным взглядом.
2. Типология семей. Анализируются различные виды семей:
 - нуклеарная семья (супруги и их дети);
 - расширенная семья (включающая старших родственников);
 - полные и неполные семьи;
 - многодетные семьи;
 - семьи с одним родителем;
 - смешанные семьи;
 - однополые пары (если группа готова обсудить такую тему открыто и объективно).
3. Структура семейной системы. Рассматриваются ключевые элементы семейной системы:
 - Состав семьи (число членов, наличие братьев/сестер, двоюродных и троюродных родственников).
 - Типичные роли в семье (например, отец/мать, старший брат/младший сын, бабушка/дедушка).
 - Правила и нормы, регулирующие поведение членов семьи.
 - Способы распределения обязанностей и полномочий.
4. Динамика семейной системы. Обсуждение того, как меняются семьи в течение жизненного цикла: рождение детей, развод, повторный брак, уход пожилых членов семьи и т.п.
5. Примеры успешных семейных систем. Участники делятся примерами здоровых и функциональных семей, подчеркивая их сильные стороны и поддерживающие факторы.

Введение

Приветствие участников. Краткое повторение пройденного материала. Объявление темы занятия и целей. Интерактивная разминка: "Что для вас значит слово 'семья'?" (каждый участник коротко делится своим определением, можно использовать чат, если занятие онлайн).

Теоретическая часть: Семья как система.

Семья – малая социальная группа, основанная на браке, кровном родстве или усыновлении и связанная общностью быта, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственности.

Структура семьи – состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений.

Сплоченность – связь, эмоциональная близость/ эмоциональная дистанция, психологическое расстояние между членами семьи; члены семьи воспринимают/ не воспринимают себя как связанное целое.

Иерархия – отношения доминирования-подчинения в семье. Это порядок в семье, система власти, ролей и авторитетов, степень влияния одного члена семьи на других; власть принимать решения; ответственность родителей за детей.

Стереотипы взаимодействия

Внутрисемейное общение включает в себя широкий спектр взаимодействий, от простых улыбок до сложных многоуровневых сообщений. Любое событие в семье можно рассматривать как сообщение.

Сообщения делятся на три типа:

Одноуровневые: Простое выражение, например, улыбка.

Двухуровневые: Сочетание словесного и невербального, например, слова "Рад тебя видеть" и улыбка.

Многоуровневые: Сообщения, включающие несколько слоев, которые могут быть конгруэнтными (согласованными) или неконгруэнтными (противоречивыми).

Конгруэнтность означает соответствие между разными уровнями сообщения (слова, тон голоса, язык тела). Неконгруэнтность возникает, когда эти уровни противоречат друг другу (например, слова "Рад тебя видеть", сказанные с отведенным взглядом).

Повторяющиеся модели взаимодействия формируют стереотипы взаимодействия. В здоровых семьях преобладают конгруэнтные стереотипы, где чувства выражаются открыто и понятно. Это способствует эмоциональному обмену, принятию решений и создает атмосферу спокойствия.

В дисфункциональных семьях часто встречаются неконгруэнтные стереотипы, вызывающие тревогу, недоверие и эмоциональное напряжение. Например, мужчина говорит, что все в порядке, но избегает зрительного контакта. Это может породить фантазии и негативно повлиять на отношения в семье. Особенно уязвимы дети, получающие постоянные неконгруэнтные сообщения. Неспособность разобраться в противоречивых сигналах приводит к растерянности и может способствовать развитию таких состояний, как шизофрения или аутизм, как способа адаптироваться к хронической неопределенности.

"Моя семья - это..." (Индивидуальное упражнение с последующим обсуждением в группах)

Цель: Актуализировать личное восприятие семьи и ее роли в жизни каждого участника.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите фразу: "Моя семья - это..."

Закончите эту фразу как минимум пятью разными способами. Подумайте о том, что для вас семья значит: Что она вам дает? Какие эмоции у вас вызывает? Какие ценности она олицетворяет? Обсуждение в группах (по 3-4 человека): Поделитесь своими фразами и объясните, почему вы выбрали именно такие варианты. Постарайтесь найти общие и различные моменты в определении семьи у разных участников. Сделайте вывод о том, насколько разнообразным может быть восприятие семьи.

Практическая часть: Генограмма моей семьи

Инструкция: Родителям предлагается создать генограмму своей семьи – схематичное изображение семейной истории, включающее как минимум три поколения (родители, бабушки/дедушки, дети). Используйте символы для обозначения пола, брака, развода, родственных связей, конфликтов, зависимостей, болезней и других важных событий. (Предоставить образец символов). Отметьте ключевые особенности каждой личности (например, черты характера, профессию, увлечения). Рефлексия: Какие паттерны поведения повторяются в вашей семье из поколения в поколение? Какие характеристики членов вашей семьи оказали наибольшее влияние на вас? Что вы

хотите сохранить или изменить в своей семейной истории? Цель: Визуализация семейной истории, осознание влияния прошлого на настоящее, выявление повторяющихся паттернов и ресурсов.

Практическая часть: Коммуникация в семье

Активное слушание: Установление зрительного контакта. Использование невербальных сигналов (кивки, улыбки). Перефразирование (повторение сказанного своими словами). Уточнение (задавание вопросов для понимания). Эмпатическое слушание (понимание и отражение чувств). **"Я-сообщения":** Выражение своих чувств и потребностей без обвинений и критики. Формула: "Когда я вижу/слышу [описание ситуации], я чувствую [эмоция], потому что мне нужно [потребность]. Я хотел(а) бы, чтобы ты [конкретная просьба]." Пример: "Когда я вижу разбросанные игрушки, я чувствую раздражение, потому что мне нужно, чтобы в доме был порядок. Я хотела бы, чтобы ты убирал игрушки после игры." Упражнение: "Разговор по кругу" Участники садятся в круг. Один человек начинает разговор, выражая свою мысль или чувство, используя "я-сообщение". Следующий человек повторяет то, что он услышал, используя активное слушание. Затем он делится своей мыслью или чувством, используя "я-сообщение". Процесс продолжается по кругу. Цель: Отработка навыков активного слушания и "я-сообщений", улучшение взаимопонимания.

Заключение:

Подведение итогов занятия. Основные выводы: Семья - это сложная система, в которой все взаимосвязано. Стили воспитания оказывают влияние на развитие детей. Эффективная коммуникация и умение разрешать конфликты необходимы для гармоничных отношений в семье. Ответы на вопросы участников.

Домашнее задание: Напишите сочинение на тему: «Какой была бы моя идеальная семья?» Включите в работу ваше представление о ролях, обязанностях, традициях и правилах идеальной семьи.

Занятие №4 «Семейные правила-навигатор в семье»

Цель занятия: Помочь родителям осознать роль семейных правил в создании безопасной, предсказуемой и гармоничной атмосферы в семье, а также научиться разрабатывать и эффективно внедрять правила, соответствующие потребностям и ценностям семьи.

План занятия:

1. Определение семейных правил. Правила рассматриваются как установленные соглашения, определяющие права и обязанности членов семьи, помогающие избежать конфликтов и поддерживать стабильность.
2. Виды семейных правил. Классификация правил:
 - обязательные (безопасность, гигиена, дисциплина),
 - рекомендательные (этикет, культура общения),
 - индивидуальные (личные предпочтения отдельных членов семьи).
3. Преимущества наличия чётких правил. Обсуждение пользы ясных и справедливых правил для избежания хаоса, снижения напряженности и появления чувства защищенности.
4. Принципы составления правил. Участникам предлагаются критерии создания действенных правил:
 - Ясность и доступность формулировки,
 - Реалистичность и выполнимость,
 - Равноправие и справедливость,
 - Возможность пересмотра и дополнения.
5. Правило, которым управляешь, а не подчиняешься. Обсуждение того, как

участие всех членов семьи в создании правил укрепляет чувство причастности и улучшает соблюдение установленных соглашений.

6. Пример удачных семейных правил. Вместе с группой обсуждаем успешные примеры семейных правил и их положительное влияние на взаимоотношения.

Введение

Приветствие участников. Краткое повторение пройденного материала. Объявление темы занятия и целей. Вопрос для разминки: "Какие правила были в вашей родительской семье, которые вам запомнились больше всего? Как они на вас влияли?" (Обсуждение в малых группах или в общем кругу)

В каждой семье есть свой набор правил, которые могут быть как открытыми и обсуждаемыми, так и скрытыми, подразумеваемыми. Эти правила могут быть общепринятыми в обществе или уникальными для данной семьи. Явные правила – это то, о чем члены семьи открыто договариваются: как проводить досуг, вести хозяйство, распределять финансовые обязанности. Скрытые правила – это негласные нормы, которые необходимо соблюдать, хотя они и не проговариваются. Например, табу на обсуждение определенных тем (алкоголизм), предписания по выбору партнера или профессии. Эти правила регулируют отношения и часто определяют, какие чувства можно выражать. Семейные правила стремятся к стабильности (гомеостазу), но со временем они должны меняться, чтобы соответствовать динамике семейной жизни. Дисфункциональными являются жесткие, не поддающиеся изменениям правила. Функциональные правила, наоборот, гибки и адаптивны. Задача помощи семье заключается в выявлении дисфункциональных правил. Примером нарушения семейных правил и его последствий является роман "Анна Каренина", где нарушение общепринятых норм поведения для замужней женщины приводит к трагическим последствиям.

Семейные стабилизаторы

В каждой семье, функциональной и дисфункциональной, есть свои стабилизаторы, то есть факторы, которые поддерживают ее существование. Функциональные стабилизаторы – это то, что объединяет и укрепляет здоровую семью: общее жилье, бюджет, совместные занятия, развлечения, имущество и т.д. Дисфункциональные стабилизаторы, напротив, поддерживают существование проблемной семьи, продлевая ее "жизнь", несмотря на негативные факторы. К ним относятся:

Дети: В здоровой семье дети – это часть развивающейся системы. В дисфункциональной семье они становятся "якорем", удерживающим ее от распада, так как родители тратят энергию не на развитие отношений, а на сохранение видимости семьи. Этот феномен стал более распространенным в последние годы из-за увеличения продолжительности жизни. Болезни: Появление больного члена семьи, будь то физическое или психическое заболевание, становится дисфункциональным стабилизатором, заставляя семью концентрироваться вокруг проблемы и отвлекая от других проблем. Психосоматические расстройства также могут выполнять эту роль.

Нарушения поведения детей: Побег из дома, воровство, употребление алкоголя или наркотиков могут быть реакцией на нездоровую атмосферу в семье. Это бессознательная попытка привлечь внимание родителей к проблемам ребенка, что, в свою очередь, "склеивает" семью на какое-то время.

Измены: Супружеские измены также могут стать стабилизатором дисфункциональных отношений. За систематическими изменами часто стоит страх близости. Схема обычно такая: измена – скандал – примирение. Напряжение от нерешенных проблем накапливается, и цикл повторяется. Проблемы при этом остаются нерешенными, а измена становится способом "выпустить пар" и сохранить брак.

Рассмотрим известную модель Мак-Мастерса, разработанную тремя учеными - Эпштейном, Бишопом и Левином, которая ставит своей целью дать общее и всестороннее представление об изучаемой семье в данный момент, ориентируя семейного психотерапевта на изучение 6 аспектов функционирования семьи: ее способности к решению проблем, коммуникации в семье, семейных ролей, аффективной отзывчивости, аффективной вовлеченности и контроля над поведением.

Охарактеризуем каждый из аспектов этой модели.

1. Способность семьи к решению проблем. Авторы исходят из предположения, что, какова бы ни была проблема, с которой сталкивается семья в своей повседневной жизни, ее члены должны.

а) опознать проблему — т. е. понять, что перед ними именно проблема, требующая интеллектуальных и других усилий для ее разрешения. Без этого осознания семья может, например, ощущать неудовлетворенность жизнью, но полагать, что так и должно быть, и не задумываться о том, что должно и может быть иначе;

б) иметь информацию о проблеме: все, кто должен принять участие в ее решении, узнают о ней от того, кто первым ее обнаружил;

в) рассмотреть альтернативные пути решения: плохо, если принимается «первое попавшееся решение»;

г) принять одно-единственное решение: обсуждения не могут продолжаться вечно;

д) осуществить это решение;

е) убедиться в успешности своих действий и оценить результат. Авторы справедливо указывают, что неспособность семьи к решению проблем вызывает цепную реакцию негативных последствий, одинаковых для разных семей и при решении разных проблем. Причиной несостоятельности в решении проблем может быть нарушение на любом из перечисленных этапов.

2. Коммуникация в семье. Схема анализа этого аспекта жизнедеятельности семьи в значительной мере отражает достижения коммуникативной школы, в нее включены характеристики, от которых зависит успешность коммуникации. Модель Мак-Мастерса предписывает выяснить две важнейшие характеристики коммуникационных процессов в семье:

а) открытость или, напротив, замаскированность информации, которой обмениваются члены семьи. Например, предложение одного из супругов «Пойдем погуляем!» коммуникативно открыто, а выражение «Как насчет того, чтобы подышать свежим воздухом?» - это более замаскированный вариант, он допускает многообразные толкования (например, его можно интерпретировать как просьбу открыть форточку). Если в семье превалируют замаскированные высказывания, то можно говорить о стиле замаскированной коммуникации;

б) является ли коммуникация прямой или косвенной. Если «послание» высказывается именно тому лицу, к которому относится, а не передается ему косвенно, то мы имеем дело с прямой коммуникацией.

3. Семейные роли. Ролевая структура семьи включает: функции, которые выполняет та или иная семья, привычные образцы поведения (роли), наличие навыков и умений, необходимых для выполнения роли, правила «приписывания» ролей членам семьи и, наконец, установление ответственности за различные внутрисемейные события.

4. Четвертый аспект - аффективная отзывчивость - объединяет группу эмоциональных отношений (Сатир В., 1988).

5. В центре пятого аспекта - аффективной вовлеченности - характер мотивации, определяющий отношение индивида к семье, его привязанность к ней. Авторы модели диагностического анализа выделяют типы вовлеченности, которые наиболее важно учитывать в клинической практике, в том числе:

а) недостаточный уровень эмоциональной вовлеченности в семью;

б) «нарциссическая» вовлеченность, в основе которой лежит эгоцентризм, а интерес к

семье существует лишь постольку, поскольку она обеспечивает удовлетворение чувства тщеславия и укрепление самооценки;

в) сверхвовлеченность: индивид эмоционально полностью слит с семьей, неудача или разрушение семьи равносильны для него гибели;

г) симбиотическая связь: утрата индивидом способности действовать и жить самостоятельно, полная зависимость от других членов семьи.

6. Контроль поведения - способ, каким семья оказывает влияние на поведение своих членов, регулирует его (ригидный контроль, хаотический, гибкий и др.).

Практическая часть. "Семейные правила и ценности" (Групповое упражнение)

Цель: Определить ключевые ценности, которые лежат в основе семьи, и сформулировать правила, которые помогают их поддерживать.

Инструкция: Разделите участников на группы по 3-4 человека. Попросите каждую группу составить список из 5-7 основных ценностей, которые важны для их семьи (например, уважение, любовь, честность, поддержка, ответственность, доверие, забота). Затем, для каждой ценности, сформулируйте 2-3 конкретных правила, которые помогают этой ценности проявляться в повседневной жизни семьи. Например: Ценность: Уважение. Правила: Мы слушаем друг друга, не перебивая. Мы говорим друг другу добрые слова. Мы уважаем личное пространство друг друга. Презентация и обсуждение: Каждая группа представляет свои ценности и правила. Обсудите: Какие ценности наиболее часто встречаются у разных групп? Почему эти ценности важны для вас? Какие правила кажутся вам наиболее эффективными для поддержания этих ценностей?

Теоретическая часть. Семейные мифы

Семейный миф — это глубоко укоренившееся, часто неосознаваемое представление семьи о себе, формирующееся на протяжении нескольких поколений. Его можно представить как ответ на вопрос: "Кто мы?". Этот миф состоит из совокупности семейных правил и ценностей.

Семейный миф становится особенно заметным в кризисные периоды, при социальных изменениях, с появлением нового члена семьи или при возникновении дисфункции. В здоровых семьях миф обычно скрыт глубоко, а в дисфункциональных семьях он выходит на первый план.

Сам по себе миф не всегда негативен. Он может быть адаптивным и отражать условия жизни семьи. Однако, если он был полезен для предыдущих поколений, к третьему поколению он может стать ограничивающим и болезненным для отдельных членов семьи.

Члены семьи, живущие в рамках мифа, часто не осознают его влияния и интерпретируют мир через его призму. Миф определяет их поведение и выбор. Например:

Семья с мифом "Мы — спасатели" может подсознательно выбирать партнеров, нуждающихся в постоянной помощи.

Семья с мифом "Мы — герои" стремится к преодолению трудностей и драматическим переживаниям.

Миф "Мы — дружная семья" может быть полезен в первых поколениях, но в третьем поколении он может мешать детям отделиться от родителей и создать свою собственную жизнь.

Практическая часть. «Семейный герб»

Цель: Выявление и осознание семейных ценностей, убеждений и негласных правил, передающихся из поколения в поколение. Материалы: Большие листы бумаги (А3 или

ватман), цветные карандаши, фломастеры, ножницы, журналы с картинками, клей. Инструкция: Обсудите с группой понятие "семейного мифа" как набора убеждений и историй, которые формируют идентичность семьи и влияют на её поведение. Объясните, что семейный герб – это визуальное представление этих мифов и ценностей.

Индивидуальная работа: Каждому участнику предлагается создать свой "семейный герб". Герб может состоять из различных элементов: Щит: Отражает основные ценности семьи (например, честность, трудолюбие, образование). Можно нарисовать символы, написать слова или использовать коллаж из картинок. Девиз: Краткая фраза, отражающая главный принцип семьи (например, "Вместе мы сила", "Всегда поддержим друг друга", "Учись и развивайся"). Фигуры: Животные, растения или предметы, символизирующие характерные черты членов семьи или важные события в её истории. Цвета: Каждый цвет может иметь своё значение (например, красный – страсть, синий – мудрость, зелёный – рост). Работа в парах/малых группах: Участники делятся своими гербами и рассказывают о том, какие семейные мифы и ценности они отражают. Другие участники могут задавать вопросы и делиться своими впечатлениями. Общая дискуссия: В заключение можно провести общую дискуссию о том, что нового участники узнали о своих семьях и о себе. Вопросы для обсуждения: Какие ценности чаще всего встречаются в гербах? Какие мифы кажутся наиболее сильными и влиятельными? Какие мифы хотелось бы изменить или переосмыслить? Как эти мифы влияют на ваши родительские решения?

Заключение

Подведение итогов занятия. Основные выводы: Семейные правила необходимы для создания безопасной и предсказуемой среды в семье. Эффективные правила – это понятные, обоснованные, согласованные и выполнимые правила. Установление правил должно происходить с участием всех членов семьи. Ответы на вопросы участников.

Домашнее задание: Разработайте вместе с вашей семьей пять правил, которые хотели бы внедрить в ближайшее время. Опишите, какую пользу принесёт каждое из них.

Занятие №5. Семейные границы

Цель занятия: Помочь родителям понять важность установления здоровых границ в семье, научиться распознавать и устранять нарушения границ, а также разрабатывать стратегии установления и поддержания границ с детьми разного возраста и между супругами.

План занятия:

1. Определение семейных границ. Понятие семейных границ трактуется как совокупность невидимых рамок, определяющих, что приемлемо и недопустимо в отношениях между членами семьи. Границы включают физические, эмоциональные, временные и материальные ограничения.
2. Основные виды границ. Разбираются четыре главных вида границ:
 - Физические (пространство, телесные прикосновения),
 - Эмоциональные (чувства, переживания),
 - Временные (распределение времени),
 - Материальные (имущество, деньги).
3. Признаки нарушенных границ. Обсуждается, как проявляются нарушения границ в семье: агрессия, манипулирование, контроль, недоверие, постоянные ссоры и недовольство.
4. Причины и последствия слабых границ. Выделяются причины ослабленных границ (неумение говорить «нет», страх обидеть кого-то, желание угодить) и их негативные последствия (усталость, раздражение, ощущение беспомощности).

5. Установка и защита границ. Показывается, как установить четкие границы и защищать их, используя уверенную коммуникацию и ясные договоренности.
6. Передача навыков детям. Рассматривается вопрос, как научить детей соблюдать границы, проявлять уважение к личным пространствам и чувствам окружающих.

Введение

Приветствие участников. Краткое повторение пройденного материала. Объявление темы занятия и целей. Вопрос для разминки: "Что для вас значат слова 'личные границы'?" (Обсуждение в малых группах или в общем кругу)

Теоретическая часть : Что такое семейные границы?

Семья, как система, имеет границы, определяющие её структуру и взаимодействие. Эти границы могут быть трёх типов: чёткими, жёсткими и размытыми.

Чёткие границы: Характерны для здоровых, функциональных семей, где соблюдается баланс между близостью и автономией.

Жёсткие границы: Препятствуют свободному обмену информацией между членами семьи, приводят к эмоциональной отстранённости. Такая семья называется "разделенной".

Размытые границы: Позволяют информации легко проникать между членами семьи, что приводит к путанице ролей и обязанностей.

Границы также могут быть открытыми или закрытыми, в зависимости от того, насколько легко новые члены или посторонние могут войти в систему. Закрытые границы часто определяются внутрисемейным мифом и усложняют процесс интеграции.

Коалиции – это союзы, формирующиеся внутри семьи, которые могут изменять её границы. Вертикальные коалиции (между родителем и ребёнком) дисфункциональны, так как нарушают иерархию и вовлекают ребёнка в конфликт между родителями. Горизонтальные коалиции (между супругами) обычно функциональны и укрепляют отношения. Наличие вертикальных коалиций в семье нарушает её функционирование и приводит к путанице ролей.

Определение границ: Личные границы – это невидимые линии, которые определяют, где заканчиваюсь я и начинается другой человек. Это наше представление о том, что приемлемо, а что нет в отношении нашего физического пространства, времени, эмоций, потребностей и ценностей. Семейные границы – это правила и нормы, регулирующие взаимодействие между членами семьи, определяющие степень близости и автономии каждого. Типы границ: Физические: касаются телесного пространства, прикосновений, личных вещей (например, не входить в комнату без разрешения, не брать чужие вещи без спроса). Эмоциональные: касаются чувств, эмоций, личных переживаний (например, не обесценивать чувства, не перекладывать свои эмоции на другого). Интеллектуальные: касаются мыслей, убеждений, мнений (например, уважать чужое мнение, даже если оно отличается от вашего, не навязывать свою точку зрения). Временные: касаются времени и личного пространства (например, иметь время для себя, уважать планы другого человека). Материальные: касаются денег, вещей, ресурсов (например, уважать чужую собственность, не брать деньги без разрешения). Функции семейных границ: Обеспечение безопасности: установление чётких правил и ограничений, создающих чувство защищённости и предсказуемости. Поддержание автономии: предоставление каждому члену семьи пространства для самостоятельности и развития. Регулирование близости: определение оптимальной степени близости и дистанции между членами семьи. Предотвращение конфликтов: снижение вероятности возникновения споров и разногласий из-за нарушения личных границ. Улучшение коммуникации: четкое выражение своих потребностей и границ, способствующее более эффективному общению. Типы семей с точки зрения границ: С четкими границами: Каждый член семьи имеет личное пространство, уважаются чувства и мнения друг

друга, существует четкое разделение ответственности. С размытыми границами: Сложно определить, где заканчивается один человек и начинается другой, часто происходит вторжение в личное пространство, эмоциональное слияние, гиперопека. С жесткими границами: Члены семьи отстранены друг от друга, мало близости и эмоциональной поддержки, каждый сам по себе. Обсуждение: Какие типы границ кажутся наиболее сложными в установлении? Какие последствия могут быть у размытых или жестких границ?

Практическая часть: «Мои границы»

Инструкция: Родителям предлагается заполнить **анкету** (или ответить на вопросы в письменном виде), касающуюся их личных границ в различных сферах жизни (физической, эмоциональной, интеллектуальной, временной, материальной). Примеры вопросов: "Что для вас является неприемлемым в физическом контакте (например, объятия, поцелуи, прикосновения)?" "Как вы обычно реагируете, когда кто-то пытается навязать вам своё мнение?" "Что вы чувствуете, когда кто-то вмешивается в ваши планы или отнимает ваше личное время?" "Как вы реагируете, когда кто-то критикует ваши чувства или обесценивает ваши переживания?" "Что для вас означают ваши личные вещи, и как вы относитесь к тому, что кто-то берет их без спроса?" Рефлексия: Какие границы вам легко устанавливать и поддерживать? Какие границы вызывают у вас затруднения? В каких ситуациях ваши границы чаще всего нарушаются? Какие эмоции вы испытываете, когда ваши границы нарушаются? Цель: Осознание собственных границ, выявление зон, требующих укрепления, понимание своих реакций на нарушение границ.

Теоретическая часть : Границы в отношениях с детьми. Возрастные особенности: Младенцы и дошкольники: Установление базовых правил безопасности, режима дня, обучение уважению к чужому пространству и вещам, формирование чувства привязанности и доверия. Важно быть последовательными и предсказуемыми. Младшие школьники: Расширение границ, предоставление большей самостоятельности в принятии решений, обучение ответственности за свои поступки, развитие навыков самоконтроля. Подростки: Пересмотр границ, предоставление большей автономии и свободы, уважение к их мнению и выбору, поддержание открытого и доверительного общения. Важно помнить про баланс между свободой и ответственностью. Ошибки в установлении границ с детьми: Отсутствие границ: Вседозволенность, отсутствие правил и ограничений, приводящее к капризности, безответственности и проблемам с самоконтролем. Чрезмерно жесткие границы: Тотальный контроль, отсутствие свободы и выбора, подавление инициативы и самостоятельности, приводящее к бунту, замкнутости или низкой самооценке. Непоследовательность: Изменение правил в зависимости от настроения, двойные стандарты, приводящие к дезориентации и недоверию. Игнорирование чувств ребенка: Пренебрежение его эмоциями и потребностями, обесценивание его переживаний, приводящее к эмоциональным проблемам и трудностям во взаимоотношениях. Примеры здоровых границ с детьми: Предоставление ребенку возможности самостоятельно выбирать одежду, игрушки, занятия (в рамках разумного). Уважение к его личному пространству и вещам (например, стучать в дверь, прежде чем войти в комнату). Признание и уважение его чувств и эмоций (даже если они кажутся вам незначительными). Установление четких правил, касающихся безопасности, здоровья и поведения. Предоставление ребенку возможности самостоятельно решать свои проблемы и нести ответственность за свои поступки. Обсуждение: Какие ошибки в установлении границ вам знакомы из собственного опыта? Как найти баланс между контролем и свободой в отношениях с детьми разного возраста?

Практическая часть: "Ролевая игра: Нарушение границ"

Инструкция: Родителям предлагается разделить на пары или тройки. Каждой группе дается описание ситуации, в которой происходит нарушение границ между родителем и ребенком (либо между супругами). Примеры ситуаций: Подросток читает личную переписку родителей. Мама постоянно критикует выбор одежды дочери. Отец заставляет сына заниматься тем видом спорта, который ему не нравится. Супруга без разрешения берет деньги из кошелька мужа. Родители постоянно вмешиваются в личную жизнь взрослого ребенка. Участники должны разыграть ситуацию, демонстрируя: Нарушение границы. Реакцию человека, чьи границы нарушены. Способ восстановления границы (например, четкое и уверенное заявление о своих правах и потребностях). Обсуждение: Какие чувства возникали у вас в роли человека, чьи границы нарушены? Что помогло вам восстановить границу? Какие трудности возникали в процессе установления границы? Цель: Получение практического опыта распознавания и реагирования на нарушения границ, развитие навыков уверенного общения и защиты своих прав.

Заключение

Подведение итогов занятия. Основные выводы: Здоровые границы необходимы для создания безопасной, комфортной и гармоничной атмосферы в семье. Установление границ – это процесс, требующий времени, терпения и осознанности. Важно учитывать возрастные особенности детей и индивидуальные потребности каждого члена семьи. Умение устанавливать и поддерживать границы – это навык, который можно развивать. Ответы на вопросы участников.

Домашнее задание: Проведите семейный совет (в формате, подходящем возрасту детей: с рисунками для малышей, за чаем для подростков). Повестка: «Как нам жить, чтобы всем было комфортно?».

Занятие №6. «Практикум. Семья как система».

Цель занятия: Закрепить знания, полученные на протяжении курса, систематизировать их. Научиться применять системный подход (понятия системы, правил, ролей, границ, треугольников) для анализа конкретных семейных ситуаций и поиска решений

План занятия:

1. Краткое повторение ключевых понятий. Быстро освежим память участников, напомнив основные понятия, введенные в предыдущие занятия (семейные правила, границы, привязанность, возрастные особенности, трудное поведение и т.д.).
2. Обобщение и синтез знаний. Продемонстрируем, как отдельные части складываются в единую систему воспитания и поддержки ребёнка.
3. Практическое применение знаний.
4. Подведение итогов и обратная связь.

Интеллект-разминка «Слово-ассоциация»: Участники по цепочке называют одно ключевое понятие из пройденных тем («Семейная система», «Правила», «Границы»). Ведущий записывает на флипчарте. Это создает «банк идей» для работы.

Мини-кейс «Реакция на проблему»: Всем даётся одна проблема, связанная с воспитанием (например, «ребёнок плохо спит ночью»). Каждому участнику нужно предложить возможное решение, исходя из полученных знаний. Затем организуется общее обсуждение наилучшего варианта.

"Семейное древо наоборот" (Групповое упражнение)

Цель: Визуализировать структуру своей семьи и ее историю. Инструкция: Разделить участников на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает большой лист бумаги и

маркеры (или цветные карандаши). Предложите нарисовать "Семейное древо наоборот". Вместо корней представьте крону, а вместо кроны - корни. В "корнях" укажите себя, своих детей, своих близких. На "ветвях" (которые растут вниз) укажите родителей, бабушек, дедушек, и так далее, углубляясь в историю семьи. Рядом с каждым членом семьи можно указать ключевые события или характеристики, которые их характеризуют. Презентация и обсуждение: Каждая группа представляет свое "Древо" и рассказывает о своей семье. Обсудите: Насколько большая или маленькая ваша семья? Как менялась структура вашей семьи с течением времени? Какие семейные истории и традиции передаются из поколения в поколение?

"Семья на картинке" (Индивидуальное упражнение с последующим обсуждением)

Цель: Исследовать свои представления о "идеальной" семье и сопоставить их с реальностью.

Инструкция: Предложите участникам закрыть глаза и представить себе идеальную семью. Подумайте о: Ее составе (количество членов, возраст, родственные связи). Взаимоотношениях между членами семьи. Занятиях и традициях. Ценностях и убеждениях. Попросите участников нарисовать эту "семью на картинке". Можно использовать любые материалы - карандаши, краски, фломастеры. Если рисовать сложно, можно просто сделать коллаж из картинок из журналов. Дайте время на выполнение задания. Обсуждение: Покажите свои картинки и расскажите о семьях, которые вы изобразили. Обсудите: Насколько ваша "идеальная" семья похожа или отличается от вашей реальной семьи? Какие элементы из "идеальной" семьи вы хотели бы привнести в свою реальную семью? Что мешает вам создать такую семью прямо сейчас?

Домашнее задание

"Интервью с членом семьи"

Цель: Углубить понимание семейной истории и ценностей через общение с другим членом семьи.

Инструкция: В качестве домашнего задания предложите участникам взять интервью у кого-то из членов их семьи (например, у родителей, бабушек/дедушек, братьев/сестер). Подготовьте список вопросов для интервью, например: Каким было ваше детство? Какие семейные традиции были важны для вас в детстве? Что для вас значит семья? Какие уроки вы хотели бы передать своим детям/внукам? Какие события в истории нашей семьи вы считаете самыми важными? Попросите участников записать ответы на вопросы. Обсуждение (на следующем занятии): Поделитесь тем, что вы узнали из интервью. Обсудите: Какие новые факты о своей семье вы открыли? Как этот опыт повлиял на ваше понимание семьи? Какие выводы вы сделали?

Занятие №7. Детство: окно в мир ребенка.

Цель занятия: Повысить осознанность родителей о важности понимания особенностей детского возраста, потребностей ребенка на разных этапах развития и влияния детского опыта на дальнейшую жизнь.

План занятия:

1. Мир глазами ребенка. Дети воспринимают окружающую действительность иначе, чем взрослые. Их сознание формируется через образы, ощущения, фантазии и воображение. Нужно рассмотреть детские страхи, радости, мечты и творческие стремления.
2. Специфические черты детского сознания. Обсуждение основных черт, отличающих детскую психику от взрослого состояния: эмоциональность, чувствительность, зависимость от внешнего окружения, любопытство и жажда познания.

3. Значение игровой деятельности. Через игру дети познают мир, выражают свои чувства и учатся взаимодействовать с окружающим миром. Игра развивает воображение, креативность и социальные навыки.
4. Роль взрослых в детстве. Взрослые выступают проводниками ребенка в большой мир, поддержкой и примером для подражания. Необходимо разъяснять важность бережного отношения к детским мечтам и фантазиям.
5. Эмпатия и сопереживание. Важно уметь поставить себя на место ребенка, почувствовать его внутренние переживания, постараться понять, что именно беспокоит малыша или приносит ему радость.
6. Искусство слышать ребенка. Необходимо учиться внимательно прислушиваться к ребенку, отвечать на его вопросы, поддерживать диалог и демонстрировать искреннюю заинтересованность в его внутреннем мире.

Введение

Приветствие участников. Краткое повторение пройденного материала (если есть). Объявление темы занятия и целей. Вопрос для разогрева: "Какое самое яркое воспоминание из вашего детства?" (обсуждение в кругу или в малых группах).

Упражнение-разминка «Мой детский момент»: Каждому участнику предлагается вспомнить и коротко (1-2 минуты) поделиться одним ярким, сильным (радостным, страшным, обидным) впечатлением из собственного детства (примерно до 10 лет). Ведущий резюмирует: «Мы только что заглянули в окно своего детства. Это мир, где чувства огромны, а логика взрослых часто непонятна. Сегодня мы попробуем заглянуть в мир наших детей».

Теоретическая часть:

Ребёнок воспринимает реальность совершенно иначе, чем взрослый. Его мышление отличается образностью, яркостью ощущений, богатым воображением и повышенной чувствительностью. Взрослым важно помнить, что дети видят мир гораздо шире и свободнее, реагируя эмоционально и искренне на происходящее вокруг.

Детство формирует основу нашей дальнейшей жизни, закладывая первые кирпичики самооценки, уверенности в себе и общего видения мира.

Игра — ключевой элемент детства, через неё ребёнок познаёт мир, усваивает моральные и социальные нормы, развивается физически и умственно. Она важна не только для физического развития, но и для выработки социальных навыков, эмоционального интеллекта и творческих способностей.

Вместо строгих запретов взрослым стоит поощрять свободное выражение ребёнком своей индивидуальности через игру, принимая участие в ней и вдохновляя ребёнка.

Во взаимодействии с ребёнком взрослые играют главную роль: они являются наставниками, помощниками и источником любви и тепла. Именно благодаря отношениям с близкими малыш получает первичный опыт понимания себя и окружающего мира. Активное присутствие взрослого рядом с ребёнком помогает малышу гармонично развиваться, формирует его уверенность в себе и открывает дорогу к дальнейшему жизненному успеху.

Одной из важнейших составляющих воспитания является способность взрослого человека проявить эмпатию, способность глубоко проникнуть в чувства и переживания ребёнка. Без этого невозможно построить крепкую эмоциональную связь, которая станет основой гармоничных отношений. Способность выслушивать ребёнка, входить в его переживания и показывать подлинное сочувствие является необходимым условием успешного воспитания.

Одним из главных навыков любого родителя должно стать умение внимательным образом слушать ребёнка, ставить себя на его место и стремиться понять суть переживаний маленького человека. Задавать правильные вопросы, мягко

направлять беседы, избегать резкости и критики — залог доверительных отношений. Настоящее искусство воспитания заключается в терпеливом и доброжелательном внимании к словам ребёнка, будь то жалоба, мечта или просто шутка.

Практическая часть: Анализ личного опыта

Упражнение "Мое детство: ресурс или травма?" Родителям предлагается письменно ответить на вопросы: Каким было ваше детство в целом? (позитивным, негативным, нейтральным) Какие значимые события произошли в вашей семье в период вашего детства? Какие эмоции вы чаще всего испытывали в детстве? Какие послания вы получали от родителей? (например, "Будь сильным", "Радуй нас", "Не высовывайся") Какие из этих посланий до сих пор влияют на вашу жизнь? Обсуждение в парах: родители делятся своими ответами, акцентируя внимание на том, как их детский опыт влияет на их родительское поведение. (Важно подчеркнуть конфиденциальность и уважение к чужому опыту) Цель: Осознание влияния собственного детства на родительские установки и поведение, выявление возможных "болевых точек" и зон роста.

Практическая часть: Развитие эмпатии и понимания

Упражнение "Надень чужие ботинки" Родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда их ребенок испытывал сильные эмоции (гнев, страх, обиду). Задание: Написать письмо от имени ребенка, выражая его чувства и потребности в этой ситуации. Пример начала письма: "Мама/Папа, когда ты [описание ситуации], я чувствовал(а) себя [эмоция]. Мне было очень нужно, чтобы ты [потребность, например, обнял(а) меня, выслушал(а) меня, защитил(а) меня]." Обсуждение в малых группах: Родители делятся своими письмами и обсуждают, что нового они узнали о чувствах и потребностях своих детей. Цель: Развитие эмпатии, умения ставить себя на место ребенка, понимания его эмоционального мира.

Заключение:

Подведение итогов занятия. Основные выводы: Понимание особенностей детского возраста необходимо для эффективного воспитания. Детский опыт оказывает влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Эмпатия, поддержка и создание безопасной среды – ключевые факторы для здорового развития ребенка. Ответы на вопросы участников.

Домашнее задание:

Нарисуйте простой сюжет из детства, отображающий важное событие, и сопроводите его комментарием, объясняющим, почему это событие оставило след в памяти.

Занятие №8 «Привязанность. Теория привязанности: понимание потребностей ребенка»

Цель занятия:

Ознакомить с основами теории привязанности Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, объяснить, как формируются и функционируют привязанности, а также продемонстрировать их влияние на развитие ребенка.

План занятия:

1. История происхождения теории привязанности. Рассмотрим происхождение теории привязанности, познакомившись с работой британского психиатра Джона Боулби, впервые предложившего идею первичной привязанности младенца к матери как основного фактора выживания и последующего развития личности.
2. Модель четырёх стилей привязанности. Изучим классификацию типов привязанности, разработанную Мэри Эйнсворт:
 - Надежная привязанность (Secure attachment).

- Избегающая привязанность (Avoidant attachment).
 - Амбивалентная привязанность (Ambivalent attachment).
 - Дезорганизованная привязанность (Disorganized attachment).
3. Факторы, влияющие на формирование привязанности. Рассмотрим, какие внешние и внутренние факторы способствуют установлению надежного стиля привязанности: реакция родителей на нужды ребенка, стабильность и предсказуемость ухода, физическое и эмоциональное здоровье обеих сторон.

Введение: Приветствие участников. Краткое повторение пройденного материала . Объявление темы занятия и целей. Вопрос для разминки: "Кого вы называете "своим"? Что для вас значит быть "своим" для другого человека?" (Обсуждение в малых группах или в общем кругу)

Теоретическая часть: Что такое привязанность? Определение привязанности: Эмоциональная связь между двумя людьми, характеризующаяся стремлением к близости, поиску защиты и утешения в трудные моменты. Генетически обусловленная потребность в безопасности и защите, которую ребенок удовлетворяет через близость с родителем (или другим значимым взрослым). История теории привязанности: Джон Боулби: Разработал теорию привязанности, основываясь на наблюдениях за детьми, разлученными с родителями.

Типы привязанности.

Четыре основных типа привязанности (по Мэри Эйнсворт): Надежная привязанность: Ребенок чувствует себя в безопасности и защищенности рядом с родителем. Он активно исследует мир, но всегда возвращается к родителю за поддержкой и утешением. Родитель обычно чуткий, отзывчивый и последовательный в своих реакциях. Тревожно-избегающая привязанность: Ребенок не проявляет явного стремления к близости с родителем. Он может казаться независимым и самодостаточным, но на самом деле он подавляет свои потребности в привязанности. Родитель часто эмоционально недоступен, отвергающий или критикующий. Тревожно-амбивалентная привязанность: Ребенок проявляет сильную потребность в близости с родителем, но одновременно испытывает тревогу и неуверенность. Он может быть капризным, раздражительным и трудно успокаиваемым. Родитель часто непредсказуем в своих реакциях, то чуткий, то игнорирующий. Дезорганизованная привязанность: Ребенок проявляет противоречивое и дезориентированное поведение. Он может одновременно искать близости и избегать ее, проявлять страх и агрессию. Родитель часто является источником страха и опасности для ребенка (например, из-за жестокого обращения или неразрешенных травм). Влияние типов привязанности на развитие: Надежная привязанность: Способствует развитию уверенности в себе, социальной компетентности, способности к эмпатии и построению здоровых отношений. Ненадежные типы привязанности: Могут приводить к эмоциональным проблемам, трудностям во взаимоотношениях, снижению самооценки, повышенной тревожности и депрессии. Важно: Тип привязанности не является приговором. Опыт привязанности может меняться на протяжении жизни, и даже взрослые с ненадежной привязанностью могут научиться строить более здоровые отношения. Обсуждение: Какие признаки того или иного типа привязанности вы замечаете у себя или у своих детей? Как можно помочь ребенку сформировать надежную привязанность?

Типы привязанности:

Мэри Эйнсворт, коллега и ученица Боулби, разработала процедуру "Незнакомая ситуация", чтобы оценить тип привязанности ребенка. В этой процедуре ребенок

сначала взаимодействует с матерью (или другим опекуном), затем мать уходит, и потом возвращается.

Поведение ребенка во время разлуки и при воссоединении позволяет определить тип привязанности.

1. Безопасный тип привязанности: Характеристики: Ребенок чувствует себя комфортно рядом с родителем, использует его как безопасную базу для исследования мира. Расстраивается при разлуке, но быстро успокаивается при возвращении родителя. Доверяет родителю и уверен в его поддержке. Формируется, когда: Родитель чутко реагирует на потребности ребенка, обеспечивает ему стабильную заботу и поддержку. Последствия: Дети с безопасным типом привязанности, как правило, более уверены в себе, независимы, имеют хорошие социальные навыки и лучше справляются со стрессом.

2. Тревожно-избегающий тип привязанности: Характеристики: Ребенок избегает близости с родителем, не демонстрирует заметного беспокойства при разлуке и не ищет утешения при возвращении родителя. Может выглядеть независимым, но на самом деле подавляет свои эмоции. Формируется, когда: Родитель эмоционально отстраненный, отвергает потребности ребенка в близости и утешении. Последствия: Дети с тревожно-избегающим типом привязанности могут испытывать трудности в установлении близких отношений, им сложно доверять другим людям, они склонны подавлять свои эмоции.

3. Тревожно-амбивалентный (или тревожно-сопротивляющийся) тип привязанности Характеристики: Ребенок очень тревожится даже в присутствии родителя, проявляет сильное беспокойство при разлуке и с трудом успокаивается при возвращении родителя. Ищет близости, но одновременно сопротивляется ей. Ему сложно доверять родителю и он не уверен в его поддержке. Формируется, когда: Родитель непоследователен в своей заботе, то проявляет чрезмерную опеку, то игнорирует потребности ребенка. Последствия: Дети с тревожно-амбивалентным типом привязанности часто испытывают сильную тревогу и неуверенность в себе, им сложно регулировать свои эмоции, они могут быть зависимыми от других людей.

4. Дезорганизованный тип привязанности: Характеристики: Ребенок демонстрирует противоречивые и дезорганизованные поведенческие реакции. Может замирать, убегать от родителя, проявлять агрессию или страх. Формируется, когда: Родитель является источником и страха, и утешения. Часто встречается в семьях, где есть насилие, зависимости или серьезные психические расстройства у родителя. Последствия: Дети с дезорганизованным типом привязанности испытывают серьезные эмоциональные и поведенческие проблемы, им сложно формировать здоровые отношения, велика вероятность развития психических расстройств.

Функции привязанности: Выживание: Обеспечение защиты и безопасности ребенка, особенно в младенчестве. Регуляция эмоций: Научение ребенка справляться со стрессом и негативными эмоциями. Социальное развитие: Формирование представлений о себе и других, развитие способности к эмпатии и сотрудничеству. Развитие познавательных способностей: Создание чувства безопасности, необходимого для исследования мира и обучения. Обсуждение: Почему привязанность так важна для развития ребенка? Какие факторы могут повлиять на формирование привязанности?

Привязанность - это глубокая и прочная эмоциональная связь, которую ребенок формирует с одним или несколькими значимыми взрослыми (обычно родителями или опекунами). Эта связь имеет жизненно важное значение для эмоционального, социального и когнитивного развития ребенка. Понимание теории привязанности

позволяет родителям лучше понимать потребности своих детей, формировать с ними безопасную и поддерживающую связь, и тем самым закладывать фундамент для их благополучия.

I. Теория привязанности: основные положения

Автор теории: Джон Боулби, британский психолог и психиатр. Боулби разработал теорию привязанности в середине 20-го века, основываясь на наблюдениях за детьми, разлученными с родителями в раннем возрасте. Ключевая идея: Привязанность - это инстинктивная потребность младенца, направленная на выживание. Младенцы нуждаются в тесном контакте и заботе со стороны взрослых, чтобы чувствовать себя в безопасности и развиваться. Привязанность как система поведения: Привязанность рассматривается как комплекс поведенческих реакций, которые ребенок использует для установления и поддержания близости со взрослым. Эти реакции включают:

Поиски близости: Ребенок стремится находиться рядом со взрослым, особенно в ситуациях опасности, стресса или дискомфорта.

Протест при разлуке: Ребенок демонстрирует беспокойство и протест при разлуке со взрослым. Радость при воссоединении: Ребенок испытывает радость и облегчение при воссоединении со взрослым.

Использование взрослого как "безопасной базы": Ребенок использует взрослого как источник безопасности и поддержки, чтобы исследовать окружающий мир и развиваться. Внутренние рабочие модели (ВРМ): Опыт привязанности в раннем детстве формирует внутренние рабочие модели себя, других и взаимоотношений.

Эти модели влияют на то, как человек воспринимает отношения в течение всей жизни, как он ведет себя в отношениях, и как он справляется со стрессом.

Рассмотрим, какие внешние и внутренние факторы способствуют установлению надежного стиля привязанности: реакция родителей на нужды ребенка, стабильность и предсказуемость ухода, физическое и эмоциональное здоровье обеих сторон.

Внешние и внутренние факторы, способствующие установлению надежного стиля привязанности

1. Внешние факторы:

- Регулярность и постоянство ухаживающего лица: Ребенку легче формировать надёжную привязанность, если с самого младенчества его потребности удовлетворяют стабильные, предсказуемые и доступные фигуры (чаще всего мама или папа). Регулярные контакты, чуткость и быстрая реакция на плач, голод или потребность в близости позволяют ребенку ощущать себя защищённым и любимым.
- Физический контакт и близость: Теплый физический контакт (обнимашки, поцелуи, поглаживания) способствует высвобождению окситоцина — гормона, отвечающего за чувство спокойствия и доверия. Близость тела и голоса любимого взрослого формирует сильную эмоциональную связь.
- Безопасная среда обитания: Благоприятная обстановка в доме, умеренный шум, комфортные температуры, чистота и уют помогают снизить тревожность и напряжение у ребёнка, давая возможность спокойно развиваться и строить доверительные отношения.
- Социальная поддержка семьи: Поддержка близких друзей, родственников и общественных институтов значительно облегчает воспитание ребёнка и даёт дополнительную устойчивость родителям, уменьшая стресс и утомляемость, что благотворно отражается на качестве привязанности.
- Образ жизни и финансовое положение семьи: Спокойная атмосфера в семье, обеспеченность ресурсами и стабильность снижают фрустрацию и нервность у

родителей, позволяя уделять больше времени и сил воспитанию ребёнка и укреплению привязанности.

- Система здравоохранения и социальные службы: Доступность качественной медицины, центров материнства и детства, профессиональной поддержки родителей помогает вовремя выявить и устранить потенциальные угрозы здоровью ребёнка и обеспечению нормальной привязанности.

2. Внутренние факторы:

- Индивидуальные свойства личности родителей: Характер, темперамент, эмоциональная зрелость и восприимчивость родителей сильно влияют на способность устанавливать надежное прикрепление. Если родитель способен контролировать свои эмоции, давать любовь и тепло, ребёнок чувствует себя защищенным и любимым.
- Опыт собственного детства родителей: Воспитание, которое получили сами родители, формирует их установки и убеждения относительно привязанности. Если они выросли в атмосфере заботы и любви, скорее всего, будут транслировать подобное отношение своим детям.
- Психоэмоциональное состояние родителей: Высокий уровень тревожности, депрессия, хронический стресс, неудовлетворённость браком или плохие отношения с партнёром ухудшают качество привязанности. Чем более уравновешенны и эмоционально устойчивы родители, тем выше шансы ребёнка сформировать надёжную привязанность.
- Генетика и биологические предпосылки: Некоторые исследователи утверждают, что генетические предрасположенности могут влиять на реакцию ребёнка на привязанность и его склонность к доверительным отношениям. Биохимические и гормональные особенности организма также играют важную роль в установлении безопасной привязанности.
- Мотивация и внутренняя установка родителей: Желание быть хорошим родителем, наличие целевых установок на развитие и счастье ребёнка, вера в свои силы и стремление получать удовольствие от процесса воспитания — всё это помогает установить надёжный стиль привязанности.
- Эмоциональная гибкость и развитый эмоциональный интеллект: Родители, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, легко считывают сигналы ребёнка, принимают его чувства и адекватно отвечают на них, что содействует формированию сильной привязанности.

Внешние и внутренние факторы тесно переплетены и влияют друг на друга. Благоприятные внешние условия и сознательные усилия родителей способствуют формированию крепкого фундамента для развития надёжной привязанности, что в будущем обеспечит ребёнку высокий уровень социальной приспособленности, уверенности в себе и удовлетворения жизнью.

Практическая часть : "Моя первая привязанность"

Инструкция: Родителям предлагается вспомнить свое раннее детство (до 5 лет) и ответить на следующие вопросы в письменном виде: Кто был для вас самым важным человеком в детстве? (фигура привязанности) Как этот человек обычно реагировал на ваши потребности и эмоции? (был ли он чутким и отзывчивым?) Чувствовали ли вы себя в безопасности и защищенности рядом с этим человеком? Как вы справлялись, когда этого человека не было рядом? Какие воспоминания у вас остались об этом человеке? (положительные и отрицательные) Рефлексия: Какие чувства у вас возникают, когда вы вспоминаете о своей первой привязанности? Как, по вашему мнению, ваш опыт привязанности повлиял на вашу жизнь? Заметили ли вы какие-либо закономерности в ваших отношениях с другими людьми, которые могут быть связаны с

вашим опытом привязанности в детстве? Цель: Осознание влияния собственного опыта привязанности на формирование личности и модели отношений.

Практическая часть : "Незнакомая ситуация"

Инструкция: Родителям предлагается разделить на пары. Один участник играет роль ребенка, а другой – родителя. "Родитель" должен покинуть комнату на короткое время, а "ребенок" остается один. После возвращения "родителя" "ребенок" должен продемонстрировать типичное поведение для одного из типов привязанности (надежного, избегающего или амбивалентного). "Родитель" должен постараться отреагировать на поведение "ребенка" наиболее подходящим образом, в зависимости от типа привязанности. Обсуждение: Какие чувства и мысли у вас возникали в роли "ребенка"? Какие трудности возникали у вас в роли "родителя"? Что бы вы сделали по-другому, если бы попробовали еще раз?

Практическая часть: "Письмо ребенку о привязанности"

Инструкция: Родителям предлагается написать письмо своему ребенку (или будущему ребенку), в котором они: Выражают свою любовь и привязанность к нему. Обещают быть чуткими и отзывчивыми к его потребностям. Говорят о том, что всегда будут рядом, чтобы поддержать и защитить его. Выражают надежду на то, что у них сложатся близкие и доверительные отношения. Цель: Углубление чувства привязанности к ребенку, формирование позитивного намерения строить с ним здоровые отношения.

Заключение:

Подведение итогов занятия. Основные выводы: Привязанность - это фундаментальная потребность человека, влияющая на все сферы развития. Формирование надежной привязанности требует от родителей чуткости, отзывчивости и последовательности. Тип привязанности не является приговором, и всегда есть возможность изменить свою модель отношений. Укрепление привязанности - это непрерывный процесс, требующий времени, внимания и заботы. Ответы на вопросы участников.

Домашнее задание: понаблюдать за поведением своего ребенка в течение двух дней и попробовать определить преобладающий тип привязанности. Рекомендованная к прочтению литература автора Дж. Боулби «Привязанность».

Занятие №9 Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком.

Цель занятия:

Объяснить родителям, что такое нарушение привязанности, его причины и последствия, а также помочь освоить методы, восстанавливающие эмоциональный контакт с ребенком.

План занятия:

1. Определение нарушения привязанности. Рассказываем о нарушениях привязанности как патологическом состоянии, характеризующемся отсутствием достаточной эмоциональной близости между ребенком и основным ухаживающим лицом. Причины нарушений привязанности могут включать травму, сепарацию, пренебрежение нуждами ребенка или длительные госпитализации.
2. Симптомы нарушения привязанности. Разбираемся с признаками нарушений привязанности, такими как отстраненность, пассивность, замкнутость, боязнь незнакомцев, отсутствие интереса к играм и обучению, затруднения в налаживании дружеских отношений со сверстниками.
3. Влияние нарушений привязанности на развитие ребенка. Рассматриваем, как нарушения привязанности влияют на будущее развитие ребенка, приводя к

проблемам в учёбе, социальной изоляции, низкой самооценке, отсутствию контроля над импульсами и возможным психопатологическим симптомам.

4. Способы восстановления эмоционального контакта. Изучаем техники и приёмы, помогающие восстановить утраченный эмоциональный контакт с ребенком:
 - Активное слушание и отражение чувств.
 - Метод сенсорного массажа и объятий.
 - Игра и совместные занятия.
 - Применение арт-терапевтических техник.
5. Преодоление страха близости и контакта. Обсуждаем препятствия, мешающие восстановлению привязанности (страх отказа, стыд, недоверие), и предлагаем пути их преодоления.
6. Формируем эмоциональную связь ежедневно. Даём практические рекомендации, как ежедневно укреплять эмоциональную связь с ребенком, проводить качественные минуты вместе, устраивать ритуалы чтения книжек перед сном, прогулок и творчества.

"Пять языков любви для детей" (Практическое упражнение с раздаточными материалами)

Цель: Научить родителей проявлять любовь и привязанность к ребенку на его "языке любви". Инструкция: Объясните концепцию "пяти языков любви" (слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения). Раздайте листы с описанием каждого языка (например, что значит "время" для ребенка, что он получает от "прикосновений" и т.д.) Попросите родителей подумать о своем ребенке и определить, какой язык (или языки) любви наиболее важен для него. Дайте задание: в течение недели старайтесь проявлять любовь к ребенку именно на его языке. Обсуждение (на следующем занятии): Какие изменения вы заметили в поведении ребенка? Было ли сложно проявлять любовь на незнакомом для вас языке? Какие выводы вы сделали?

"Минута близости" (Практическое упражнение на концентрацию)

Цель: Практика осознанного присутствия и укрепления связи через физический контакт. Инструкция: Попросите родителей представить, что они сейчас находятся со своим ребенком. Задайте вопросы, чтобы помочь им погрузиться в воспоминания и ощущения: Представьте себе, что ваш ребенок рядом. Вы можете его обнять, прикоснуться к его волосам, держать за руку. Что вы чувствуете? Что вы хотите ему сказать? Дайте им минуту тишины, чтобы они побыли в этом состоянии. Затем предложите им в течение дня (или завтра) выделить хотя бы одну минуту, чтобы установить такой же осознанный контакт со своим ребенком. Без телефона, без отвлечений, просто близость. Обсуждение (на следующем занятии): Как прошла "минута близости"? Что вы чувствовали? Как отреагировал ребенок?

"Язык чувств ребенка" (Ролевая игра)

Цель: Научить родителей распознавать и валидировать чувства ребенка. Инструкция: Подготовьте карточки с различными ситуациями и чувствами ребенка (например, "Ребенок расстроен, что не получилось построить башню из кубиков", "Ребенок злится, потому что ему не разрешили смотреть мультики"). Разделите родителей на пары. Один родитель играет роль ребенка, другой - родителя. Родитель-ребенок зачитывает ситуацию. Родитель-родитель должен отреагировать на ситуацию, используя эмпатичные фразы, такие как: "Я вижу, ты расстроен...", "Тебе, наверное, очень обидно...", "Ты имеешь право злиться...". После каждой ролевой игры - обсуждение и обратная связь.

Самостоятельная подготовка (дом. задание): в течение недели ведите дневник наблюдений за состоянием привязанности вашего ребенка. Записывайте все случаи, когда чувствуете потерю контакта, и старайтесь находить способы восстановиться.

Занятие №10 Практикум. Родитель и ребенок: нити привязанности

Цель занятия:

Завершить модуль, обобщив полученные знания и навыки, сформировав целостное понимание теории привязанности и её значения для развития ребенка.

План занятия:

1. Краткое повторение ключевых понятий. Запускаем блиц-обзор основных идей и терминов, изученных в рамках модуля:
 - Понятие привязанности.
 - Основные стили привязанности (надежная, избегающая, амбивалентная, дезорганизованная).
 - Признаки нарушения привязанности.
 - Пути формирования и восстановления надежного стиля привязанности.
2. Вопросы и ответы.
3. Практическая часть (упражнения).
4. Обратная связь и рефлексия. Каждый участник кратко делится личным инсайтом, главным открытием или изменением взгляда на тему привязанности, которое он получил в ходе обучения.

Упражнение «Родительская интуиция». Делимся на малые группы. Каждой группе задается ситуация, в которой ребенок демонстрирует определенное поведение (пример: плаксивость, агрессия, отчужденность). Задача группы — провести диагностику и предложить способы коррекции с опорой на теорию привязанности.

Упражнение «Якоря доверия». Участники вспоминают ситуации из детства, в которых испытывали сильное чувство доверия и безопасности. Они делятся этими воспоминаниями, обсуждая, как привязанность влияла на формирование их личности.

Упражнение «Доверяй и развивайся». Парное упражнение, в котором один участник закрывает глаза, а другой аккуратно водит его по комнате, помогая ощутить чувство доверия и безопасности. После упражнения обсуждаются ощущения обеих сторон.

Домашнее задание: Сформулируйте основные принципы о детстве и привязанности, которые вы теперь готовы применять.

Занятие №11 Возрастные особенности детей: Ключ к пониманию и эффективному взаимодействию

Цель: Сформировать у родителей понимание основных стадий развития ребенка, их психологических и физиологических особенностей, а также научить применять эти знания на практике для построения гармоничных отношений и поддержки развития

ребенка.

Целевая аудитория: Родители детей всех возрастов.

Материалы: Презентация с визуальным сопровождением (изображения, схемы, видео-примеры). Раздаточные материалы: таблицы с возрастными нормами развития, чек-листы для самооценки, памятки с практическими рекомендациями. Маркеры, бумага для флипчарта или доски. Карточки с ситуациями для практической работы.

План занятия:

1. Введение в возрастную психологию. Общий обзор стадий развития ребенка согласно классическим теориям (Эрик Эриксон, Жан Пиаже и др.). Акцент делается на том, как понимание конкретного периода помогает грамотно подходить к воспитанию.
2. Особенности младенческого возраста (до 1 года). Обсуждение уникальных особенностей новорожденных и малышей первых месяцев жизни, выделение значимых событий и задач этого периода (установление привязанности, развитие моторики, речи).
3. Ранний детский возраст (1—3 года). Описание типичных черт детей раннего возраста: автономия, исследовательское поведение, зарождение воли, потребности в границах и защите. Родителей знакомят с методами поддержки и воспитания ребенка в этот период.
4. Дошкольный возраст (3—7 лет). Анализ особенностей дошкольного возраста: возникновение самосознания, символического мышления, развитие речи, подготовка к школьному обучению. Родители получают инструкции по особенностям взаимодействия с дошкольником.
5. Младший школьный возраст (7—11 лет). Изучение характерных особенностей младшего школьника: усиление социальной активности, возросший интерес к учебе, появление самооценки. Родители узнают, как организовать эффективное взаимодействие с ребенком-школьником.
6. Подростковый возраст (11—18 лет). Рассмотрение подросткового периода: половое созревание, формирование личности, стремление к независимости, поиск смысла жизни. Преподаватели предоставляют информацию о методах общения и воспитания подростка.
7. Заключение.

Введение

Приветствие, представление темы и целей занятия. Обсуждение важности знания возрастных особенностей для успешного воспитания. Определение понятий "возрастные особенности", "кризис развития". Краткий обзор основных теорий возрастного развития (Эриксон, Пиаже, Выготский).

Возрастные периоды и их особенности

Младенчество (0-1 год): Физическое развитие: моторные навыки, сенсорное восприятие. Психологическое развитие: формирование базового доверия к миру (по Эриксону), потребность в безопасности и любви. Ключевые задачи развития. Рекомендации родителям: как создать безопасную и любящую среду.

Раннее детство (1-3 года): Физическое развитие: развитие речи, ходьбы, координации. Психологическое развитие: развитие самостоятельности ("Я сам!"), осознание себя как отдельной личности, начало формирования самооценки. Ключевые задачи развития. Рекомендации родителям: как поддерживать самостоятельность, устанавливать границы, справляться с кризисом 3 лет.

Дошкольный возраст (3-7 лет): Физическое развитие: развитие мелкой моторики,

координации движений. Психологическое развитие: развитие воображения, игры, социальных навыков, моральных норм. Ключевые задачи развития. Рекомендации родителям: как поддерживать игру, развивать социальные навыки, готовить к школе.

Младший школьный возраст (7-11 лет): Физическое развитие: активное физическое развитие, освоение новых навыков. Психологическое развитие: развитие мышления, внимания, памяти, учебной мотивации, формирование самооценки на основе успехов в учебе. Ключевые задачи развития. Рекомендации родителям: как поддерживать учебную мотивацию, помогать справляться с трудностями, развивать навыки самоорганизации.

Подростковый возраст (11-18 лет): Физическое развитие: гормональная перестройка организма. Психологическое развитие: поиск идентичности, стремление к независимости, формирование системы ценностей, отношения со сверстниками, первая любовь. Ключевые задачи развития. Рекомендации родителям: как поддерживать подростка в период изменений, устанавливать границы, сохранять доверительные отношения.

Кризисы развития

Определение кризиса развития как нормального и необходимого этапа роста. Основные кризисы развития: кризис 1 года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый кризис. Признаки кризиса, способы поддержки ребенка в кризисной ситуации.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Упражнение-разминка «Каким он был? Каким он стал?»: Участники делятся в парах одним поразившим их изменением в своем ребенке за последний год (в речи, мышлении, физических навыках, интересах). Ведущий фиксирует на доске: «Развитие — это не плавный рост, а череда удивительных превращений».

Анализ ситуаций

Разделить участников на малые группы (3-4 человека). Каждой группе раздать карточки с описанием различных ситуаций, связанных с поведением детей в разном возрасте (например: "Ребенок 2 лет постоянно кричит и падает на пол в магазине", "У подростка резко ухудшилась успеваемость и он стал грубым", "Ребенок 5 лет отказывается делиться игрушками с другими детьми"). Задача каждой группы: Определить, какая возрастная особенность стоит за поведением ребенка в данной ситуации. Предложить конкретные способы реагирования и поддержки ребенка со стороны родителей, основанные на знании возрастных особенностей. Презентация результатов работы каждой группы. Обсуждение предложенных решений. Ведущий дополняет и корректирует ответы, акцентируя внимание на наиболее эффективных стратегиях.

Ролевая игра

Выбрать несколько ситуаций из предыдущего задания. Добровольцы из числа участников разыгрывают сценки, где один играет роль ребенка, а другой – родителя. Задача "родителя": отреагировать на поведение "ребенка" наиболее эффективно с учетом его возрастных особенностей. После каждой сценки проводится обсуждение с участием всех участников: что получилось хорошо, что можно было сделать лучше, альтернативные варианты реагирования. Позитивная атмосфера и конструктивная критика.

Игра «Распредели карточки»: Карточки с описаниями возрастных особенностей перемешаны и разложены перед участниками. Их задача — распределить карточки по соответствующим возрастным категориям, аргументируя свой выбор.

Упражнение «Переводчик с взрослого на детский» (Работа в парах).

Цель: Адаптировать свои требования и коммуникацию под возможности возраста.

Первый этап (10 мин): Каждая пара получает неадекватную с точки зрения возраста просьбу/требование. Например, для родителей 4-летки: «Перестань вертеться и ведь себя прилично!» (в поликлинике). Для родителей 9-летки: «Ты должен сам планировать свое время и делать уроки без напоминаний!».

Задача: Перевести это требование на язык, соответствующий возможностям возраста, и предложить конкретную помощь. Использовать принципы: для малышей — через игру и ритуалы, для дошкольников — через образы и правила, для школьников — через алгоритмы и внешние опоры.

Пример перевода для 4-летки: «Давай поиграем, что мы статуи! Как только доктор откроет дверь — мы замираем. Кто дольше простоит? А пока ждем, давай посмотрим, что у меня в сумке волшебного...».

Пример перевода для 9-летки: «Давай вместе составим чек-лист «Вечер перед школой» с картинками? Повесим его. И я буду просто одним вечером в неделю спрашивать: «Сверяешься с планом? Нужна помощь?».

Что сложнее – увидеть неадекватность своего требования или придумать адекватную альтернативу?

Заключение

Подведение итогов занятия: основные выводы, ключевые моменты. Обсуждение того, как знания о возрастных особенностях помогут родителям в повседневной жизни. Обмен впечатлениями, отзывы.

Домашнее задание: выберите одну частую конфликтную или напряженную ситуацию (утренние сборы, отказ от еды, скандал из-за гаджетов). Проведите «возрастную экспертизу»:

1. Какие ограничения возраста мешают ребенку соответствовать вашим ожиданиям в этой ситуации? (Не чувствует время, не умеет управлять импульсами, потребность в движении/общении и т.д.)
2. Какая возрастная потребность может стоять за его «плохим» поведением в этой ситуации? (Автономия, отдых, признание сверстников).

Занятие №12.1. Особенности раннего развития

Цель: Сформировать у родителей понимание важности и особенностей раннего развития (от рождения до 3 лет), вооружить знаниями и практическими инструментами для создания оптимальной среды для развития ребенка, стимулирования его когнитивных, эмоциональных и социальных навыков.

Целевая аудитория: Родители детей от 0 до 3 лет

План занятия:

1. Введение.
2. Физическое развитие.
3. Когнитивное развитие.
4. Речевое развитие.
5. Эмоциональное и социальное развитие.

Материалы: Презентация с визуальным сопровождением (фото и видео младенцев и малышей). Раздаточные материалы: таблицы норм развития, примеры игр и упражнений для разных возрастов, чек-листы для оценки развития, ссылки на полезные ресурсы. Набор развивающих игрушек для разных возрастов (погремушки, пирамидки, кубики, сортеры, тактильные мешочки, и т.д.). Аудио- и видеоматериалы с примерами детской речи, песенки, потешки. Книги для самых маленьких.

I. Теоретическая часть

Введение

Приветствие, представление темы и целей занятия. Значимость раннего развития: почему это важно? О развеивании мифов о раннем развитии (например, "чем раньше, тем лучше", "главное - научить читать в 3 года"). Определение понятий "раннее развитие", "сензитивные периоды".

- Основные аспекты развития в раннем возрасте

1. Физическое развитие:

Моторное развитие (крупная и мелкая моторика): этапы освоения движений, упражнения для стимуляции. Сенсорное развитие: развитие зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния. Значение тактильного контакта и физической активности. Важность правильного питания и режима дня.

2. Когнитивное развитие:

Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления. Формирование представлений об окружающем мире. Роль игры в когнитивном развитии. Примеры игр и упражнений для стимуляции когнитивных функций.

3. Речевое развитие:

Этапы развития речи: гуление, лепет, первые слова, фразы. Важность слушания и общения с ребенком. Чтение книг и рассказывание историй. Игры и упражнения для стимуляции речевого развития.

4. Эмоциональное и социальное развитие:

Формирование привязанности. Развитие эмоционального интеллекта: распознавание и выражение эмоций. Социализация: взаимодействие с другими детьми и взрослыми. Роль родителей в формировании здоровой самооценки и уверенности в себе. Сензитивные периоды раннего развития. Определение сензитивного периода как времени повышенной восприимчивости к определенным видам деятельности и информации.

- Основные сензитивные периоды:

1. Развитие речи (0-3 года).
2. Развитие сенсорных навыков (0-3 года).
3. Развитие движений (0-3 года).
4. Социальное развитие (1-3 года).
5. Приучение к порядку (1,5-3 года).
6. Как использовать сензитивные периоды для оптимального развития ребенка.
7. Кризис 1 года и кризис 3 лет

Обсуждение основных аспектов кризисов

Вопросы и ответы

II. Практическая часть

Игра «Первая улыбка»: Участники смотрят короткие ролики с первыми улыбками младенцев и делятся собственными историями о первом смехе и улыбке своего ребенка.

Анализ развивающих игрушек

Разделить участников на малые группы (3-4 человека). Каждой группе предоставить набор развивающих игрушек для разных возрастов. Задача каждой группы: Определить, для какого возраста подходит каждая игрушка. Описать, какие навыки и умения развивает данная игрушка. Предложить варианты игр с этой игрушкой, учитывая возрастные особенности ребенка. Презентация результатов работы каждой группы. Ведущий дополняет и корректирует ответы, акцентируя внимание на важности соответствия игрушки возрасту и потребностям ребенка.

Практикум "Стимулируем развитие"

Предложить участникам придумать и практически показать (друг на друге или используя игрушки) упражнения и игры для стимуляции развития разных навыков у детей разных возрастов (от 0 до 3 лет). Примеры: Для развития моторики: упражнения на ползание, ходьбу, лазание, игры с мячом, пальчиковые игры. Для развития сенсорных навыков: игры с разными текстурами, цветами, формами, звуками, запахами. Для развития речи: произнесение звуков, слов, фраз, чтение книг, рассказывание историй, игры в "вопрос-ответ". Для развития социальных навыков: игры в "дочки-матери", "магазин", "доктора", совместное выполнение заданий. Ведущий комментирует и корректирует предложенные упражнения, обращая внимание на правильность выполнения и соответствие возрасту ребенка.

Разбор ситуаций

Предложить родителям поделиться своими вопросами и проблемами, связанными с развитием их детей. Обсудить эти ситуации, используя полученные знания и практические навыки. Ведущий дает конкретные рекомендации и советы, как справиться с трудностями и создать оптимальные условия для развития ребенка.

Заключение

Подведение итогов занятия: основные выводы, ключевые моменты. Акцент на важности эмоциональной связи с ребенком и создания любящей и поддерживающей среды. Вдохновение родителей на активное участие в развитии своих детей. Обмен впечатлениями, отзывы.

Домашнее задание: Составьте подборку песенок и стихов, подходящих для воспитания ребенка раннего возраста

Занятие №12.2. Занятие: "Особенности развития детей дошкольного возраста "

Цель: Предоставить родителям углубленное понимание физического, когнитивного, эмоционального и социального развития детей дошкольного возраста (3-7 лет), чтобы они могли более эффективно поддерживать их рост и развитие, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Целевая аудитория: Родители детей от 3 до 7 лет

Материалы:

Презентация с фотографиями, иллюстрациями, схемами.

Раздаточные материалы: "Чек-лист развития: 3-7 лет", "Игры и занятия для развития когнитивных функций", "Список рекомендованной литературы", "Таблица кризисов возраста".

Предметы для игр и экспериментов (кубики, конструкторы, краски, бумага, ножницы).

Видеоролики с примерами детской игры.

Доска или флипчарт для записи идей.

План занятия:

1. Введение: "Дошкольный возраст – время больших перемен"
2. Физическое развитие: моторика и сенсорное восприятие
3. Когнитивное развитие: мышление, память, внимание, речь
4. Эмоциональное развитие: самосознание, эмоциональная регуляция, эмпатия

5. Социальное развитие: общение, сотрудничество, правила поведения
6. Кризисы возраста: 3 года и 7 лет

I. Теоретическая часть

1. Введение: "Дошкольный возраст – время больших перемен"

Приветствие участников.

Актуализация: Что, по вашему мнению, является самым важным в развитии ребенка в дошкольном возрасте? (Запись ответов на доске/флипчарте).

Дошкольный возраст – сензитивный период для развития: физическое развитие, когнитивные процессы, эмоциональная сфера, социальные навыки, речь.

2. Физическое развитие: моторика и сенсорное восприятие

Развитие крупной моторики: бег, прыжки, лазание, игры с мячом. Важность физической активности для здоровья и координации.

Развитие мелкой моторики: рисование, лепка, вырезание, конструирование, застегивание пуговиц. Связь мелкой моторики с развитием речи и интеллекта.

- Развитие сенсорного восприятия: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние. Развитие сенсорной интеграции.

- Игры и занятия, способствующие развитию моторики и сенсорного восприятия.

3. Когнитивное развитие: мышление, память, внимание, речь

- Развитие мышления: от наглядно-действенного к наглядно-образному и зачаткам логического мышления.

- Развитие памяти: увеличение объема памяти, развитие произвольной памяти.

- Развитие внимания: увеличение устойчивости внимания, развитие произвольного внимания.

Развитие речи: расширение словарного запаса, формирование грамматического строя речи, развитие связной речи.

Важность чтения книг и рассказывания историй для развития речи и мышления.

4. Эмоциональное развитие: самосознание, эмоциональная регуляция, эмпатия

- Развитие самосознания: формирование представления о себе, своих качествах и возможностях.

Развитие эмоциональной регуляции: умение распознавать и контролировать свои эмоции, справляться с негативными эмоциями.

Развитие эмпатии: умение понимать и сопереживать чувствам других людей.

Важность валидации чувств ребенка и обучения его способам выражения эмоций.

5. Социальное развитие: общение, сотрудничество, правила поведения

Развитие общения: умение устанавливать и поддерживать контакты с другими детьми, договариваться, разрешать конфликты.

Развитие сотрудничества: умение работать в команде, делиться, оказывать помощь.

Усвоение правил поведения: понимание правил и норм поведения в обществе, соблюдение правил.

Ролевые игры и игры по правилам как средство развития социальных навыков.

6. Кризисы возраста: 3 года и 7 лет

Кризис 3 лет: проявления (негативизм, упрямство, строптивость, своеволие), причины, способы преодоления.

Кризис 7 лет: проявления (потеря непосредственности, манерничанье, трудности адаптации к школе), причины, способы преодоления.

Важность понимания причин кризисов и поддержки ребенка в этот период.

II. Практическая часть

"Чек-лист развития: 3-7 лет"

Родители изучают "Чек-лист развития" и отмечают навыки и умения, которыми уже владеет их ребенок, и те, над которыми еще нужно поработать.
Обсуждение: какие навыки и умения вызывают наибольшие затруднения у вашего ребенка? Как вы можете ему помочь?

Игры и занятия для развития когнитивных функций

Практическая демонстрация игр и занятий, направленных на развитие мышления, памяти, внимания и речи.

Примеры:

Игры на развитие мышления: классификация предметов, решение логических задач, составление рассказов по картинкам.

Игры на развитие памяти: запоминание картинок, повторение последовательности слов, пересказ историй.

Игры на развитие внимания: поиск отличий, лабиринты, внимание к деталям.

Игры на развитие речи: игры в слова, придумывание рифм, рассказывание сказок.

Родители пробуют играть в эти игры вместе, оценивая их эффективность и адаптивность к потребностям их детей.

Анализ видеороликов "Детская игра"

Просмотр видеороликов с примерами детской игры (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, подвижные игры).

Обсуждение: какую роль играет игра в развитии ребенка? Какие навыки и умения развиваются в процессе игры? Как родители могут поддерживать и развивать игру?

Игра «Язык тела»: Участники выбирают произвольную позу и жест, ассоциированные с конкретной эмоцией, остальные участники должны угадать, какая эмоция представлена.

Арт-проект «Мой внутренний мир»: Родители рисуют портреты своих детей, акцентируя внимание на ярких чертах личности, присущих этому возрасту.

Ролевая игра "Разрешение конфликта"

Родители делятся на пары. Один играет роль ребенка, другой – роль родителя.

Разыгрывается сцена конфликтной ситуации (например, ребенок не хочет делиться игрушками с другим ребенком, ребенок дерется в детском саду).

○ После разыгрывания каждой сцены происходит обсуждение: как можно было поступить по-другому? Какие навыки общения и разрешения конфликтов можно развивать у ребенка?

Домашнее задание:

Напишите эссе на тему: «Главные отличия моего ребенка-дошкольника от предыдущего возраста»

Занятие №12.3. Особенности младшего школьного возраста

Цель: Сформировать у родителей понимание особенностей развития детей младшего школьного возраста (7-11 лет), предоставить знания и практические инструменты для успешной адаптации к школе, поддержки учебной мотивации, развития социальных навыков и эмоционального интеллекта, а также для гармоничного развития личности ребенка.

Целевая аудитория: Родители детей от 7 до 11 лет

План занятия:

1. Введение.
2. Физическое развитие.
3. Когнитивное развитие.
4. Социально-эмоциональное развитие.
5. Возрастные особенности младших школьников.
6. Кризис 10 лет.

Материалы:

Презентация с визуальным сопровождением (фото- и видеоматериалы с детьми младшего школьного возраста в учебной и внеучебной деятельности).

Раздаточные материалы: таблицы возрастных норм, примеры заданий для развития когнитивных функций, чек-листы для оценки адаптации к школе, рекомендации по организации режима дня и учебного места, список рекомендуемой литературы.

Учебные материалы: учебники, тетради, дидактические карточки, головоломки.

Игры: настольные игры, игры на внимание и логику.

Видеофрагменты с примерами взаимодействия детей в школе и дома.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие, представление темы и целей занятия.

Подчеркивание важности младшего школьного возраста как периода формирования личности и учебной мотивации.

Развеивание мифов о школе (например, "главное - оценки", "школа научит всему", "сразу надо отдавать на все секции").

Обсуждение сложностей адаптации к школе.

Основные аспекты развития в младшем школьном возрасте

Физическое развитие:

Продолжение развития крупной и мелкой моторики.

Важность физической активности и занятий спортом.

Роль правильного питания и режима дня для успеваемости и здоровья.

Когнитивное развитие:

Развитие внимания, памяти, мышления, воображения.

Формирование учебных навыков: чтение, письмо, счет.

Развитие логического мышления и умения решать задачи.

Формирование научного мировоззрения.

Развитие учебной мотивации.

Социально-эмоциональное развитие:

Формирование самооценки и чувства компетентности.

Развитие социальных навыков: умение общаться, сотрудничать, решать конфликты.

Влияние сверстников и авторитета учителя.

Развитие эмоциональной регуляции и умения справляться со стрессом.

Первые влюбленности.

Возрастные особенности младших школьников

7-8 лет (1-2 класс):

Адаптация к школьной жизни, освоение новых правил и требований.

Формирование базовых учебных навыков.

Важность поддержки и похвалы со стороны родителей и учителей.

Обучение самообслуживанию.

9-11 лет (3-4 класс):

Развитие самостоятельности и ответственности.

Формирование интереса к учебе и познанию.

Укрепление социальных связей со сверстниками.

Потребность в признании и уважении.

Различия в темпах развития детей и как это учитывать.

Признаки неуспешности адаптации.

Кризис 10 лет

Основные симптомы кризиса и как помочь ребенку.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Анализ учебных заданий

Разделить участников на малые группы (3-4 человека).

Каждой группе предоставить примеры учебных заданий из разных предметов (математика, русский язык, чтение, окружающий мир) для разных классов (1-4).

Задача каждой группы:

Определить, какие навыки и умения необходимы для выполнения данного задания.

Выявить возможные трудности, с которыми может столкнуться ребенок при выполнении задания.

Предложить способы помощи ребенку в преодолении этих трудностей (например, объяснить материал другим способом, использовать наглядные пособия, разбить задание на более мелкие шаги).

Презентация результатов работы каждой группы.

Практикум "Поддерживаем учебную мотивацию"

Предложить каждой группе придумать и показать примеры фраз и действий, которые помогут поддержать учебную мотивацию ребенка в следующих ситуациях:

Ребенок говорит: "У меня ничего не получается!"

Ребенок говорит: "Мне это не интересно!"

Ребенок получил плохую оценку.

Ребенок боится идти в школу.

Ведущий корректирует и дополняет ответы, акцентируя внимание на важности позитивного подкрепления, похвалы за усилия, а не только за результат, и создания атмосферы поддержки и понимания.

Ролевая игра "Конфликтные ситуации в школе"

Предложить участникам разыграть ситуации, связанные с конфликтными ситуациями в школе:

Ребенка обижают одноклассники.

Ребенок жалуется на несправедливое отношение учителя.

Ребенок не хочет делать домашнее задание.

Задача "родителя": выслушать ребенка, понять его точку зрения, помочь ему найти конструктивное решение проблемы, обратиться к учителю или психологу, если необходимо.

После каждой сценки – обсуждение с анализом использованных методов и альтернативных вариантов.

Заключение

Подведение итогов занятия: основные выводы, ключевые моменты.

Акцент на важности сотрудничества между родителями, учителями и ребенком.

Вдохновение родителей на создание поддерживающей и развивающей среды для успешного обучения и гармоничного развития своих детей.

Обмен впечатлениями, отзывы.

Домашнее задание:

Проверьте и проанализируйте дневник ребенка, отметив успехи и неудачи, найдите причины неуспешности и предложите пути их устранения.

Занятие №12.4 Особенности подросткового возраста

Цель: Сформировать у родителей глубокое понимание особенностей развития детей подросткового возраста (11-18 лет), предоставить знания и практические инструменты для выстраивания здоровых взаимоотношений, поддержки самоопределения, развития эмоционального интеллекта и профилактики рискованного поведения.

Целевая аудитория: Родители детей от 11 до 18 лет:

План занятия:

1. Введение.
2. Физиологическое развитие.
3. Когнитивное развитие.
3. Социально-эмоциональное развитие.
4. Возрастные особенности подростков.
5. Риски подросткового возраста.

Материалы:

Презентация с визуальным сопровождением (фото- и видеоматериалы, отражающие различные аспекты подростковой жизни: общение, увлечения, переживания).

Раздаточные материалы: таблицы возрастных норм, примеры техник эффективной коммуникации, чек-листы для выявления признаков депрессии и тревожности, советы по профилактике употребления ПАВ, список рекомендуемой литературы и ресурсов.

Аудио- и видеоматериалы: музыка, фильмы, отрывки интервью с подростками.

Маркеры, бумага для флипчарта.

Игровые материалы: карточки с ситуациями, метафорические карты (по желанию).

Теоретическая часть

Введение

Приветствие, представление темы и целей занятия.

Подчеркивание сложности и важности подросткового периода.

Развеивание мифов о подростках ("все они трудные", "их интересуют только гаджеты", "им ничего нельзя говорить").

Определение целей воспитания в подростковом возрасте.

Основные аспекты развития в подростковом возрасте

Физиологическое развитие:

Гормональная перестройка организма, половое созревание.

Влияние физиологических изменений на настроение и поведение.

Важность адекватного питания, сна и физической активности.

Когнитивное развитие:

Развитие абстрактного мышления и способности к самоанализу.

Формирование критического мышления и умения аргументировать свою точку зрения.

Осознание своей уникальности и места в мире.

Развитие интереса к самообразованию.

Социально-эмоциональное развитие:

Формирование идентичности и самооценки.

Поиск своего места в обществе и группе сверстников.

Развитие романтических отношений и сексуальности.

Борьба за независимость и автономию.

Чувство одиночества и непонимания.

Возрастные особенности подростков

Ранний подростковый возраст (11-14 лет):

Нестабильность эмоций, перепады настроения.

Повышенная чувствительность к мнению сверстников.

Поиск авторитетов вне семьи.

Проявление склонности к бунту и протесту.

Средний подростковый возраст (14-17 лет):

Усиление стремления к самостоятельности.
Формирование собственных ценностей и убеждений.
Активный поиск своей идентичности.
Осознание своих возможностей и перспектив.
Выстраивание отношений с противоположным полом.

Поздний подростковый возраст (17-18 лет):

Подготовка к взрослой жизни, выбор профессии.
Формирование жизненных целей и планов.
Принятие ответственности за свои поступки.
Установление более зрелых отношений с родителями.
Типичные ошибки родителей в каждом периоде.

Риски подросткового возраста

Употребление психоактивных веществ (ПАВ).
Депрессия и суицидальные мысли.
Буллинг и кибербуллинг.
Анорексия и булимия.
Ранняя беременность.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Анализ ситуаций взаимодействия с подростками

Разделить участников на малые группы (3-4 человека).
Каждой группе предоставить описание ситуаций, часто возникающих в общении с подростками:

Подросток замыкается в себе и отказывается общаться.
Подросток грубит и проявляет неуважение.
Подросток тратит много времени на гаджеты.
Подросток скрывает от родителей свои увлечения и друзей.

Задача каждой группы:

Проанализировать причины такого поведения подростка.
Предложить варианты эффективного реагирования и решения проблемы.
Определить, какие потребности подростка не удовлетворены в данной ситуации.
Презентация результатов работы каждой группы.

Практикум "Техники эффективной коммуникации"

Представить и отработать следующие техники:

Активное слушание: умение внимательно слушать и понимать собеседника, задавать уточняющие вопросы, выражать сочувствие.

Я-сообщения: выражение своих чувств и потребностей без обвинений и критики.

Установление границ: умение устанавливать ясные и понятные правила, а также последовательно их придерживаться.

Разрешение конфликтов: умение находить компромиссные решения, удовлетворяющие обе стороны.

Предложить участникам разыграть сценки, используя данные техники, и получить обратную связь от тренера и других участников.

Ролевая игра "Диалог с подростком"

Предложить участникам разыграть следующие ситуации:

Подросток сообщает родителям, что хочет бросить учебу.

Подросток рассказывает о травле в школе.

Подросток признается в употреблении алкоголя или наркотиков.

Подросток говорит, что не знает, чем хочет заниматься в жизни.

Задача "родителя": выслушать подростка, проявить понимание и поддержку, помочь ему найти выход из сложившейся ситуации, при необходимости обратиться к специалистам.

После каждой сценки – обсуждение с анализом использованных методов и альтернативных вариантов.

Заключение

Подведение итогов занятия: основные выводы, ключевые моменты.

Акцент на важности терпения, любви и безусловного принятия подростка.

Вдохновение родителей на выстраивание доверительных и уважительных отношений со своими детьми.

Обмен впечатлениями, отзывы.

Домашнее задание:

Напишите письмо своему ребенку-подростку, выразив свою гордость и надежды на будущее.

Занятие №13.1 Трудности адаптации в детском саду

Целевая аудитория: родители детей от 0 до 7 лет.

Цель занятия: Помочь родителям понять основные трудности, с которыми сталкиваются дети при адаптации к детскому саду, а также ознакомиться с методами, способствующими быстрому и легкому прохождению этого сложного периода.

План занятия:

1. Введение в тему адаптации. Краткий обзор этапов адаптации ребенка к детскому саду: ориентировочный, промежуточный и завершающий периоды. Объяснение разницы между легкой и тяжелой адаптацией, и факторов, влияющих на длительность и тяжесть процесса.
2. Причины плохой адаптации. Обсуждение основных причин трудностей при адаптации: неизвестная среда, разлучение с родителями, стресс, страх одиночества, болезнь и другие.
3. Физиологические признаки плохого приспособления. Описание физиологических сигналов, свидетельствующих о тяжелом протекании адаптации: рвота, тошнота, расстройства пищеварения, нарушения сна, частые заболевания.
4. Психологические признаки тяжести адаптации. Анализ психологических симптомов: истерика, апатия, агрессия, навязчивое поведение, жалобы на боль, гиперактивность.
5. Методы упрощения адаптации. Рассмотрение эффективных методов, способствующих облегчению процесса адаптации: предварительное посещение сада, постепенное увеличение продолжительности посещения, подготовка ребенка к новым условиям.
6. Как поддержать ребенка в период адаптации. Рекомендации по поддержке ребенка в процессе адаптации: ласковое обращение, утешение, игра, позитивное подкрепление, укрепление иммунитета.
7. Работа с тревогой и страхом родителей. Часто родители боятся отдавать ребенка в детский сад, опасаясь болезней, издевательств сверстников и равнодушия персонала. Как справиться с беспокойством и взглянуть на ситуацию объективно.

Успешная адаптация к саду — это первый и главный тренировочный полигон перед еще большим испытанием — школой. Принципы предсказуемости, ритуалов и

восполнения контакта, которые мы сегодня обсудили, станут вашей базой и для будущей школьной адаптации».

Чек-лист «Готовность к саду»

№	критерий	да / практически готов	нужно поработать	примечания / мои шаги
Блок 1: Готовность ребенка				
1.1 Физиология и навыки				
1	Режим дня приближен к садовскому (подъем, обед, сон)			
2	Ест разнообразную пищу, умеет жевать, пользуется ложкой			
3	Понимает сигналы тела, просится на горшок / терпит 1.5-2 часа			
4	Может снять/надеть простую одежду и обувь на липучках			
5	Умеет мыть и вытирать руки, пользоваться носовым платком			
6	Период острых заболеваний позади, есть запас времени для укрепления иммунитета			
1.2 Эмоции, общение и игра				
7	Не прячется за родителей при виде новых людей, смотрит в глаза			
8	Есть положительный опыт кратких (1-3 ч) расставаний с мамой			
9	Может словами выразить базовые потребности («хочу пить», «помоги»)			
10	Проявляет интерес к другим детям (наблюдает, играет рядом)			
11	Использует родителя как «безопасную базу» для исследования			
12	Может 10-15 минут сам себя занять (игра, книжка)			
Блок 2: Готовность родителя				
2.1 Психологический настрой				
13	Я понимаю, что адаптация — процесс длительный, и слезы/болезни могут быть его частью			
14	Я доверяю воспитателю и готов(а) к партнерскому диалогу			
15	Я осознаю свою тревогу и умею с ней справляться, чтобы не «заражать» ребенка			
16	Я вижу в саду этап развития, а не вынужденную меру, и не чувствую вины			
17	Я готов(а) к гибкому графику			

	(короткое время, возможные перерывы)			
2.2 Практическая подготовка				
18	Я знаю режим, правила и меню сада			
19	Я обсудил(а) с воспитателем особенности ребенка и способы связи			
20	У меня есть примерный план на случай слез, болезней, вечерних капризов			
21	У меня есть «подушка безопасности»: кто поможет, если ребенок заболеет			
Блок 3: Организация и ритуалы				
22	Медосмотр пройден, документы оформлены			
23	Куплена удобная одежда/обувь для сада (без сложных застежек, с метками)			
24	Есть запасная одежда в шкафчике (трусы, носки, майка)			
25	Выбран «объект связи» из дома (игрушка, платочек) для ребенка			
26	Придуман и отработан короткий, позитивный ритуал прощания			
27	Продуман ритуал встречи для восстановления контакта после сада			
28	Я умею говорить о саде спокойно и позитивно			
29	У нас есть книги/игры про детский сад			

Как пользоваться таблицей:

В колонке «Да / Практически готов» ставьте галочку, если критерий выполнен.

В колонке «Нужно поработать» отмечайте пункты, которые требуют внимания.

В колонке «Примечания / Мои шаги» кратко записывайте конкретные действия и идеи по «закрытию» этих пунктов (например: «Начать ложиться на час раньше с 15.08», «Купить штаны на резинке», «Прогуляться до сада в четверг»).

Главный вывод: Если большинство пунктов Блока 2 (Готовность родителя) отмечены в колонке «Да» — вы находитесь в оптимальном состоянии, чтобы поддержать ребенка в любой ситуации. Это основа успешной адаптации.

Ролевая игра: "Разговор с ребенком"

Участники делятся на пары (родитель – ребенок).

Каждой паре предлагается ситуация для ролевой игры, связанная с трудностями адаптации: ребенок боится идти в детский сад.

Задача "родителя":

Создать атмосферу доверия и понимания.

Выслушать ребенка и понять его чувства.

Предложить свою поддержку и помощь.

Найти решение проблемы вместе с ребенком.

После каждой ролевой игры – анализ и обратная связь.

Отработка техник активного слушания и эмпатии.

Упражнение «Расшифровка SOS-сигналов» (Работа в мини-группах).

Цель: Научиться видеть за «плохим» поведением после сада — нормальную реакцию на стресс и невысказанную потребность.

Группам раздаются карточки с «сигналами»:

Ребенок вечером «несносный», капризничает, цепляется, дерется с братом.

Отказывается идти утром в сад, плачет, прячется.

Замолчал, стал апатичным, потерял интерес к играм.

Начал писаться по ночам/днем, вернулся к соске.

«Забывает» все навыки самообслуживания, просит покормить с ложечки.

Задание: Расшифровать сигнал. Какая потребность или чувство за этим стоит? (Например: №1 — потребность в разрядке накопленного стресса и жажда контакта с мамой; №5 — потребность в подтверждении любви и заботы, регресс как способ получить «достаточность»).

Обсуждение: Ключевой вывод — вечерние «выходки» — это не испорченность, а крик о помощи и попытка восстановить разрушенный за день эмоциональный баланс.

Домашнее задание: С какими своими чувствами (вина, тревога, раздражение) вы сталкиваетесь чаще всего в связи с садом? Напишите 3 поддерживающие фразы себе на эти случаи.

Занятие №13.2 Трудности адаптации в младшей школе: От игр к правилам

Целевая аудитория: родители детей от 7 до 11 лет.

Цель занятия: Познакомить родителей с распространёнными трудностями, с которыми сталкиваются младшие школьники при адаптации к школе, и предложить эффективные методы их преодоления.

План занятия:

1. Стадии адаптации. Родители знакомятся с тремя основными стадиями адаптации к школе: ориентировочной, промежуточной и заключительной. Обсуждаются сроки прохождения этих стадий и признаки успешного прохождения.
2. Причины затруднённой адаптации. Разбираемся, почему некоторым детям сложно адаптироваться к школе: слабый иммунитет, низкий уровень готовности к обучению, тревожность, излишняя требовательность родителей.
3. Признаки затруднённой адаптации. Рассматриваются физиологические и психологические индикаторы трудной адаптации: головная боль, расстройство желудка, плаксивость, раздражительность, ухудшение успеваемости.

4. Методы упрощения адаптации. Обсуждаются способы ускорения процесса адаптации: тщательная подготовка к школе, введение регулярного режима дня, регулярное общение с учителем, участие в кружках и секциях.
5. Как поддержать ребенка в период адаптации. Родителям рекомендуется держать постоянный контакт с ребенком, хвалить его за маленькие победы, дарить подарки за хорошие отметки, привлекать к домашним делам.
6. Работа с волнением и страхом родителей. Часто родители беспокоятся о будущем своего ребенка, опасаясь неудач и поражений. Как развеять необоснованные страхи и как правильно относиться к адаптации.

«Три причины школьного стресса»

1. Когнитивная и физическая нагрузка.

Умственная перегрузка: Новые типы задач (письмо, счет), необходимость длительно концентрироваться, следовать инструкциям.

Статическая нагрузка: Длительное сидение, контроль над телом. У семилетки потребность в движении все еще колоссальна.

Смена ведущей деятельности: С игры на учение. Это болезненный переход для мозга.

2. Социально-ролевая перестройка.

Новая социальная роль — «Ученик» со своими правами и обязанностями.

Новая иерархическая фигура — Учитель. Построение отношений с ним — ключевая задача.

Новый детский коллектив, часто больше и разнообразнее, чем в саду. Появление статусов, конкуренции.

3. Оценочная система и давление ожиданий.

Впервые в жизни результаты ребенка формализованы (оценки, баллы).

Давление ожиданий со стороны учителей, родителей, самого ребенка («Я должен быть хорошим»).

Страх ошибки может парализовать.

Важное отличие от сада: В саду проблема чаще в разлуке. В школе проблема в соответствии — требованиям, правилам, ожиданиям.

Чек-лист «Готовность к школе»

№	критерий	да / норма	требуется внимания	комментарий/ план
Блок 1: Физиологическая и функциональная готовность («Зрелость организма»)				
1	Здоровье и выносливость: Ребенок редко болеет (не более 4-5 раз в год ОРВИ), хорошо восстанавливается. Нет хронических заболеваний в стадии обострения.			
2	Мелкая моторика: Свободно владеет карандашом, ножницами. Может застегивать пуговицы, кнопки, складывать			Связь с письмом

	мелкие детали конструктора. Рисует четкие, уверенные линии.			
3	Координация и крупная моторика: Хорошо бегают, прыгают, ловят и бросают мяч, удерживают равновесие (может постоять на одной ноге).			<i>Важно для физкультуры и общего тонуса</i>
4	Работоспособность: Может сохранять внимание и заниматься одним видом деятельности (не только игрой) 15-25 минут . Не выглядит истощенным после занятий в саду/на кружке.			<i>Ключевой показатель</i>
5	Режим и самостоятельность: Легко просыпается утром. Умеет самостоятельно одеваться, обуваться, ходить в туалет, аккуратно есть.			
Блок 2: Интеллектуальная и познавательная готовность («Зрелость мозга»)				
6	Кругозор и речь: Знает свое ФИО, адрес, имена родителей. Называет дни недели, времена года, распространенных животных, растения. Строит сложные предложения, четко выговаривает все звуки (или работает с логопедом). Может пересказать короткий рассказ.			
7	Мышление и логика: Может найти лишний предмет в группе и объяснить почему. Собирает пазлы (20+ элементов). Понимает простые причинно-следственные связи («Если на улице дождь, то...»).			
8	Память и внимание: Может запомнить и повторить 5-7 слов/цифр. Находит отличия на двух похожих картинках. Не отвлекается постоянно во время чтения книги или выполнения задания.			
9	Предпосылки к учебной деятельности: Проявляет познавательный интерес (задает вопросы «почему?», «как?»). Понимает инструкцию из 2-3 шагов и может ее выполнить («Возьми красный карандаш и обведи квадрат»).			<i>Гораздо важнее умения читать!</i>
10	Базовые учебные навыки (опционально, но желательно): Знает буквы и цифры (может не читать). Понимает понятия «больше-меньше», «право-лево». Умеет проводить непрерывные линии, обводить по контуру.			
Блок 3: Эмоционально-волевая и социальная готовность («Зрелость личности» – самое важное!)				
11	Произвольность (умение управлять собой): Может сознательно выполнять не очень интересное, но нужное задание (убрать игрушки, посидеть за прописями). Старается доводить начатое до конца.			<i>Основа дисциплины</i>
12	Мотивация: Хочет идти в школу не из-за ранца и формы , а чтобы узнавать новое,			<i>«Внутренняя» мотивация vs.</i>

	стать «как взрослый». Понимает разницу между «хочу» и «надо».			«внешняя»
13	Эмоциональная устойчивость: Адекватно реагирует на замечания, не впадает в истерику при неудаче. Может выразить свои чувства словами («я расстроился», «я злюсь»).			
14	Коммуникация со взрослыми: Не стесняется спросить учителя, если что-то не понял. Умеет здороваться, прощаться, благодарить.			
15	Коммуникация со сверстниками: Умеет знакомиться, присоединяться к игре, соблюдать правила в совместной деятельности. Может постоять за себя без драк (сказать «нет», «я не буду»).			
16	Самооценка и самостоятельность: Адекватно оценивает результаты своего труда («я хорошо нарисовал, но буквы кривые»). Готов нести небольшую ответственность (полить цветок, покормить кота).			
Блок 4: Готовность родителей				
7	Реалистичные ожидания: Я понимаю, что начало школы — стресс, а не праздник. Первый год — про адаптацию, а не про пятерки. Готов(а) к возможным трудностям и слезам.			
18	Готовность к роли «Тыла»: Я вижу свою роль как поддержка и организация , а не тотальный контроль уроков. Готов(а) выстроить партнерские отношения с учителем.			
19	Эмоциональная устойчивость: Я умею справляться со своей тревогой и не проецирую ее на ребенка («Ты должен быть лучшим!»). Не сравниваю своего ребенка с другими.			
20	Организационная готовность: Продуманы режим, рабочее место, гардероб. Сделан выбор в пользу здоровья и сна, а не дополнительных кружков в первом полугодии.			

Упражнение «Расшифровка школьного кода» (Работа в мини-группах).

Цель: Научиться видеть за «ленью» и «непослушанием» — перегрузку и непонимание.

Группам раздаются карточки с «симптомами»:

Ребенок отказывается идти в школу утром, придумывает болезни.

Стал плаксивым, обидчивым, агрессивным дома.

«Не слышит» с первого раза, постоянно отвлекается, «витаает в облаках».

Уроки делают вместе 3 часа со скандалом.

Говорит, что его никто не любит/не дружит с ним.

Задание: Определить, к какому «стрессу» (Нагрузка, Социальные отношения, Оценка) относится этот симптом. Сформулировать гипотезу: какую потребность или проблему ребенок НЕ МОЖЕТ выразить прямо? (Например: №3 — когнитивная перегрузка, мозг «отключается» для самозащиты; №5 — социальная тревога, потребность в принятии).

Ролевая игра: "Разговор с ребенком"

Участники делятся на пары (родитель – ребенок).

Каждой паре предлагается ситуация для ролевой игры, связанная с трудностями адаптации: ребенок боится идти в школу, жалуется на одноклассников, не хочет делать домашнее задание.

Задача "родителя":

Создать атмосферу доверия и понимания.

Выслушать ребенка и понять его чувства.

Предложить свою поддержку и помощь.

Найти решение проблемы вместе с ребенком.

После каждой ролевой игры – анализ и обратная связь от тренера и других участников.

Обработка техник активного слушания и эмпатии.

Упражнение: "Я – помощник"

Участникам предлагается составить список конкретных действий, которые они могут предпринять, чтобы помочь своему ребенку успешно адаптироваться в школе.

Список разделяется на три категории:

Что я могу сделать дома.

Как я могу взаимодействовать с учебным заведением.

Какую внешнюю помощь я могу привлечь (например, консультация психолога, посещение дополнительных занятий).

Обсуждение списков в группах и обмен идеями.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Напоминание о ключевых принципах поддержки ребенка в период адаптации.

Вдохновение родителей на более внимательное и осознанное отношение к потребностям своего ребенка.

Предоставление списка полезных ресурсов и контактов специалистов.

Благодарность участникам за активное участие.

Домашнее задание: Напишите 3 разрешающие установки для себя (например: «Тройка — не приговор. Это точка роста», «Мое отношение к ребенку важнее, чем его успеваемость», «Учитель — не враг, а потенциальный союзник»).

Занятие №13.3 «Трудности адаптации в средней школе: Между детством и отрочеством. Как не потерять контакт»

Целевая аудитория: родители детей от 10 до 13 лет.

Цель занятия: Помочь родителям понять уникальные вызовы перехода ребенка из младшей в среднюю школу (5-7 класс), сместить фокус с академической успеваемости на поддержку в условиях системного и личностного кризиса.

План занятия:

1. Введение в среднюю школу. Краткий обзор среднего школьного возраста, затрагивающий переход от начальной школы к среднему звену, увеличенный объём информации, разнообразие преподавателей, сложную организацию учебного процесса.
2. Причины тяжёлой адаптации. Разбор основных причин трудностей адаптации: стресс от увеличения количества уроков, смены педагогического состава, нагрузки, конкуренции среди одноклассников, отсутствия стабильных друзей.
3. Психологические признаки плохой адаптации. Обсуждение симптомов трудной адаптации: падение успеваемости, раздражительность, усталость, утрата интереса к учёбе, агрессия, закрытость.
4. Методы упрощения адаптации. Родителям предлагаются проверенные методы поддержки ребенка: разумное распределение времени, создание благоприятных условий для учебы, конструктивный диалог с учителями, помощь в освоении учебного материала.
5. Как поддержать ребенка в период адаптации. Советы по устранению негативных последствий: регулярное общение, эмоциональная поддержка, помощь в восстановлении потерянных навыков, поощрение хороших результатов.
6. Работа с чувством вины и страха родителей. Иногда родители склонны винить себя за низкую успеваемость или недостатки воспитания. Как избежать неоправданных обвинений и сосредоточить внимание на реальных действиях.

Адаптация в средней школе — один из самых критичных, но часто упускаемых из виду этапов.

Метафора «Смена операционной системы»: «Представьте, что ваш телефон, на котором вы отлично работали 4 года, вдруг без предупреждения обновили до сложной новой ОС. Все иконки на новых местах, функции работают иначе, а поддержка говорит на непонятном языке. Примерно так чувствует себя пятиклассник. Он только освоился в роли «успешного старшего» в началке, и его снова делают «младшим новичком» в новой системе».

«Почему «средняя школа» — это стресс? Три перелома»

1: Организационно-учебный (внешние изменения).

Кабинетная система: Постоянное движение, шум, необходимость быстро перестраиваться между уроками → хаос и усталость.

Множество учителей: У каждого — свои требования, стиль, система оценок. Нужно быстро запоминать и подстраиваться → высокая социальная нагрузка и тревога.

Предметность: Вместо одного учителя-«наставника» — учителя-«предметники». Исчезает личная связь, возрастает требовательность к самостоятельности.

Возрастание объема и сложности материала: Появляются абстрактные понятия, необходимость анализировать, а не воспроизводить.

2: Социальный (внутри коллектива).

Реформирование классов: Часто происходит слияние/перемешивание параллелей → ломаются старые связи, нужно завоевывать место в новой иерархии.

Предподростковые игры: Рост значимости мнения сверстников, формирование группировок, первые влюбленности, возможен буллинг.

Новая социальная роль: Из «малыша» нужно стать «почти подростком».

3: Психологический (внутри ребенка).

Кризис предподросткового возраста (10-12 лет): Ребенок уже не маленький, но еще не подросток. Потребность в автономии растет, но потребность в поддержке никуда не делась.

Снижение учебной мотивации: Естественный спад («Я четыре года старался, а что в итоге?»). Учеба перестает быть самооценной.

Эмоциональная нестабильность: Гормональные предвестники делают реакции резкими, настроение — переменчивым.

Чек-лист «Тревожные звоночки в средней школе»

Отмечайте симптомы, которые стойко наблюдаются в течение 3-4 недель и более. Единичные эпизоды — не повод для паники, но если отмечено 3 и более пунктов в любом разделе — это сигнал к серьезному разговору и действиям.

№	симптом	примеры пояснения	моя оценка
Блок 1: Эмоционально-поведенческие сигналы (самые важные)			
1.1 Резкие изменения в настроении и поведении			
1	Постоянная подавленность, апатия	«Ничего не хочу», потеря интереса ко всему, что раньше нравилось (хобби, друзья). Целые дни лежит/сидит в одной позе.	
2	Неуправляемая агрессия или раздражительность	Вспышки гнева по незначительным поводам, хлопает дверьми, кричит, грубит постоянно, а не эпизодически.	
3	Повышенная, иррациональная тревожность	Постоянное беспокойство, панические атаки перед школой/контрольными, навязчивые мысли («а вдруг...»), бессонница из-за переживаний.	
4	Ярко выраженный негативизм и обесценивание	«Все тупые», «школа — бесполезная трата времени», «жизнь — отстой». Постоянно, а не ситуативно.	
1.2 Изменения в общении			
5	Полная социальная изоляция	Нет ни одного друга, не общается онлайн, отказывается от любых приглашений. Говорит «со мной никто не хочет общаться».	
6	Резкая смена круга общения + странное поведение	Появились новые, значительно старше друзья, о которых ребенок ничего не рассказывает. Начинает скрывать переписки, стиль одежды/речи резко поменялся.	
7	Частые, затяжные конфликты с одноклассниками или учителями	Не просто ссоры, а ситуации, которые длятся неделями и явно травмируют ребенка.	
Блок 2: Учебные и организационные сигналы			

2.1 Катастрофическое падение успеваемости			
8	Систематическое невыполнение заданий	Не делает домашку совсем, даже по любимым предметам. Появились «двойки» и «неуды» там, где их раньше не было.	
9	Отказ от попыток что-либо улучшить	На предложение помощи, репетитора, разбора ошибок отвечает «все равно не получится», «зачем стараться».	
10	Постоянные «потери» и «забывания»	Теряет не просто ручки, а учебники, телефон, сменку, верхнюю одежду — систематически.	
2.2 Уход от ответственности			
11	Патологическое вранье об учебе	Врет о несуществующих заданиях, оценках, расписании, даже когда вранье легко раскрывается.	
12	Подделка подписей и оценок в дневнике/электронном журнале.	□	
13	Пропулы, уходы с уроков	Периодические «заболевания» по понедельникам, сбегание с последних уроков, пропуски без уважительной причины.	
Блок 3: Физиологические и соматические сигналы (тело кричит о стрессе)			
4	Нарушения сна и аппетита	Бессонница или постоянная сонливость. Резкая потеря или, наоборот, набор веса.	
15	Частые «необъяснимые» боли	Головные боли, боли в животе, тошнота по утрам перед школой, которые проходят в выходные.	
16	Появление/возвращение невротических привычек	Грызет ногти до крови, накручивает на палец и рвет волосы, вырывает ресницы (трихотилломания), нервные тики.	
17	Пренебрежение гигиеной и внешним видом	Перестает мыться, менять одежду, ухаживать за собой — не из-за лени, а из-за апатии и потери самоуважения.	
18	Самоповреждающее поведение (селф-харм)	Порезы на руках/бедрах, ожоги, синяки, которые ребенок наносит себе сам. ТРЕВОЖНЫЙ КРИК О ПОМОЩИ!	

Эти «звоночки» — не свидетельство плохого родительства, а сигнал, что ребенок в беде и не справляется с системным давлением. Ваша задача — услышать сигнал и стать его защитником и проводником к помощи, а не дополнительным источником стресса.

Упражнение «Диагностика: Лень или системный сбой?» (Работа в мини-группах).

Цель: Отличить возрастную норму от тревожных сигналов.

Группам раздаются карточки с типичными жалобами родителей пятиклассников:

«Стал забывать записывать домашку, постоянно что-то теряет».
«Уроки делает из-под палки, говорит «мне это неинтересно».
«Жалуется, что учительница по новому предмету «придирается».
«Перестал рассказывать, как дела в школе. На вопросы отмалчивается».
«Говорит, что с ним никто не дружит, все тупые».

Задание: Определить, к какому стрессу (организационному, социальному, психологическому) относится симптом. Сформулировать гипотезу о потребности (Например: №1 — организационный перегруз, потребность в помощи с систематизацией; №4 — психологическая сепарация + социальная тревога, потребность в безопасном пространстве без допросов).

Домашнее задание: Сформулируйте 3 «безопасных» вопроса, которые не вызывают отторжения (Не «Как математика?», а «Какой самый необычный факт узнал сегодня?» / «Кто сегодня смешил класс?» / «Что было самым скучным?»). Продумайте фразу-якорь для моментов, когда ребенок не хочет говорить: «Я рядом. Расскажешь, когда захочешь. Я на твоей стороне».

Занятие №13.4 «Трудности адаптации в старшей школе: На пороге взрослой жизни. От контроля к партнерству»

Целевая аудитория: родители детей от 14 до 18 лет.

Цель занятия: Помочь родителям переосмыслить свою роль в поддержке старшеклассника, сместив фокус с академического контроля на стратегическое партнерство в условиях высокого давления, самоопределения и эмоциональной уязвимости.

План занятия:

1. Начало новой ступени. Родители знакомятся с особенностями старшей школы: усиленная учебная нагрузка, профильное обучение, подготовка к выпускным экзаменам, вступительные испытания в вуз.
2. Причины тяжёлых адаптационных процессов. Рассматриваются основные причины осложнений: высокие требования к успеваемости, профессиональная неопределенность, чувство давления, завышенные ожидания родителей и педагогов.
3. Психологические признаки затруднённой адаптации. Обсуждаются признаки плохой адаптации: депрессивные настроения, тревожность, страх провала, неспособность сконцентрироваться, проблемы со сном, истощение нервной системы.
4. Методы упрощения адаптации. Родителям предлагаются проверенные способы помощи ребенку: поддержка эмоционального состояния, позитивное подкрепление успехов, уменьшение уровня стресса, разрешение временных трудностей.
5. Как поддержать ребенка в период адаптации. Рекомендации по снятию напряжения: здоровый образ жизни, правильная организация времени, помощь в поиске ресурсов для сдачи экзаменов, регулярное общение с ребенком.
6. Работа с чувством вины и страха родителей. Иногда родители склонны испытывать вину за низкие успехи ребенка или сомневаться в правильности выбранного профиля.

Метафора «Финальный забег»: «Представьте, что вы готовились к марафону 10 лет. И вот вы на стартовой линии, понимая, что от результата зависит ваш следующий жизненный этап. Давление тренеров, зрителей, ваше собственное, фоновый шум «а что,

если не получится?». Вот внутренний мир старшеклассника. Он больше не ребенок, которого нужно вести, но еще не взрослый, который уверенно знает маршрут».

Три вызова старшей школы»

1: Академический — давление экзаменов и «последнего шанса».

Культ ЕГЭ/ОГЭ: Учеба превращается в «натаскивание» на тесты. Творчество, интерес, глубокое понимание уходят на второй план. Возникает когнитивное и эмоциональное выгорание.

Синдром «отложенной жизни»: «Вот сдам экзамены, тогда и заживу». Текущий момент обесценивается, что ведет к апатии и неврозам.

Выбор будущего траектории: Профильные классы, колледж vs. вуз. Необходимость принимать первое по-настоящему взрослое решение под давлением.

2: Личностный — кризис идентичности и сепарации.

Ключевой вопрос: «Кто я без оценок и школьных достижений?» Поиск своей уникальности вне системы оценивания.

Сепарационный кризис в квадрате: Нужно одновременно отделяться от родительской семьи и от школы как института. Это вызывает и страх, и агрессию.

Эмоциональная уязвимость: Отношения со сверстниками и романтические связи становятся глубокими и значимыми, а значит, и более травмоопасными.

3: Социальный — взросление в неравных условиях.

Расслоение по целям: Одни «зубрят» для топ-вуза, другие уже работают, третьи — в экзистенциальном поиске. Общих целей и интересов становится меньше.

Давление социальных медиа: Необходимость демонстрировать «успешный старт» (поступление, путешествия) усиливает тревогу и чувство неполноценности.

Отношения с учителями: Меняются на более взрослые, иногда конфликтные, так как старшеклассник оспаривает авторитеты.

Чек-лист «Проблемы в старшей школе: Навигатор для родителей»

Уровень	Проблема / Симптом	Пояснение	Отметка
Сфера 1: Учебная и академическая			
Нормативные сложности	<ul style="list-style-type: none">Периодическая усталость от объема заданий.Жалобы на сложность предметов или скучность преподавания.Временное падение оценок при переходе в новый профильный класс.	Естественные трудности, с которыми сталкивается большинство.	

Тревожные сигналы	<ul style="list-style-type: none"> • Хроническая академическая прокрастинация: постоянно откладывает учебу на последний момент, несмотря на дедлайны. • Выученная беспомощность: «У меня все равно не получится, я тупой», отказ от помощи. • Систематические прогулы определенных предметов или дней. 	Сигналы потери внутренней мотивации и контроля.	
Красные флаги	<ul style="list-style-type: none"> • Полный отказ от выполнения школьных обязанностей на протяжении нескольких недель. • Подделка справок, оценок, писем от учителей. • Мысли о том, чтобы бросить школу, как единственный выход. 	Требует немедленного вмешательства и выяснения глубинных причин (депрессия, тревожное расстройство, буллинг).	
Сфера 2: Эмоциональная и психологическая			
Нормативные сложности	<ul style="list-style-type: none"> • Перепады настроения, раздражительность. • Стремление к уединению, меньше времени проводит с семьей. • Сомнения в себе, поиск своего «Я». 	Возрастные особенности, связанные с гормональными изменениями и сепарацией.	
Тревожные сигналы	<ul style="list-style-type: none"> • Постоянная подавленность, апатия, потеря интереса ко всему (ангедония). • Неуправляемые вспышки гнева или плача, неадекватные ситуации. • Высказывания о бессмысленности жизни, собственной ненужности. 	Признаки депрессивного или тревожного состояния.	
Красные флаги	<ul style="list-style-type: none"> • Самоповреждающее поведение (селф-харм: порезы, ожоги). • Прямые или косвенные разговоры о суициде («вот исчезну, и всем станет легче»). • Панические атаки, которые мешают выходить из дома или учиться. 	Критически опасные состояния. Требуется срочная консультация психотерапевта или психиатра.	
Сфера 3: Социальная и взаимоотношения			
Нормативные сложности	<ul style="list-style-type: none"> • Конфликты с друзьями, первая влюбленность и 	Часть социального взросления и	

	<p>связанные переживания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Жалобы на одиночество или непонимание в коллективе. Критика учителей или школьных правил. 	формирования собственных границ.	
Тревожные сигналы	<ul style="list-style-type: none"> Полная социальная изоляция: нет друзей, игнорирует любые приглашения, отвергает попытки общения. Резкая смена круга общения на подозрительный (значительно старше, асоциальные). Симптомы буллинга (травли): порча вещей, деньги «пропадают», синяки/ссадины, о которых не говорит. 	Указывает на серьезные проблемы в социальной адаптации или нахождение в опасной среде.	
Красные флаги	<ul style="list-style-type: none"> Вовлеченность в деструктивные группы (экстремистские, суицидальные, связанные с употреблением ПАВ). Угрозы расправы со стороны одноклассников или учителей, в т.ч. кибербуллинг. Уход из дома, ночевки у непонятных друзей без предупреждения. 	Угроза физической и психологической безопасности подростка.	
Сфера 4: Самоопределение и будущее			
Нормативные сложности	<ul style="list-style-type: none"> Непонимание, куда поступать, метания между вариантами. Страх не сдать экзамены или не поступить. Конфликт между собственными желаниями и ожиданиями родителей. 	Нормальный кризис выбора на пороге взрослой жизни.	
Тревожные сигналы	<ul style="list-style-type: none"> Полный отказ думать о будущем, блокировка темы («отстаньте, еще два года» в 10 классе). Выбор пути «назло» родителям или полный уход в фантазии, не связанные с реальностью. Перфекционизм, ведущий к выгоранию: «Если не поступлю в ТОП-5, жизнь кончена». 	Свидетельствует о высоком уровне тревоги и отсутствии внутренних опор.	
Красные флаги	<ul style="list-style-type: none"> Парализующий страх 	Риск принятия	

	<p>перед будущим, вызывающий панические атаки или полную апатию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Суицидальные мысли на фоне «провала» (плохо написал пробник). • Принятие важных решений (бросить школу) под влиянием эмоций или группы, без обсуждения с семьей. 	необратимых решений в состоянии аффекта или отчаяния.	
Сфера 5: Физическое состояние и поведение			
Нормативные сложности	<ul style="list-style-type: none"> • Нерегулярное питание, увлечение фастфудом. • Поздние отходы ко сну из-за учебы или общения. • Эксперименты с внешностью (красит волосы, пирсинг). 	Следствие нагрузки и формирования образа «Я».	
Тревожные сигналы	<ul style="list-style-type: none"> • Резкое изменение веса (похудение или набор) за короткий срок. • Хроническое недосыпание (спит 4-5 часов), даже когда есть возможность выспаться. • Пренебрежение личной гигиеной, неряшливость как постоянное состояние (не разовое). 	Возможные признаки расстройств пищевого поведения, депрессии или сильного стресса.	
Красные флаги	<ul style="list-style-type: none"> • Признаки употребления ПАВ: резкие перепады настроения, суженные/расширенные зрачки, следы уколов, специфический запах, вранье о деньгах. • Побеги из дома, бродяжничество. • Экстремальные эксперименты со здоровьем (опасные диеты, селф-харм как «ритуал»). 	Прямая угроза жизни и здоровью. Требуется немедленного и иногда жесткого вмешательства.	

Алгоритм действий по результатам чек-листа

Большинство отметок в «Нормативных сложностях» → Ваша роль: слушать, давать поддержку, не нагнетать. Укрепляйте доверие.

2-3 отметки в «Тревожных сигналах» в любой сфере → Время для серьезного, спокойного разговора. Сфокусируйтесь на чувствах, а не на фактах («Я вижу, тебе тяжело, ты стал грустным. Давай подумаем, как помочь?»). Рассмотрите возможность обращения к школьному психологу.

Хотя бы 1 «Красный флаг» → Не откладывайте. Нужно действовать:

Безопасность — прежде всего. Если есть угроза жизни (суицид, ПАВ, побеги) — обращайтесь к детскому психиатру или на кризисную линию.

Устанавливайте контакт. Даже через конфликт. «Я не одобряю твое поведение, но я люблю тебя и очень беспокоюсь. Мы вместе найдем выход».

Обращайтесь за профессиональной помощью. Психолог, психотерапевт, психиатр — не враги, а союзники. Ваша задача — быть мостом между ребенком и помощью.

Чек-лист — инструмент наблюдения, не диагноз. Он помогает задать правильные вопросы и вовремя увидеть, что ребенок кричит о помощи — иногда очень тихо.

Упражнение «Диагностика: Стресс или выгорание?» (Работа в мини-группах).

Цель: Научить различать здоровую мобилизацию и опасное состояние.

Группам раздаются карточки с описанием состояний старшеклассника:

«Учится до ночи, но глаза горят, делится новыми знаниями, строит планы».

«Говорит: «Я тупой», «У меня ничего не получится», даже при объективно хороших результатах».

«Постоянно болеет (простуда, голова, желудок), хотя раньше был крепким».

«Полностью забросил хобби, друзей, говорит только про баллы и рейтинги».

«Пропускает школу, говоря «все бессмысленно», целыми днями смотрит в потолок».

Задание: Определить, где адаптивный стресс (1), а где признаки тревоги (2), соматизации (3), выгорания (4) или депрессивного состояния (5). Обсудить, какова может быть роль родителя в каждом случае (поддержать энтузиазм, работать с самооценкой, обратиться к врачу, вернуть баланс, срочно искать психолога).

Домашнее задание: Напишите письмо своему ребенку, которое отдадите ему после последнего экзамена. О чем вы хотите, чтобы он помнил, независимо от результата?

Занятие №14. «Практикум. Ребенок и трудности адаптации»

Цель: Завершить модуль, обобщив полученные знания и навыки. Научить родителей самостоятельно анализировать трудности адаптации ребенка по единому алгоритму, выявлять истинные причины проблем и разрабатывать индивидуальный план действий.

Задачи:

Закрепить алгоритм анализа трудностей адаптации через три ключевые линзы: система, привязанность, возраст.

Отработать навык перевода «жалоб на поведение» в «гипотезу о потребностях».

Разработать конкретные, пошаговые планы помощи для разных типов проблем.

Создать поддерживающую среду для обмена опытом между родителями.

Представление «Рабочей матрицы анализа адаптации» (выдается каждому участнику).

Моя трудность: _____

Колонка матрицы	Ваши ответы и размышления
1. ФАКТ (Симптом) Что происходит? Только факты, без оценок.	<i>Пример: Каждый вечер, когда садимся за уроки, сын (2 класс) начинает ныть, говорит «я не могу», отвлекается на всё подряд, процесс растягивается на 3 часа со скандалами.</i>
2. ГИПОТЕЗА (Расшифровка) О чем это может «кричать»? Какая потребность/страх/дефицит стоит за поведением? *(Выдвиньте 2-3 версии)*	Версия 1: Потребность в отдыхе и разрядке после школы (когнитивная перегрузка). Версия 2: Потребность в контроле и автономии («мной командуют весь день, хочу решать сам»). Версия 3: Страх неудачи, ощущение, что задания слишком сложные.
3. ПРИЧИНА (Контекст) Проанализируйте через три линзы: • СИСТЕМА: Что в распорядке/требованиях/отношениях поддерживает проблему? • ПРИВЯЗАННОСТЬ: Есть ли разрыв контакта, тревога? • ВОЗРАСТ: Что в возрастных особенностях делает ребенка уязвимым?	СИСТЕМА: Нет четкого времени на отдых после школы. Сразу садимся за уроки. Я стою «над душой», контролирую каждый шаг. ПРИВЯЗАННОСТЬ: Вечером общение сводится только к учебе, теряется эмоциональная связь. Он чувствует мое раздражение. ВОЗРАСТ: *В 7-8 лет произвольное внимание еще неустойчиво, ресурса хватает на 20-30 минут работы. Ведущая потребность — игра и движение.*
4. СТРАТЕГИЯ (План на 1 неделю) *На основе анализа сформулируйте НЕ БОЛЕЕ 3-х конкретных, небольших изменений.*	1. Изменить систему: Ввести правило «Час ничегонеделания» после школы (можно играть, гулять, валяться, но не уроки и не гаджеты). 2. Восстановить контакт: Перед уроками проводить 10 минут «только вместе» (обняться, расспросить не про учебу, а про что-то смешное/интересное за день). 3. Учесть возраст: Делить уроки на «помидорки» (25 мин. работа / 10 мин. активный перерыв). Использовать таймер.

Работа в мини-группах над кейсами

Участники делятся на 3-4 группы. Каждая группа получает кейс:

Детский сад:

Кейс А. Девочка 3 года. В саду – «идеальный ребенок», тихая, послушная. Дома – монстр: истерики, агрессия к младшему брату, не отпускает маму ни на шаг.

Кейс Б. Мальчик 3,5 года. В саду постоянно делают замечания. Он отбирает игрушки у других детей, толкается, если ему что-то не нравится. На замечания воспитателя может закричать или убежать. Дети его побаиваются, родители других детей жалуются. Дома – ласковый и веселый мальчик, но очень активный и упрямый.

Кейс В. Девочка 4 года. Ходит в сад неделю, потом две недели болеет. И так по кругу уже полгода. В саду она ведет себя хорошо, но воспитатель отмечает, что девочка очень напряжена, мало улыбается, быстро устает от шумных игр. Мама замучилась с

больничными и переживает, что ребенок «не социализируется». Сама девочка, когда выздоравливает, говорит: «Не хочу в садик, там громко».

Кейс. С Мальчик (2,5 года) третий месяц ходит в ясельную группу. Адаптация, по мнению мамы, не наступает. Каждое утро – тяжелые проводы со слезами. В саду он не взаимодействует ни с детьми, ни с воспитателями. Стоит или сидит в углу, сосет пальцы, тихо плачет. От еды отказывается, спать ложится только когда воспитательница берет его на руки и качает, как младенца. Дома стал более капризным, плохо засыпает. Мама думает, что, возможно, «он просто не садовый ребенок», и винит себя за то, что отдает его в сад.

Начальная школа

Кейс А. (2 класс) Девочка всегда была ответственной и старательной. С начала учебного года стала жаловаться на головные боли и тошноту по утрам, особенно перед контрольными. Педиатр не находит причин. Учитель хвалит: «Идеальная ученица, тихая, всё всегда сделано». Но мама замечает, что дочь по вечерам может вдруг расплакаться из-за пустяка (не та ручка, помялся лист), переписывает домашнюю работу по несколько раз, если сделала помарку. На вопрос «Что случилось?» отвечает: «Всё нормально». На днях сказала: «Лучше бы я умерла, чем получила тройку».

Кейс Б. (3 класс): Мальчик. Успеваемость резко упала. На вопросы «Что случилось?» – молчит или грубит. Стал закрываться в комнате. Учитель говорит – «стал неуправляемым».

Кейс В. (3 класс). Мальчик. Учительница жалуется: «Способный, но абсолютно невнимательный. На уроке витает в облаках, может начать рисовать в учебнике, постоянно отвлекает других. Домашнюю работу делает за 10 минут, спустя рукава, с глупыми ошибками по невнимательности. На замечания либо огрызается, либо смотрит в окно». При этом он эрудит, много читает, знает ответы на сложные вопросы, но на простейшем примере «2+2» может ошибиться.

Кейс. С (4 класс). Девочка пришла в новый класс в начале года. Сначала всё было хорошо, но сейчас мама замечает, что дочь не хочет идти в школу, стала тихой и грустной. Социальные сети показали, что одноклассники создали чат без нее, где отпускают обидные комментарии. На прямой вопрос призналась, что ее дразнят из-за очков и того, что она «ботаник» (любит читать). Она говорит: «Я стараюсь быть невидимкой, но они всё равно пристают». Учитель говорит: «Дети же просто играют, не драматизируйте».

Средняя школа

Кейс А. (5 класс) Мальчик. В начальной школе был отличником, гордостью родителей и учителей. После перехода в среднюю школу в первом полугодии съехал на тройки и даже двойки по нескольким предметам. На вопросы родителей отмалчивается или грубит: «Отстаньте! Всё нормально!». Учитель по математике (новый предмет) жалуется, что на уроке сидит с отсутствующим видом, домашнюю работу не делает. Родители в панике: пробовали и строго наказывать, и нанимать репетитора — эффекта ноль. Сам ребенок в разговоре с психологом обронил: «Какая разница, я всё равно уже не лучший»

Кейс Б (6 класс): Девочка. Постоянные конфликты с учителем по новому предмету. Говорит «она меня ненавидит». Начинает прогуливать этот урок. По остальным предметам – все хорошо.

Кейс В (7 класс) Девочка. Умная, начитанная девочка с критическим мышлением. Начала открыто конфликтовать с учительницей истории, которую считает «некомпетентной и консервативной». Спорит на уроках, приводит альтернативные источники, намеренно нарушает дисциплину на ее занятиях. Получила несколько замечаний в дневник и две двойки «за поведение». Другие учителя ценят ее ум, но отмечают, что она «сеет смуту».

Кейс С. (6 класс) Мальчик. С начала учебного года подружился с новым мальчиком из параллельного класса, который старше на два года и имеет репутацию «крутого». С тех пор мальчик изменился: стал скрытным, грубит родителям, стал хуже учиться. В соцсетях у него появились фото с сигаретами, сленг стал агрессивным. Старые друзья отдалились.

Старшая школа

Кейс А. (11 класс) Девочка. Всю жизнь — идеальная ученица, победитель олимпиад, «гордость школы». Цель — поступление на бюджет в топ-вуз. С начала года готовится к ЕГЭ по 10-12 часов в день, отказалась от хобби, встреч с друзьями. Последние месяцы у нее начались приступы паники перед пробниками, бессонница, она похудела на 8 кг.

Кейс Б (10 класс) Мальчик. Умный, начитанный парень. Вдруг заявил родителям: «Я не буду никуда поступать. Вся система образования — лицемерие, а работа в офисе — добровольное рабство. Я не вижу смысла в этой гонке». Перестал готовиться к экзаменам, забросил профильные предметы, целыми днями смотрит философские лекции, пишет длинные посты в телеграме об абсурде бытия.

Кейс В (10 класс) Мальчик. В школе — тихий, замкнутый «ботаник», мишень для насмешек. В интернете под ником — харизматичный лидер крупного игрового клана, стример с тысячами подписчиков, зарабатывающий на донатах. Родители видят только первую сторону и переживают: «Он ни с кем не общается, надо к психологу». Однажды мама случайно нашла его стрим и не узнала сына: уверенный, ироничный, общительный. Она в шоке: «Это что, мой ребенок? Он нас обманывает?». мальчик, узнав, что его раскрыли, пригрозил уйти из дома: «Это моя единственная нормальная жизнь!».

Кейс С (9 класс): Девочка. Постоянные конфликты с родителями. Прогуливает уроки. Эксперименты с внешностью.

Задание: Заполнить «Рабочую матрицу» по своему кейсу. Группа представляет свой разбор, фокусируясь на гипотезе и стратегии.

«Создание адаптационного чек-листа»

Участникам раздаются чистые бланки с заголовками: «Сильные стороны моего ребенка», «Его уязвимые места в стрессе», «Мои родительские ресурсы», «Внешние опоры (учитель, психолог, друзья)».

Инструкция: За 5-10 минут кратко заполните, глядя на свой реальный случай.

Вы не можете контролировать сад, школу или учителей. Но вы можете научиться управлять тремя мощнейшими рычагами влияния на адаптацию: 1) структурой домашней жизни (система), 2) качеством вашего контакта с ребенком (привязанность), 3) адекватностью ваших ожиданий (возраст).

Домашнее задание. Применить матрицу анализа адаптации к своей ситуации.

Занятие №15 «Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением»

Теория: Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением. О чем нам говорит трудное поведение ребенка? Связь трудного поведения с личностью, психологическими особенностями ребенка с личностными особенностями родителей. Нужны ли наказания и поощрения?

Трудное поведение - это явление, с которым сталкиваются многие родители. Важно понимать, что за ним всегда скрывается потребность или сообщение, которое ребенок не может выразить иным способом. Понимание причин трудного поведения и взаимосвязи между ребенком и родителем позволяет найти эффективные стратегии его коррекции, основанные на уважении, эмпатии и создании поддерживающей среды.

Что мы понимаем под "трудным поведением"?

Определение: "Трудное поведение" – это собирательный термин, обозначающий действия ребенка, которые вызывают затруднения у окружающих, нарушают социальные нормы, мешают обучению и развитию самого ребенка, а также негативно влияют на отношения с другими людьми.

Характеристики трудного поведения:

Частота: Поведение проявляется регулярно и повторяется. Интенсивность:

Поведение имеет высокую интенсивность, например, сильные истерики, агрессия.

Длительность: Эпизоды трудного поведения длятся долго.

Несоответствие возрасту: Поведение не соответствует возрасту и уровню развития ребенка (например, энурез у подростка).

Нарушение функционирования: Поведение мешает ребенку учиться, общаться, играть и адаптироваться к различным ситуациям.

Примеры трудного поведения: Агрессия (физическая и вербальная) Истерики и вспышки гнева Отказ от сотрудничества и упрямство Нарушение правил и непослушание Разрушительное поведение (порча вещей) Гиперактивность и импульсивность Тревожность, страхи Энурез, энкопрез Тики Самоповреждающее поведение Избегание общения и замкнутость

О чем говорит трудное поведение ребенка?

Важно рассматривать трудное поведение не как "плохое поведение", а как сигнал о том, что у ребенка есть какие-то потребности, которые не удовлетворяются, или он испытывает трудности, с которыми не может справиться самостоятельно. Трудное поведение - это коммуникация. Основные причины трудного поведения: Неудовлетворенные базовые потребности: Голод, усталость, жажда, дискомфорт (холодно, жарко, неудобная одежда). Эмоциональные потребности: Нужда в любви, внимании, принятии, безопасности, признании, похвале. Потребность в контроле и самостоятельности: Стремление ребенка к независимости и принятию решений. Трудности в регулировании эмоций: Неспособность ребенка контролировать свои чувства, особенно гнев, страх и печаль. Стресс и травма: Пережитые ребенком стрессовые события, такие как развод родителей, переезд, смерть близкого человека,

насилие. Сенсорные особенности: Повышенная или пониженная чувствительность к определенным сенсорным стимулам (например, звуки, свет, запахи, текстуры). Проблемы со здоровьем: Некоторые медицинские состояния (например, СДВГ, аутизм, расстройства пищевого поведения) могут быть связаны с трудным поведением. Дефицит навыков: Отсутствие у ребенка необходимых социальных, коммуникативных или когнитивных навыков. Нарушение привязанности: Небезопасный тип привязанности может привести к эмоциональным и поведенческим проблемам.

Связь трудного поведения с личностью, психологическими особенностями ребенка и личностными особенностями родителей.

Личность и темперамент ребенка: Дети с разными типами темперамента (например, "трудные" дети, дети с высокой чувствительностью) могут быть более склонны к трудному поведению. Особенности личности (например, высокий уровень тревожности, низкая самооценка) также могут влиять на поведение ребенка. Психологические особенности ребенка: Наличие у ребенка психологических проблем (например, тревожного расстройства, депрессии, СДВГ, расстройств аутистического спектра) может проявляться через трудное поведение. Трудности в обучении и развитии также могут приводить к фрустрации и трудному поведению.

Личностные особенности родителей: Стил ь воспитания: Авторитарный, permissive (попустительский) или непоследовательный стил ь воспитания может способствовать развитию трудного поведения у ребенка. Уровень стресса и эмоционального выгорания: Стрессированные и выгоревшие родители могут быть менее терпеливыми и отзывчивыми к потребностям ребенка, что может приводить к эскалации конфликтов и трудному поведению. Неразрешенные личные проблемы: Личные проблемы родителей (например, депрессия, тревога, травматический опыт) могут влиять на их взаимодействие с ребенком и способствовать развитию трудного поведения. Недостаток знаний о развитии ребенка: Недостаточное понимание возрастных особенностей и потребностей ребенка может приводить к нереалистичным ожиданиям и неправильным стратегиям воспитания. Семейная система: Трудное поведение ребенка часто является симптомом дисфункции в семейной системе. Напряженные отношения между родителями, конкуренция между детьми, отсутствие четких границ и правил – все это может способствовать развитию трудного поведения. Важно помнить, что ребенок не "плохой", он реагирует на то, что происходит вокруг него, в его семье, в его мире.

Практика:

"Айсберг трудного поведения"

(Индивидуальная работа, обсуждение в группе)

Цель: Помочь родителям увидеть глубинную причину трудного поведения, а не сосредотачиваться только на его видимых проявлениях.

Материалы: Лист бумаги, ручка/карандаш.

Инструкция: Представьте себе айсберг. Видимая часть айсберга – это трудное поведение вашего ребенка (например, крик, агрессия, отказ что-либо делать). Нарисуйте айсберг на листе бумаги. На видимой части айсберга напишите конкретное проявление трудного поведения вашего ребенка, которое вас больше всего беспокоит. Теперь нарисуйте подводную (скрытую) часть айсберга, которая гораздо больше видимой. На этой части напишите причины, которые, как вы думаете, могут стоять за этим поведением. Подумайте о чувствах ребенка, его потребностях, переживаниях, возможно, о его страхах, травмах, дефиците навыков. Пример: Видимая часть: Ребенок отказывается идти в школу. Скрытая часть: Боится насмешек одноклассников, чувствует себя некомпетентным в учебе, тревожится из-за разлуки с мамой, не умеет справляться с неудачами. После того, как вы выполните упражнение индивидуально, поделитесь своими открытиями в группе. Обсудите, как обычно люди реагируют на видимую часть айсберга, и как важно видеть то, что находится под водой. Вопросы для

обсуждения: Что было самым сложным в этом упражнении? Удалось ли вам найти скрытые причины поведения? Поменялось ли ваше понимание поведения ребенка после этого упражнения? Что можно сделать, чтобы удовлетворить потребности, скрытые под "водой"?

"Эмпатическое зеркало" (Работа в парах)

Цель: Развить навык эмпатии и лучше понимать чувства, стоящие за поведением ребенка.

Инструкция: Разделитесь на пары (Родитель А и Родитель Б). Родитель А рассказывает о конкретной ситуации с трудным поведением своего ребенка, описывая детали: что произошло, что сказал ребенок, что чувствовал родитель. Родитель Б (выслушав) "зеркалит" Родителю А, стараясь представить себя на месте ребенка и описать, что ребенок мог чувствовать в той ситуации. Важно передать не только слова, но и возможные эмоции и потребности ребенка. Родитель А слушает и дает обратную связь: насколько точно Родителю Б удалось понять чувства ребенка. Поменяйтесь ролями. Вопросы для обсуждения после упражнения: Что было самым сложным в роли "зеркала"? Что вы чувствовали, когда другой родитель "зеркалил" вашего ребенка? Помогло ли это упражнение вам лучше понять чувства вашего ребенка? Как это понимание может повлиять на ваше поведение в будущем?

"Мои триггеры" (Индивидуальная работа, обсуждение в группе)

Цель: Помочь родителям осознать, какие ситуации и поведение ребенка вызывают у них наиболее сильные негативные реакции, и проанализировать, почему это происходит. Материалы: Лист бумаги, ручка/карандаш.

Инструкция: Вспомните три ситуации из вашей жизни с ребенком, когда вы чувствовали себя особенно раздраженными, злыми, беспомощными или виноватыми из-за его поведения. Запишите кратко каждую ситуацию. Для каждой ситуации ответьте на следующие вопросы: Что именно в поведении ребенка меня так зацепило? Какие мои потребности не удовлетворялись в этой ситуации? (Например, потребность в контроле, порядке, уважении, тишине, времени для себя). Какие мои личные истории или убеждения могли повлиять на мою реакцию? (Например, "дети должны быть послушными", "я должен быть идеальным родителем", "я всегда был хорошим учеником, поэтому не понимаю, почему мой ребенок не хочет учиться"). Что я могу изменить в своем поведении, чтобы в следующий раз отреагировать более спокойно и эффективно? Обсудите в группе, какие триггеры оказались наиболее распространенными, и как можно с ними справляться. Вопросы для обсуждения: Какие ситуации оказались для вас самыми "триггерными"? Удалось ли вам понять, почему определенное поведение ребенка вызывает у вас такую сильную реакцию? Какие ваши потребности не удовлетворяются в этих ситуациях? Какие ваши установки и убеждения могут мешать вам эффективно реагировать на трудное поведение ребенка? Какие шаги вы можете предпринять, чтобы уменьшить влияние ваших "триггеров" на ваше поведение?

Домашнее задание. Составьте план мероприятий по предотвращению трудного поведения в своей семье.

Занятие № 16. Детская агрессия: не враг, а посланник

Цель: Помочь родителям понять природу детской агрессии, научиться распознавать её причины и проявления, а также освоить эффективные методы коррекции и профилактики агрессивного поведения.

План занятия:

1. Определение понятия «агрессия». Обсуждение природы агрессии: что это такое, почему возникает, как выражается в детском поведении.
2. Причины детской агрессии. Анализ причин агрессивного поведения: биологически обусловленные факторы, стресс, враждебность среды, проблемы в семье, недостаток внимания, плохие образцы поведения.
3. Формы проявления агрессии. Рассматриваются различные формы агрессии: физическая, вербальная, косвенная, латентная.
4. Последствия агрессии. Обсуждаются последствия агрессивного поведения: конфликты, трудности в социализации, негативное влияние на успеваемость, риск правонарушений.
5. Методы коррекции агрессивного поведения. Родителям представляются эффективные методы работы с агрессией: эмоциональная поддержка, обучение навыкам самоконтроля, психологические консультации, применение методов снятия стресса.
6. Как помочь ребенку преодолеть агрессию. Рекомендации по преодолению агрессивного поведения: сохранение спокойствия, использование метода перенаправления, поощрение позитивного поведения, создание условий для творческой активности.

Откуда растут кулаки? Анатомия детской агрессии»

Часть 1. Агрессия как симптом: 5 ключевых «посланий».

Агрессивное поведение — это крик о помощи, который можно расшифровать так:

«Я не справляюсь!» (Перегруз, усталость, голод, сенсорная перегрузка). Самая частая причина у малышей.

«Мне больно/страшно!» (Защита от реальной или imagined угрозы, реакция на унижение, травлю, несправедливость).

«Уважай мои границы!» (Реакция на нарушение личного пространства, насилие над волей, гиперопеку). Здоровая агрессия.

«Обрати на меня внимание!» (Даже негативное внимание лучше игнорирования).

«Я тебе подражаю!» (Ребенок копирует агрессивные модели поведения родителей, сверстников, героев).

Часть 2. Возрастная динамика: от истерики до буллинга.

2-4 года: Импульсивная агрессия. Физическая (кусание, удары) из-за неумения говорить и контролировать импульсы.

5-7 лет: Инструментальная агрессия. «Дай, это моё!» — как способ получить желаемое. Появление вербальной агрессии («ты дурак!»).

8-12 лет: Социальная агрессия. Агрессия для утверждения статуса в группе (буллинг, сплетни, бойкоты). Появление мстительной агрессии.

Подростки: Реактивная и инструментальная. Вспышки как реакция на критику/несправедливость. Холодная агрессия для достижения целей.

Часть 3. Тревожные звоночки: когда агрессия — это красный флаг.

Жестокость к животным.

Наслаждение чужими страданиями.

Частые, неспровоцированные вспышки ярости.

Самоповреждение на фоне агрессии.

Это повод для консультации с детским психологом или психиатром.

Упражнение «Шкала гнева»: Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда они справедливо злились на прошлой неделе (на работе, в пробке, в быту). Описать физические ощущения (сжались кулаки, сжалась челюсть, жар в груди). Ведущий резюмирует: «Гнев — это энергия, которая мобилизует тело. У нас, взрослых, она часто «зажата» внутри. У детей она вырывается наружу сразу, потому что они не умеют ее сдерживать. Агрессия — это неконтролируемый выплеск этой энергии. Наша задача — не затушить огонь, а научить им безопасно управлять».

Упражнение «Расшифровка сигнала» (Работа в мини-группах).

Цель: Научиться видеть за действием — потребность.

Группам раздаются карточки:

Ребенок (3 г.) в игре отбирает у другого машинку и бьет его лопаткой.

Девочка (6 л.) кричит матери: «Ты плохая! Ненавижу тебя!» и хлопает дверью.

Мальчик (10 л.) на площадке бьет мячом по стене, кричит, пинает скамейку после ссоры с другом.

Подросток (14 л.) в ответ на замечание грубит, оскорбляет родителей.

Задание: Определить, какое «сообщение» (из 5-ти) может стоять за этим поведением. Предложить гипотезу о неудовлетворенной потребности.

Упражнение «Алгоритм в момент шторма» (Ролевая игра в парах).

Кейс: *Ваш ребенок (7 лет) в ярости из-за сломанной игрушки: кричит, швыряет вещи, может замахнуться на вас или брата.*

Сценарий А (Эскалация): Родитель кричит: «Немедленно успокойся! Прекрати! В угол!». Или дает подзатыльник.

Анализ: Что происходит с эмоциональным мозгом ребенка? (Он «захвачен» миндалевидным телом, рациональная часть отключена. Крик и наказание только усиливают панику и ярость).

Сценарий Б (Контейнирование и помощь): Группа разрабатывает действия по шагам:

ОБЕЗОПАСИТЬ: Физически остановить удар, убрать опасный предмет. Минимизировать слова. «Я не дам тебе бить меня/брата».

НАЗВАТЬ И ПРИЗНАТЬ (ВАЛИДИРОВАТЬ): «Я вижу, ты в бешенстве. Ты так сильно расстроился из-за игрушки. Это действительно обидно». (Цель: дать чувству имя и показать, что его понимают).

ПЕРЕНАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ (дать выход): «Давай вместе поколотим диванные подушки/побьем боксерскую грушу/порвем старую газету/покричим в „кричалку“ (банку)». (Цель: легальный канал для разрядки).

УСПОКОИТЬ ТЕЛО (физиология прежде логики): Только после снятия пика предложить воды, глубоко подышать вместе, обнять (если ребенок позволяет).

ОБСУДИТЬ (после шторма): «Это было очень сильное чувство. Давай подумаем, что еще можно было сделать, когда ты так разозлился?».

Обсуждение: Что самое трудное для родителя в этом сценарии? (Самому оставаться спокойным, не принимать на свой счет). Что это дает? (Ребенок учится, что его сильные чувства не разрушают мир и его любят даже в ярости).

Домашнее задание: «Карта гнева моего ребенка». Понаблюдайте и проанализируйте:

5. Триггеры: В каких ситуациях агрессия проявляется чаще всего? (Усталость, отказ, конкуренция с братом/сестрой, требование сделать уроки, чувство несправедливости?).
6. Проявления: Как именно это выглядит? (Кричит? Дерется? Швыряет вещи? Плачет? Замывается?).
7. «Послание»: Основываясь на теории, какое одно основное послание чаще всего стоит за его агрессией? (Например: «Я устал и не могу контролировать себя» или «Я хочу, чтобы мое мнение учитывали»).
8. Ваша типичная реакция: Что вы обычно делаете и чувствуете? (Кричите в ответ? Наказываете? Игнорируете? Чувствуете беспомощность?).

Занятие № 17. Детская ложь: разбираем причины, находим решения.

Цель: Помочь родителям понять причины детской лжи, предоставить инструменты для конструктивного реагирования и профилактики лживости у детей, а также улучшить навыки общения и укрепления доверительных отношений с ребенком.

Материалы:

Презентация с определениями, классификацией, статистикой, примерами из жизни.

Раздаточные материалы: "Причины детской лжи: памятка для родителей", "Типы детской лжи: определение и стратегии реагирования", "Игры и упражнения для укрепления доверия в семье", "Книги и ресурсы о детской лжи и честности".

Видеоролики с интервью детских психологов и нейропсихологов.

Примеры ситуаций детской лжи для анализа.

Карточки с вопросами для групповой дискуссии.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, объявление темы и целей занятия.

Вопрос к аудитории: "Сталкивались ли вы с ложью со стороны ребенка? Какие чувства это у вас вызвало?"

Обсуждение личного опыта, создание атмосферы доверия и взаимопонимания.

Что такое ложь? Определение и виды

Определение лжи: намеренное искажение или утаивание правды.

Различие между ложью и фантазией (особенно важно для маленьких детей).

Классификация детской лжи:

Ложь-фантазия: вымысел, не имеющий цели обмана.

Ложь для избежания наказания: стремление избежать последствий своих действий.

Ложь для получения выгоды: стремление получить желаемое.

Ложь из-за боязни разочаровать: стремление соответствовать ожиданиям.

Ложь из вежливости: "белая" ложь, чтобы не обидеть.

Ложь как проба границ: проверка реакции родителей.

Патологическая ложь: постоянная и часто бессмысленная ложь (требует консультации специалиста).

Возрастные особенности и развитие лживости

Развитие понимания лжи у детей разного возраста:

До 3 лет: дети не способны к осознанной лжи.

3-6 лет: ложь-фантазия, ложь для избежания наказания.

6-9 лет: ложь становится более осознанной и продуманной.

9-12 лет: ложь может использоваться для защиты себя и других.

Связь между когнитивным развитием и способностью к лжи.

Влияние развития теории разума (понимание того, что у других людей могут быть мысли, отличные от своих) на появление лжи.

Причины детской лжи

Страх наказания: наиболее распространенная причина.

Желание избежать стыда и осуждения.

Потребность в одобрении и внимании.

Недостаток доверия в семье.

Пример родителей (моделирование поведения).

Низкая самооценка и неуверенность в себе.

Недостаточное понимание последствий своих действий.

Желание манипулировать ситуацией.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Последствия лжи для ребенка

Снижение доверия со стороны окружающих.

Чувство вины и стыда.

Нарушение самооценки.

Развитие лживости как привычки.

Трудности в построении здоровых отношений.

Как родители могут провоцировать ложь у ребенка

Жесткие требования и наказания.

Повышенный контроль и недоверие.

Недостаток внимания и поддержки.

Непоследовательность в воспитании.

Игнорирование чувств ребенка.

Критика и осуждение вместо понимания.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Упражнение-разминка «Невинная ложь» (анонимно): Участникам раздают листочки. Задание: анонимно и честно написать, по какому самому безобидному поводу они солгали на этой неделе взрослому (начальнику, свекрови, другу) и какую

выгоду это дало. (Примеры: «Сказал, что в пробках, чтобы не идти на скучную встречу» = выгода: избегание). Листочки складывают в коробку.

Ведущий зачитывает несколько (обезличенно) и задает вопрос: «Мы, взрослые, используем ложь как социальный инструмент для сохранения отношений, комфорта, имиджа. Почему же мы так паникуем, когда это делает ребенок? Может, он просто учится тому же, но еще неумело?»

Ролевая игра: "Разговор с ребенком о лжи"

Участники делятся на пары. Один играет роль родителя, другой – роль ребенка, солгавшего в какой-либо ситуации.

"Родитель" должен попробовать поговорить с "ребенком" в спокойной и поддерживающей манере, выяснить причины лжи, выразить свои чувства и найти решение вместе.

После ролевой игры участники обмениваются впечатлениями и делятся опытом.

Акцент на использование активного слушания, эмпатии и конструктивной обратной связи.

Упражнение «Диагностика: Какая это ложь?» (Работа в мини-группах).

Цель: Научиться определять тип лжи и ее вероятную причину.

Группам раздаются карточки с ситуациями:

Ребенок (4 г.) с испачканным ртом говорит: «Я не ел шоколад! Его съел дракон!»

Школьник (9 л.) показывает дневник с пятеркой, которую он сам подрисовал.

Подросток (14 л.) говорит, что ночует у друга, а сам едет на другой конец города на концерт.

Девочка (7 л.) рассказывает подругам, что ее папа — пилот, хотя он бухгалтер.

Ребенок (10 л.) клянется, что не брал деньги из кошелька, хотя они найдены у него.

Задание: Определить тип лжи и гипотетическую причину. Обсудить, какая первая реакция родителя будет деструктивной, а какая — конструктивной.

Игры и упражнения для укрепления доверия в семье

"Я рассказываю, ты слушаешь": упражнение на развитие навыков активного слушания и эмпатии.

"Семейные истории": каждый член семьи рассказывает историю из своей жизни, где он проявил честность и мужество.

"Коробка доверия": каждый пишет анонимное сообщение с благодарностью или комплиментом другому члену семьи.

"Советы от мудреца": каждый придумывает совет, как быть честным и смелым в сложных ситуациях.

Обсуждение, как эти игры и упражнения можно использовать в повседневной жизни.

Профилактика лжи: создание атмосферы честности и доверия в семье

Будьте примером честности.

Создайте безопасную среду, где ребенок не боится говорить правду.

Поддерживайте и хвалите ребенка за честность, даже если он совершил ошибку.

Учите ребенка различать добро и зло, правду и ложь.

Разговаривайте с ребенком о его чувствах и переживаниях.

Читайте вместе книги о честности и нравственности.

Учите ребенка отвечать за свои поступки.

Поощряйте открытое общение и обсуждение проблем в семье.

Вопросы и ответы, подведение итогов

Ответы на вопросы участников.

Повторение основных принципов и рекомендаций.

Вдохновение родителей на создание любящей и поддерживающей среды для детей.

Домашнее задание. Вспомните последние случаи, когда ребенок вам солгал. Честно ответьте: Чего он, по вашему мнению, боялся, сказав правду? (Вашей реакции, наказания, разочарования, сравнения с другими?). Какую выгоду он получил от лжи? (Избежал скучного дела, получил желаемое, сохранил лицо?).

Занятие 18. «Детское воровство: не преступление, а SOS-сигнал»

Цель: Помочь родителям понять причины детского воровства, распознать признаки, сигнализирующие о наличии проблемы, и освоить эффективные методы коррекции и профилактики этого поведения.

План занятия:

1. Определение понятия «детское воровство». Рассматриваются причины детского воровства, отличающегося от взрослого: недостаток внимания, попытка привлечь внимание, протест, неудовлетворённая потребность, чувство несправедливости.
2. Причины воровства у детей. Разбираются основные причины воровства: нехватка денег, зависть, восхищение чужими вещами, отсутствие границ собственности, желание самоутвердиться.
3. Признаки воровства. Родителям представлены признаки, по которым можно догадаться о воровстве ребенка: внезапное появление дорогих вещей, необъяснимые траты карманных денег, кражи мелких предметов.
4. Последствия воровства. Рассматриваются последствия детского воровства: осуждение сверстников, наказания со стороны взрослых, потеря доверия, уголовная ответственность.
5. Методы профилактики и коррекции. Представляются эффективные методы работы с детским воровством: разъяснение понятий собственности, обучение финансовой грамотности, воспитание нравственности, создание доверительных отношений.
6. Как поступить, если обнаружено воровство. Рекомендации по действиям родителей при обнаружении факта воровства: спокойный разговор, расследование причин, принятие санкций, сопровождение в полицию при необходимости.

Метафора «Лихорадка»: «Если у ребенка температура 40, мы не кричим на него: «Как ты посмел заболеть!». Мы ищем причину — грипп, ангина, воспаление. Детское воровство — это такая же «температура», «лихорадка» психики. Это не сама болезнь, а симптом того, что внутри что-то сильно болит и нарушено. Сегодня мы будем учиться ставить диагноз и лечить причину, а не бороться с термометром».

«Почему он это взял? 5 ключевых причин»

Объясняем через призму потребностей и дефицитов.

Причина 1. НЕ ПОНИМАЮ (Дошкольный и младший школьный возраст).

Не сформировано понятие «собственность». Ребенок живет по принципу «что вижу — то мое». Это не воровство, а когнитивная незрелость.

Сильное желание завладеть понравившейся вещью перевешивает абстрактное «нельзя». Самоконтроль еще слаб.

Причина 2. ХОЧУ БЫТЬ «КАК ВСЕ» (Младшая и средняя школа).

Потребность в принадлежности к группе. У всех одноклассников есть дорогая игрушка/гаджет, а у меня нет → кража как способ «купить» социальный статус и дружбу.

Желание откупиться от шантажа или агрессии («пронеси деньги, или тебя побьют»).

Причина 3. ХОЧУ ВНИМАНИЯ (Любой возраст, но чаще 7-13 лет).

Крик о помощи. Ребенок бессознательно знает, что воровство гарантированно вызовет бурную реакцию родителей — любое внимание (даже негативное) лучше, чем игнорирование.

Проверка границ: «А заметят ли меня, если я пересеку самую страшную черту? Любят ли меня вообще?».

Причина 4. ХОЧУ ЗАПЛАТИТЬ ЗА ЛЮБОВЬ ИЛИ СНЯТЬ ВИНУ (Средняя и старшая школа).

Кража денег у родителей, чтобы купить друзьям угощение и «купить» их расположение.

Кража дома, чтобы сделать подарок родителям (парадоксальный способ выразить любовь).

Самонаказание: Ребенок с низкой самооценкой подсознательно хочет быть пойманным и наказанным, чтобы искупить чувство вины за что-то другое.

Причина 5. ХОЧУ ЗАПОЛНИТЬ ПУСТОТУ (Самый тревожный сигнал).

Попытка компенсировать эмоциональную пустоту, скуку, одиночество, неудовлетворенность. Вещь/деньги становятся суррогатом любви, радости, значимости.

Может быть симптомом депрессии, сильной тревоги, пережитой травмы.

Первые признаки возможного воровства у ребенка:

Появление непонятных вещей:

Новые игрушки, украшения, одежда или аксессуары, происхождение которых ребенок не может внятно объяснить.

Скрытность и лживость:

Ребенок начинает прятать личные вещи, прячет покупки или новые приобретения.

Забывает сказать правду о потраченных деньгах или источниках дохода.

Частые пропажи вещей у окружающих:

Дома начали исчезать мелкие суммы денег, ценные предметы или продукты питания.

Родители слышат жалобы от других детей или взрослых на пропажу вещей, которые могли оказаться у вашего ребенка.

Неожиданное богатство:

Ребенок внезапно покупает дорогие товары, не имея для этого очевидных источников финансирования.

Агрессивное поведение и раздражительность:

Когда возникает подозрение в краже, ребенок начинает остро реагировать, кричать, убегать или обвинять других.

Замкнутость и молчание:

Вдруг стал более закрытым, избегает разговоров о своей жизни, редко делится деталями о дне или проведенных местах.

Недоступность кошелька или карманов:

Старается носить сумочки, куртки с плотно закрытыми карманами, сопротивляется проверке содержимого.

Постоянная потребность во внимании:

Иногда воровство начинается из-за недостатка внимания со стороны родителей или окружающих, поэтому ребенок привлекает внимание любым способом, в том числе неправомерным действием.

Очевидные следы поиска денег:

Можете обнаружить вскрытый кошелек, перебранные карманы или беспорядочно разбросанные вещи в поисках ценных предметов.

Чувство неловкости и тревоги:

Видно, что ребенок постоянно испытывает чувство вины, старается оправдываться, выглядит обеспокоенным и смущенным.

Когда ребенок оказался замешанным в ситуации с воровством, крайне важно действовать правильно, чтобы минимизировать чувство стыда и вины, сохранив при этом доверительные отношения. Вот несколько рекомендаций для родителей:

1. Сохраняйте спокойствие и доброжелательность

Когда вы разговариваете с ребенком, сохраняйте мягкий тон и спокойный голос. Даже если ситуация кажется вам шокирующей, ваша холодная рассудительность поможет ребенку расслабиться и открыться.

2. Дайте ребенку шанс объясниться

Прежде чем судить или критиковать, дайте ребенку возможность рассказать свою версию произошедшего. Часто дети поступают неправильно из-за сложных эмоций или потребностей, и иногда причина может оказаться совсем неожиданной.

3. Избегайте поспешных обвинений и унижения

Даже если улики кажутся однозначными, воздержитесь от громких обвинений и криков. Лучше всего сначала спросить: «Расскажи, что случилось?» или «Почему ты решил взять это?» Такой подход покажет ребенку, что вы открыты к диалогу и заинтересованы в понимании его действий.

4. Укажите на конкретные факты, а не клеймите личность

Лучше скажите: «То, что ты сделал, было неправильным», а не «Ты плохой мальчик / девочка». Так ребенок поймет, что ошибка — это временное явление, а не приговор на всю жизнь.

5. Объясните разницу между поступком и человеком

Подчеркивайте, что даже хорошие люди иногда поступают плохо, и это нормально, главное — признать ошибку и исправить ее. Сообщите ребенку, что вы любите его независимо от того, что он совершил.

6. Помогите ребенку вернуть украденное

Пусть ребенок примет непосредственное участие в возврате предмета законному владельцу или возмещении ущерба. Это уменьшит чувство вины и позволит ребенку испытать чувство справедливости и компенсации вреда.

7. Исключите наказание как единственный метод

Постарайтесь не полагаться исключительно на карательный подход. Наказание должно быть естественным следствием поступка (например, возмещение стоимости товара из собственных средств), а не инструментом унижения.

8. Поддержите и похвалите за мужество

Если ребенок признался добровольно или продемонстрировал попытку исправиться, обязательно поблагодарите его за честность и смелость. Похвалите за усилие и стремление исправить ситуацию.

9. Работайте над причинами проблемы

Узнайте, почему ребенок пошел на воровство. Чаще всего это связано с глубинными проблемами: желанием получить внимание, тревогой, стрессом, нехваткой определенных ресурсов или невозможностью удовлетворить свои потребности иным способом. Разберитесь с корнем проблемы и помогите ребенку найти альтернативные решения.

10. Держите дверь открытой для общения

Оставайтесь открытым к любому разговору и будьте готовы снова обсудить случившееся, если ребенок захочет вернуться к теме позже. Это создаст чувство безопасности и позволит ребенку вновь доверять вам.

Помните, что главная задача — не наказать, а помочь ребенку осознать ошибку, извлечь полезный урок.

Воровство, как и ложь или агрессия, — это способ сообщить миру о своей боли несоциальным языком. Когда мы научимся расшифровывать эти сигналы и удовлетворять глубинные потребности ребенка в безопасности, любви и признании, необходимость в таких «костылях» отпадет сама собой.

Упражнение «Диагностика: Что стоит за этим поступком?» (Работа в мини-группах).

Цель: Научиться анализировать контекст, а не сам факт.

Группам раздаются карточки с ситуациями:

Мальчик 5 лет принес из садика в кармане машинку, которая очень ему понравилась.

Девочка 8 лет украла у одноклассницы модную заколку, которую та хвасталась.

Мальчик 10 лет тайно берет деньги из кошелька мамы, покупает чипсы и раздает в классе.

Подросток 13 лет украл в магазине наушники. У него есть карманные деньги, но на эти не хватает.

Ребенок 6 лет «прячет» дома вещи воспитателя (игрушки, карандаши).

Задание: Определить, какая из 5 причин наиболее вероятна. Предложить гипотезу о неудовлетворенной потребности.

Упражнение «Алгоритм действий в момент "X"» (Работа с общим кейсом).

Кейс: Вы обнаружили, что у вашего ребенка 9 лет в рюкзаке лежит чужая дорогая игрушка (трансформер). Он говорит, что друг дал поиграть, но по звонку выясняется, что это неправда.

Группа с помощью ведущего разрабатывает пошаговый план:

ШАГ 1: Взять паузу. Успокоиться. Первая реакция в гневе будет разрушительной. Дать себе время (15-30 минут).

ШАГ 2: Разговор один на один, без свидетелей. Никаких публичных разборок.

ШАГ 3: Констатация факта без ярлыков. «Я нашла в твоём рюкзаке игрушку, которая, как я выяснила, принадлежит Саше. Я хочу понять, как она у тебя оказалась». (Не «Ты вор!»).

ШАГ 4: Дать возможность сохранить лицо и сказать правду. «Может, ты хотел просто поиграть и забыл вернуть? Мне важно услышать правду».

ШАГ 5: Обозначить последствия и совместно их исправить. «Чужие вещи брать без спроса нельзя. Это причиняет боль другому человеку. Давай вместе подумаем, как мы можем это исправить?» (Вернуть, извиниться, предложить свою игрушку на время).

ШАГ 6 (САМЫЙ ВАЖНЫЙ): Исследовать причину. «Скажи, пожалуйста, что тебя побудило взять именно эту игрушку? Ты очень хотел такую же? Было трудно попросить?» (Этот шаг — для профилактики повторения).

ШАГ 7: Поддержка и перефокусировка. «Мне жаль, что так вышло. Но я рад, что мы это обсудили. Я люблю тебя и верю, что ты справишься. Давай подумаем, как ты можешь получить такую игрушку законно?».

Обсуждение: Чего НЕ делать? (Не стыдить при всех, не пугать полицией, не вешать ярлык, не сравнивать с другими детьми). Что сложнее всего в этом алгоритме?

Дом.задание: Проанализировать семейную систему на предмет факторов риска и создать план укрепления доверия. (Честно ответьте на вопросы (письменно для себя): Чувствует ли мой ребенок свою ценность и уникальность в семье, вне зависимости от его успехов и послушания? Есть ли у него легальные способы получать желаемые вещи? (Система карманных денег, бонусов за помощь, долгосрочное накопление на цель). Может ли он открыто просить о чем-то, чего очень хочет, не боясь немедленного отказа или осуждения («Опять ты со своими хотелками!»)? Разговаривали ли мы в семье о ценности денег, частной собственности, этике? Или действует негласное правило «не попадайся»? Четко ли ребенок понимает, что такое «свое», «чужое», «общее»? Как мы это демонстрируем на своем примере (не берем без спроса его вещи? уважаем его границы)? Не является ли воровство способом привлечь мое внимание? Достаточно ли я провожу с ребенком качественного, позитивного времени, когда он не должен «заслуживать» моего внимания хорошим поведением? Разработайте для себя конкретные действия.)

Занятие №19 . Нужны ли наказания и поощрения?

Цель: Помочь родителям разобраться в целесообразности использования наказаний и поощрений в воспитании ребенка, научить их правильным методам и принципам их применения.

План занятия:

1. Понятие наказания и поощрения. Разъяснение понятий «наказание» и «поощрение» в воспитании, их сходства и различия, возможные последствия.
2. Необходимость наказаний и поощрений. Обсуждение полезности наказаний и поощрений, почему их используют, какую роль они играют в воспитании.
3. Типы наказаний и поощрений. Анализ различных видов наказаний и поощрений: позитивные и негативные санкции, условные вознаграждения, эмоциональные поощрения.
4. Принцип подбора наказаний и поощрений. Родителям даются рекомендации по подбору подходящего наказания или поощрения, зависящего от возраста, пола, характера ребенка.
5. Возможные ошибки родителей. Обсуждение типичных ошибок родителей при использовании наказаний и поощрений: избыточность, несправедливость, несоразмерность.
6. Альтернативные методы воспитания. Представляются альтернативные методы воспитания, исключаящие наказания и поощрения: позитивное подкрепление, обучение ответственности, воспитание через личный пример.

Анатомия кнута и пряника: что на самом деле мы культивируем?»

Часть 1. Почему наказания НЕ РАБОТАЮТ в долгосрочной перспективе?

Учат лжи и изворотливости (главная цель — избежать наказания, а не понять последствия).

Разрушают привязанность (тот, кто причиняет боль — не может быть безопасной гаванью).

Сдвигают фокус с проступка на личность. Ребенок думает не «я поступил плохо», а «я плохой», что ведет к низкой самооценке.

Не учат навыкам. Лишая гаджетов за драку, мы не учим ребенка решать конфликты словами.

Работают, пока есть страх. В подростковом возрасте страх исчезает — исчезает и рычаг управления.

Часть 2. Почему поощрения (в форме «сделки») тоже проблема?

«Система сделок» («Сделаешь уроки — получишь конфету») убивает внутреннюю мотивацию. Учеба становится валютой для покупки удовольствий, а не интересным процессом.

Формирует зависимость от внешней оценки. Ребенок делает что-то не потому, что это важно или интересно, а чтобы получить «плюсик».

Приводит к торгу: «А что мне будет за это?». Снижает спонтанную доброту и ответственность.

Делает родителя «спонсором», а не наставником.

Часть 3. Чем ЗАМЕНИТЬ? Три столба осознанной дисциплины.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ и ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ (вместо наказаний).

Естественные: Не надел шапку — замерз и вернулся. Разлил сок — вытирает.

Логические: Не убрал велосипед с дороги — велосипед убирают в гараж на день. Опоздал к ужину — ешь разогретое. Ключ: Последствие логически вытекает из проступка и учит ответственности.

ПРИЗНАНИЕ и ОПИСАТЕЛЬНАЯ ПОХВАЛА (вместо поощрений-подарков).

Не «Молодец!», а «Я вижу, ты очень старался, подобрал все цвета!» (описываем усилия).

Не «Вот тебе шоколадка за пятерку», а «Ты, наверное, сам гордишься этой пятеркой! Как тебе удалось?».

СОВМЕСТНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Традиционные методы воспитания, основанные на наказаниях и поощрениях, не всегда эффективны в долгосрочной перспективе и могут даже усугубить трудное поведение.

Наказания:

Проблемы с наказаниями: Могут вызывать страх, гнев и обиду у ребенка. Не учат ребенка правильному поведению, а только подавляют нежелательное поведение. Могут разрушать доверие и близость в отношениях между ребенком и родителем. Могут приводить к агрессии и бунту. Физические наказания недопустимы и травматичны для ребенка.

Альтернативы наказаниям: Установление четких границ и правил. Последовательность в применении последствий за нарушение правил (например, временное лишение привилегий). Использование техник тайм-аута для восстановления самоконтроля. Обучение ребенка стратегиям саморегуляции и управления гневом. Активное слушание и эмпатия.

Поощрения:

Проблемы с поощрениями: Могут формировать зависимость от внешней мотивации. Ребенок начинает делать что-то только ради награды, а не потому, что это правильно или интересно. Поощрения могут потерять свою эффективность со временем. Могут вызывать зависть и конкуренцию между детьми. Альтернативы материальным поощрениям: Словесная похвала и признание усилий ребенка. Проведение времени вместе с ребенком (например, совместная игра, чтение книг, прогулки). Разрешение ребенку делать то, что ему нравится (например, смотреть мультфильмы, играть в компьютерные игры). Внимание к потребностям и чувствам ребенка. Эффективные стратегии: Позитивное подкрепление: Обращайте внимание на желательное поведение и выражайте одобрение. Активное слушание и эмпатия: Старайтесь понять, что чувствует ребенок, и говорите с ним об этом. Решение проблем совместно: Вовлекайте ребенка в процесс поиска решений, чтобы он чувствовал себя услышанным и уважаемым. Обучение навыкам: Помогайте ребенку развивать необходимые навыки (например, социальные навыки, навыки саморегуляции). Создание поддерживающей среды: Обеспечьте ребенку чувство безопасности, принятия и безусловной любви. Фокус на связи: Самое важное, что вы можете дать своему ребенку — это чувство безопасности, безусловной любви и понимания.

Трудное поведение – это сложная проблема, требующая комплексного подхода. Важно понимать, что за трудным поведением всегда скрывается какая-то потребность или сообщение. Эффективные стратегии коррекции трудного поведения основаны на

понимании причин, уважении к личности ребенка, эмпатии и создании поддерживающей среды. Вместо наказаний и поощрений лучше использовать позитивное подкрепление, активное слушание, совместное решение проблем и обучение навыкам. Если вы столкнулись с трудностями, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам (психологам, психотерапевтам, педагогам).

Упражнение «Транслятор с языка наказаний на язык последствий и решений» (Работа в мини-группах).

Цель: Переформулировать привычные угрозы в рабочие инструменты.

Группам раздаются карточки с типичными родительскими фразами:

«Если не уберешь игрушки, выброшу их все!» (угроза-наказание)
«Еще раз получишь двойку — останешься без телефона!» (нелогичное наказание)
«Будешь себя хорошо вести в магазине — куплю шоколадку» (взятка-поощрение)
«Прекрати драться с братом, а то оба в угол!» (карательное наказание)

Задание: Перевести каждую фразу на язык логических последствий или язык совместного решения проблем. Придумать новую формулировку.

Пример для №1: «Я вижу, игрушки мешают на полу. Если они не будут убраны в коробку к ужину, я уберу их на верхнюю полку на завтра. Выбирай: ты убираешь их сам в игрушечный дом, или они отправляются в „отпуск“?»

Пример для №3: «В магазине нам нужно купить еду. Это может быть скучно. Давай придумаем, как сделать поход интересным? Может, ты будешь складывать продукты в корзину? Или искать самый желтый банан?»

Обсуждение: В чем разница в послыле? Что чувствует ребенок в каждом случае?

Упражнение «Мозговой штурм: Алгоритм Совместного Решения Проблем» (Работа с кейсом).

Кейс: Постоянный вечерний конфликт: ребенок (10 лет) отказывается готовить портфель с вечера. Утром — спешка, крики, забытые вещи.

Группа с ведущим разбирает 3 шага модели Росса Грина:

ШАГ 1. Выяснение родительской и детской проблемы (Эмпатия + Определение).

Родитель: «Меня беспокоит, что утром мы все нервничаем и опаздываем, когда портфель не собран».

Ребенку: «Я заметил, что тебе тяжело собирать портфель вечером. Может, тебе что-то мешает? Тебе скучно, ты устал, забываешь?» (Цель: Услышать его причину).

ШАГ 2. Приглашение к мозговому штурму.

«Давай вместе подумаем, как сделать так, чтобы портфель был готов, а утро — спокойным? Выдвигай любые идеи, даже самые смешные, я их запишу. Пока не будем критиковать».

Идеи ребенка могут быть: «Пусть робот собирает», «Напоминалка в телефоне», «Мама напоминает в 8 вечера», «Я буду собирать сразу после мультиков».

ШАГ 3. Выбор и оценка решения.

Совместно оцениваем: «Какая идея кажется самой реалистичной и справедливой для нас обоих?».

Договариваемся попробовать на неделю. «Давай попробуем твою идею с напоминалкой. Если не работает, вернемся и выберем другую».

Обсуждение: Чем этот процесс принципиально отличается от ультиматума «Соберешь — получишь планшет, не соберешь — останешься без гуляния»? (Ответ: Ребенок становится соавтором решения, а не объектом управления. Развивает навыки планирования и ответственности).

Упражнение «Шкала контроля»

Цель: Осознать свой текущий стиль и его эффективность.

Инструкция: Родителям раздаются бланки с таблицей из 3 колонок: СИТУАЦИЯ – МОЙ СТАРЫЙ СЦЕНАРИЙ (кнут/пряник) – РЕЗУЛЬТАТ (краткосрочный/долгосрочный).

Заполнение (5 мин): Нужно вспомнить и кратко описать 2-3 последние конфликтные ситуации с подростком (поздние возвращения, гаджеты, учеба) и свою типичную реакцию.

Пример: Ситуация: «Вернулся домой в 23:00 вместо 22:00». Старый сценарий: «Лишаю выходных на месяц!». Результат: «Сутки игнорировал меня, на следующий раз соврал, что едет к другу, а поехал на вечеринку».

Обсуждение в мини-группах (15 мин):

Какой был реальный результат вашего действия? (Решилась ли проблема? Улучшились ли отношения? Стал ли подросток ответственнее?).

Какой, по вашему мнению, была скрытая цель подростка в этой ситуации? (Проверить границы? Получить автономию? Избежать давления?).

Вывод ведущего: «Часто наш «кнут» приводит не к послушанию, а к более изощренному сопротивлению. А «пряник» (деньги за оценки) — к внешней мотивации и торгу. Пора искать другие инструменты».

Упражнение «Конструктор последствий»

Цель: Научиться отличать карательное наказание от логического/естественного последствия и формулировать последнее.

Инструкция: Работа в мини-группах. Каждая группа получает карточки с типичными проступками подростка и неудачными родительскими реакциями-наказаниями.

Карточка 1: Проголял школу. Реакция: «Месяц без компьютера и встреч с друзьями!».

Карточка 2: Накопил долги по учебе. Реакция: «Лето будешь учиться, никакого отдыха!».

Карточка 3: Вернулся позже договоренного на 2 часа, телефон был выключен. Реакция: «Больше никуда не пойдешь!».

Задание: Для каждой ситуации:

Объяснить, почему реакция-наказание неэффективна (какие чувства вызовет, чему не научит).

Придумать логическое или естественное последствие, которое будет связано с проступком и учит ответственности.

Пример для карточки 3: «Поскольку мы не могли связаться с тобой и очень волновались, в следующий раз, когда ты пойдешь на вечеринку, нам нужно будет иметь телефон твоего друга или организатора. А если опаздываешь — обязан предупредить. Если правило нарушено снова — логично, что в следующую пятницу ты остаешься дома, чтобы восстановить доверие. Это не наказание, а пауза для перезагрузки наших договоренностей».

Обсуждение: Какие последствия придумали группы? Как их можно озвучить подростку без унижения? (Через принцип: «У каждого выбора есть последствие. Ты выбрал X, получи Y. Как сделать иначе в следующий раз?»).

Домашнее задание. Родители заполняют «Карточку моего шага»:

1. Ситуация, которую я хочу изменить: _____ (например, «бесконечные споры из-за беспорядка в комнате»).
2. Моя старая автоматическая реакция: _____ («Уберёшь — получишь деньги на кино. Не уберёшь — выброшу всё!»).
3. Что я попробую сделать на этой неделе:
 - Задать вопрос-исследование вместо обвинения.
 - Предложить мозговой штурм для совместного решения.
 - Сформулировать логическое последствие и спокойно его озвучить.
 - Использовать «Я-сообщение» о своих чувствах.
4. Моя цель.

Занятие 20. «Практикум. Сложное поведение ребенка»

Цель. Подвести итоги изучения сложных аспектов детского поведения, таких как агрессия, ложь, воровство и трудности в поведении, осветить важность наказания и поощрения, а также предоставить родителям полный комплект знаний и навыков для оптимального реагирования на такие ситуации.

План занятия:

1. Повторение ключевых понятий и концепций.
 - Что такое трудное поведение?
 - Как распознать детскую агрессию?
 - Почему дети лгут и воруют?
 - Насколько эффективны наказания и поощрения?
2. Анализ типичных ошибок родителей. Обсуждение типичных заблуждений и неэффективных методов воспитания, ведущих к эскалации поведения.
3. Рекомендации по дальнейшей работе. Советы по сохранению достигнутых результатов, предложены литература и веб-ресурсы для расширения знаний.

Упражнение-ассоциация «Слово-итог»: Участники по кругу называют одно слово или короткую фразу, которая стала для них главным открытием или опорой в этом модуле (например: «декодирование», «потребность», «спокойствие», «контейнирование», «последствия вместо наказаний»). Ведущий записывает на центральном флипчарте.

Цель: «Сегодня мы не говорим о новых проблемах. Мы берем все эти открытия (показывает на слова) и собираем из них ваш личный, уникальный инструмент на все случаи родительской жизни. Сегодня вы становитесь главным специалистом по поведению своего ребенка».

Упражнение «Карта территории: от симптома к причине»

Цель: Визуализировать связь между внешним поведением и внутренними причинами.

Инструкция: Участники делятся на группы. Каждая группа получает большой лист бумаги, в центре которого написано одно «трудное поведение» (например: «Истерика в магазине», «Подросток грубит», «Ребенок врет про оценки»).

Задание: От центра рисуются стрелки-лучи. На конце каждого луча — гипотеза о причине (используем знания модуля): «Физический дискомфорт», «Страх наказания», «Потребность во внимании», «Проверка границ», «Невозможность выразить эмоции иначе» и т.д.

К каждой причине пририсовывается «облачко» с возможной неудовлетворенной потребностью: безопасность, автономия, связь, отдых, признание.

Рядом с каждым лучом группа пишет неверную реакцию родителя (ярлык, наказание, угроза) и верную стратегию (признание чувств, вопрос, логическое последствие, совместный поиск решения).

Группы представляют свои карты. Ключевой вывод: Одно и то же поведение может иметь множество причин, а значит, и решений. Нет одной волшебной таблетки — есть исследование.

Упражнение «Пазл решения» (Быстрая групповая помощь)

Цель: Коллективно найти неочевидные решения для сложного случая.

Инструкция: Участник-«клиент» коротко (2 минуты) описывает тупиковую ситуацию с поведением ребёнка.

Групповая работа: Каждый участник на отдельном стикере пишет ОДНУ конкретную, самую нестандартную идею-решение, даже если она кажется странной.

Сбор пазла: «Клиент» забирает все стикеры. Его задача — не отвергать идеи сразу, а выбрать 1-2, которые хотя бы на 5% кажутся возможными, и подумать, как их можно адаптировать.

Часто решение лежит там, где мы его не ищем. Групповой мозговой штурм ломает шаблоны мышления.

Дом.задание: написать письмо-послание из будущего себе сегодняшнему (Ключевые вопросы: Что из того, что сейчас кажется катастрофой (истерика, двойка, ложь), через 20 лет будет вспоминаться с улыбкой или вообще забудется? Что действительно важно сохранить в отношениях с ребёнком, несмотря ни на что? Какой совет вы дали бы себе, находящемуся в эпицентре родительского стресса?).

Занятие №21. Зависимости у детей: От безвредного увлечения к серьезной проблеме. Как распознать и помочь.

Цель: Сформировать у родителей понимание различных видов зависимостей, их причин, признаков и последствий у детей и подростков, а также предоставить навыки для раннего выявления, профилактики и помощи детям, страдающим от зависимостей.

Материалы:

Презентация с иллюстрациями, графиками и статистическими данными о различных видах зависимостей у детей и подростков.

Раздаточные материалы: памятки с признаками различных зависимостей, диагностические тесты (анонимные) для самооценки родительского поведения, рекомендации по профилактике зависимостей, списки организаций и контактов специалистов, оказывающих помощь в данной области.

Карточки с кейсами, описывающими ситуации, связанные с разными типами зависимостей у детей.

Бумага, ручки, маркеры для работы в группах и индивидуальных заданий.

Видеоролики с интервью с психологами, наркологами, подростками, прошедшими лечение от зависимостей, и родителями, столкнувшимися с этой проблемой.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, обозначение темы и целей занятия.

Обсуждение актуальности проблемы зависимостей среди детей и подростков.

Мозговой штурм: "Какие ассоциации возникают у вас со словом "зависимость"?"

Анонимный опрос: "Есть ли в вашем окружении дети или подростки, у которых, по вашему мнению, есть признаки зависимости?"

Что такое зависимость?

Определение зависимости: психологический и физиологический аспекты.

Классификация зависимостей: химические (алкоголь, наркотики, табак), нехимические (игромания, интернет-зависимость, пищевая зависимость, зависимость от шоппинга, зависимость от работы, зависимость от социальных отношений и др.).

Механизмы формирования зависимостей: нейробиологические процессы, роль дофамина.

Стадии развития зависимости: от экспериментирования до полной зависимости.

Причины возникновения зависимостей у детей и подростков

Генетическая предрасположенность.

Особенности личности: низкая самооценка, неуверенность в себе, тревожность, депрессивные состояния, импульсивность.

Семейные факторы: неблагополучная семья, отсутствие эмоциональной поддержки, гиперопека или пренебрежение, употребление психоактивных веществ членами семьи.

Социальное окружение: влияние сверстников, мода на употребление психоактивных веществ, отсутствие альтернативных интересов и занятий.

Травматические события: насилие, потеря близкого человека, развод родителей.

Доступность и реклама вредных веществ или развлечений.

Виды зависимостей, наиболее распространенные среди детей и подростков

Алкогольная зависимость: признаки, последствия, особенности подросткового алкоголизма.

Наркотическая зависимость: виды наркотиков, признаки употребления, последствия для здоровья и психики.

Табакокурение и вейпинг: влияние на растущий организм, мифы и реальность.

Игромания (зависимость от компьютерных игр): признаки, последствия для социального развития, учебы и здоровья, как отличить увлечение от зависимости.

Интернет-зависимость (зависимость от социальных сетей, онлайн-видео, онлайн-шоппинга): признаки, влияние на самооценку и психическое здоровье, кибербуллинг.

Пищевые зависимости (нервная анорексия, булимия, компульсивное переедание): причины, признаки, последствия, влияние на самооценку и психическое здоровье.

Как распознать зависимость у ребенка

Изменение поведения: раздражительность, агрессивность, замкнутость, снижение успеваемости, пропуски занятий, изменение круга общения.

Физические признаки: изменение аппетита, нарушение сна, покраснение глаз, расширенные или суженные зрачки, дрожь в руках, резкое изменение веса.

Нахождение подозрительных предметов или веществ: шприцы, иглы, таблетки, запахи, специфические приспособления для курения.

Потеря интереса к прежним увлечениям и занятиям.

Появление долгов или кражи денег.

Скрытность и лживость.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Чек-лист для родителей «10 признаков формирования зависимости у ребенка»

Инструкция: Отметьте пункты, которые устойчиво наблюдаются в течение месяца и более. Наличие 3–4 пунктов — серьезный повод для внимательного анализа ситуации и изменения тактики общения. 5 и более — сигнал о необходимости консультации со специалистом (психологом, психотерапевтом)

№	Признак	Конкретные проявления (примеры)	Отметка
1.	Потеря количественного и ситуационного контроля	<ul style="list-style-type: none"> • Проводит за занятием (игры, соцсети) значительно больше времени, чем планировал. • Не может остановиться по своей воле, даже если понимает, что пора («ещё 5 минут» растягиваются на часы). • Начинает заниматься этим в неподходящее время (ночью, вместо уроков, за едой). 	
2.	Изменение круга интересов и приоритетов	<ul style="list-style-type: none"> • Забросил прежние хобби, спортивные секции, встречи с друзьями. • Единственная значимая тема разговоров — объект зависимости (игра, блогер, тема в соцсетях). • Учёба, домашние обязанности отодвигаются на последний план. 	
3.	Эмоциональная нестабильность при ограничениях	<ul style="list-style-type: none"> • При попытке забрать гаджет/ограничить время возникает резкая агрессия, истерика или сильная апатия. • Раздражительность и плохое настроение сохраняются, пока нет доступа к объекту зависимости. • После «сеанса» настроение временно улучшается, но скоро снова портится. 	
4.	Нарушения сна и режима дня	<ul style="list-style-type: none"> • Поздно ложится из-за своего увлечения, трудно просыпается. • Может просиживать ночи (о чём вы можете не знать). • Постоянно выглядит невыспавшимся, уставшим. 	
5.	Пренебрежение гигиеной и внешним видом	<ul style="list-style-type: none"> • Перестает следить за собой: не чистит зубы, не моется регулярно, носит грязную одежду. • Теряет интерес к покупке новой одежды, стрижкам (если раньше это было важно). 	
6.	Снижение успеваемости и прогулы	<ul style="list-style-type: none"> • Резкое падение оценок, невыполненные домашние задания. • Жалобы от учителей на невнимательность, сонливость на уроках. • Прогулы или придумывание причин не идти в школу/колледж. 	
7.	Социальная изоляция и скрытность	<ul style="list-style-type: none"> • Прекращает общаться со старыми друзьями в реальной жизни. • Общается только онлайн с людьми по интересам (игровые партнёры, чаты). • Скрывает экран телефона/компьютера, устанавливает пароли, резко переключает вкладки при вашем появлении. 	
8.	Финансовые нестыковки и воровство	<ul style="list-style-type: none"> • Просит все больше денег на внутриигровые покупки, донаты, апгрейды. • Деньги начинают пропадать из кошельков родителей. • Продаёт свои вещи (гаджеты, одежду, коллекции), чтобы финансировать увлечение. 	

9.	Ложь и манипуляции	<ul style="list-style-type: none"> • Систематически врёт о времени, проведённом за занятием, о тратах денег. • Даёт обещания («вот дойду до такого-то уровня и всё»), которые не выполняет. • Обвиняет вас в непонимании, контроле, «разрушении его жизни». 	
10.	Ухудшение физического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • Частые головные боли, боли в спине, суставах, ухудшение зрения. • Проблемы с пищеварением, потеря или резкий набор веса. • Снижение иммунитета, частые простуды. 	

Что делать, если вы отметили несколько признаков?

Не паниковать и не обвинять. Крик, угрозы и ультиматумы загоняют проблему вглубь.

Начать с себя и атмосферы. Проанализируйте:

Достаточно ли в вашей семье доверительного общения не на бытовые темы?

Есть ли у ребенка реальные альтернативы получения радости, признания, достижений?

Не является ли его уход в зависимость бегством от семейных конфликтов, давления учёбой, одиночества?

Изменить тактику общения. Перейдите с позиции контролера на позицию союзника.

Скажите: «Я вижу, что тебе сейчас непросто. Мне важно твоё состояние. Давай попробуем разобраться, что происходит, вместе».

Обратиться за профессиональной помощью.

Детский/подростковый психолог или психотерапевт — для работы с причиной (тревожностью, низкой самооценкой).

Врач-нарколог или психиатр (при подозрении на химическую зависимость или тяжелые формы игровой/цифровой зависимости) — для медикаментозной поддержки и комплексного лечения.

Этот чек-лист — не инструмент для «поимки» ребенка, а карта для своевременной помощи. Его цель — не вызвать чувство вины, а помочь осознать проблему на ранней стадии, когда помощь будет наиболее эффективной.

Ролевая игра: "Трудный разговор"

Участники делятся на пары. Один играет роль родителя, другой — ребенка, страдающего от зависимости.

Задача "родителя":

Начать разговор с ребенком открыто и доверительно.

Выразить свои опасения и беспокойство по поводу его поведения.

Выслушать ребенка и попытаться понять его чувства и мотивы.

Предложить свою поддержку и помощь.

Найти решение проблемы вместе с ребенком.

Задача "ребенка":

Выразить свои чувства и переживания.

Обосновать свое поведение.

Показать готовность к сотрудничеству.

После каждой ролевой игры – анализ и обратная связь от тренера и других участников, разбор типичных ошибок и успешных стратегий.

Ролевая игра в мини-группах «Разговор без обвинений»

Кейс: Вы нашли у подростка вейп / обнаружили, что он просиживает ночи в играх.

Сценарий А (неэффективный): Крик, угрозы, обыски.

Сценарий Б (эффективный):

Безоценочный старт: «Я заметил(а), что ты часто...»

«Я-сообщение»: «Я волнуюсь, потому что...»

Вопрос-исследование: «Помоги мне понять, что тебе это дает?»

Предложение союза: «Я на твоей стороне. Давай вместе найдем выход».

Ролевая игра в мини-группах: Отработка диалога по схеме Б.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Напоминание о ключевых принципах профилактики и помощи детям, страдающим от зависимостей.

Подчеркивание важности раннего выявления проблемы и своевременного обращения за профессиональной помощью.

Предоставление списка полезных ресурсов и контактов специалистов.

Благодарность участникам за активное участие.

Дом. задание: составить личный план действий по профилактике зависимостей у своих детей, включающий:

- укрепление эмоциональной связи с ребенком,
- формирование здоровых привычек и интересов,
- развитие навыков критического мышления и принятия решений,
- повышение осведомленности о проблеме зависимостей,
- установление четких правил и границ,
- поддержание открытого и доверительного общения.

Занятие №22 «Цифровое воспитание: Гаджеты, соцсети и безопасность ребенка в сети»

Цель: Разобраться в специфике развития современных детей в контексте информационных технологий и изменяющегося мира, выявить актуальные проблемы, возникающие в связи с этим, и предложить родителям стратегии и инструменты для их решения.

Целевая аудитория: Родители детей любого возраста (от младших дошкольников до подростков)

Материалы:

Презентация с инфографикой, статистикой об использовании гаджетов детьми, примерами позитивного и негативного влияния технологий, советами по цифровой безопасности.

Раздаточные материалы: памятки с рекомендациями по установлению границ использования гаджетов, списки полезных приложений и онлайн-ресурсов для детей разного возраста, шаблоны семейных договоров об использовании технологий.

Карточки с вопросами для дискуссии по темам: влияние социальных сетей, кибербуллинг, зависимость от игр, цифровая идентичность.

Бумага, ручки, маркеры для работы в группах.

Видеоролики с интервью с детскими психологами, педагогами и экспертами в области цифрового образования и безопасности.

Доступ к интернету для проведения интерактивных опросов и демонстрации онлайн-ресурсов.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, обозначение темы и целей занятия.

Интерактивный опрос: "Как часто ваш ребенок использует гаджеты?".

Обсуждение результатов опроса и формирование общего представления об актуальности проблемы.

Обсуждение личного опыта родителей: что беспокоит, какие вопросы остаются без ответа.

Современные дети: кто они?

"Цифровое поколение": особенности развития детей в эпоху цифровых технологий.

Преимущества и недостатки раннего знакомства с гаджетами.

Изменения в когнитивных процессах (внимание, память, мышление) под влиянием технологий.

Влияние на социальное развитие и коммуникативные навыки.

Различия между поколениями: "digital natives" vs. "digital immigrants".

Актуальные проблемы современных детей

Цифровая зависимость: признаки, последствия, профилактика.

Кибербуллинг: формы, причины, способы защиты.

Влияние социальных сетей: самооценка, тревожность, депрессия, FOMO (fear of missing out).

Проблемы с концентрацией внимания: гиперактивность, синдром дефицита внимания.

Нарушения сна: влияние синего света от экранов, режим дня.

Дезинформация и киберугрозы: важность критического мышления и цифровой грамотности.

«4 системных вызова нового детства»

Каждый вызов рассматривается через триаду: Что это? → Как влияет на ребёнка? → Что может сделать родитель?

1. Вызов: Информационная перегрузка и клиповое мышление

Суть: Мозг привыкает к короткому, яркому, быстро сменяющемуся контенту (TikTok, YouTube и др.).

Влияние: Снижение способности к концентрации, поверхностное усвоение информации, нетерпимость к скуке, трудности с глубоким чтением.

Родительский ответ: Создавать «оазисы медленного внимания» — совместное чтение бумажных книг, настольные игры, рукоделие, походы на природу без гаджетов.

2. Вызов: Новая социальность (онлайн-идентичность и цифровая репутация)

Суть: Для ребёнка онлайн-жизнь — продолжение реальности. Его «Я» формируется и в школе, и в соцсетях.

Влияние: Кризис самооценки (зависимость от лайков), страх «выпасть из повестки» (FOMO), кибербуллинг, стирание грани между публичным и приватным.

Родительский ответ: Вместе изучать настройки приватности, обсуждать цифровой след («Что будет, если это увидят через 10 лет?»), формировать культуру осознанного потребления контента.

3. Вызов: Кризис авторитета и горизонтальные связи

Суть: Авторитет родителя/учителя конкурирует с авторитетом блогера, Google и мнением чата сверстников.

Влияние: Снижение ценности вертикальных отношений, поиск ответов в сети, а не у родителей.

Родительский ответ: Стать не единственным источником знаний, а куратором информации и тренером критического мышления («А давай проверим этот факт?», «Почему этому блогеру можно доверять?»).

4. Вызов: Гиперопека в оффлайне vs. полная свобода в онлайн

Суть: Ребёнок, которого водят за руку на улице, в сети может попасть в любую точку мира и в любое сообщество.

Влияние: Диссоциация, раздвоение поведения, неумение оценивать реальные риски.

Родительский ответ: Говорить о цифровой гигиене так же, как о гигиене на улице: «Не разговаривай с незнакомцами», «Не ходи по темным сайтам», «Сообщи, если что-то беспокоит».

Роль родителей в цифровом мире

Быть примером: личное отношение к технологиям и их использованию.

Установление правил и границ: временные ограничения, контроль контента, использование фильтров.

Развитие критического мышления и цифровой грамотности.

Поощрение реальной активности: занятия спортом, творчество, общение с друзьями и семьей.

Обучение цифровой безопасности: защита личной информации, распознавание мошеннических схем.

Открытое общение с детьми: обсуждение проблем, поддержка и помощь.

Инструменты и ресурсы для родителей

Обзор полезных приложений и онлайн-сервисов для контроля использования гаджетов (родительский контроль).

Обсуждение платформ для развития навыков и обучения.

Интернет-ресурсы для повышения цифровой грамотности родителей и детей.

Список полезных книг и статей по теме.

Контакты организаций, оказывающих помощь в решении проблем, связанных с использованием технологий.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Упражнение «Линия времени»: Родители отмечают на общей линии 2–3 ключевых технологических изобретения их детства (например, первый мобильный, интернет) и детства их детей (смартфон в 5 лет, TikTok, нейросети).

Вопрос: «Как эти изобретения изменили саму ткань детства? (Доступ к информации, скорость коммуникации, способ игры, внимание)».

Тезис: «Мы — цифровые мигранты, они — цифровые аборигены. Их мозг формируется в другой среде. Наша задача — не отменять эту среду, а учить в ней жить».

Упражнение «Создаём семейный медиа-кодекс»

Работа в мини-группах. Каждая группа получает задание разработать раздел кодекса:

Группа 1: Правила использования гаджетов (время, зоны, где нельзя).

Группа 2: Цифровая безопасность (пароли, общение с незнакомцами, что можно публиковать).

Группа 3: Цифровой детокс (ритуалы без гаджетов: совместные ужины, воскресенье).

Презентация идей и создание общего шаблона, который родители заберут с собой.

Практическое упражнение: "Разговор с ребенком"

Ролевая игра в парах, где один участник играет роль родителя, а другой - ребенка, обсуждающего вопросы использования гаджетов.

Ситуации для обсуждения:

Ребенок просит купить ему новый гаджет.

Ребенок отказывается выключать компьютерную игру.

Ребенок жалуется на кибербуллинг.

Задача родителя: выслушать ребенка, выразить свои опасения и предоставить конструктивные аргументы, предложить решение проблемы.

Анализ и обратная связь после каждой ролевой игры.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Обобщение ключевых моментов и основных выводов.

Вдохновение родителей на более осознанное отношение к использованию технологий и их влиянию на детей.

Ответы на оставшиеся вопросы.

Раздача памяток с полезными ресурсами.

Благодарность участникам за активную работу.

дом.задание: сформулируйте 2–3 новых семейных правила, реалистичных и выполнимых (например, «с 21:00 телефоны на общей зарядке в гостиной», «воскресный завтрак — время без экранов»).

Занятие №23. Влияние деструктивного контента и сообществ

Цель: Дать родителям понимание механизмов вовлечения детей в деструктивные онлайн-сообщества, научить распознавать тревожные сигналы и сформировать стратегию защиты, основанную на доверии, а тотальном контроле.

План:

1. Виды деструктивного контента и сообществ (от челленджей до радикальных идеологий).
2. Механизмы вовлечения (потребность в принадлежности, подростковый протест, алгоритмы соцсетей).
3. Признаки того, что ребёнок может находиться под влиянием.
4. Алгоритм действий: от сложного разговора до обращения в специальные службы.

Упражнение «Алгоритм мне в помощь»

Участникам предлагается вспомнить, как соцсети или YouTube недавно «подказали» им контент, который их зацепил (рецепт, смешное видео).

Обсуждение: «Алгоритм изучает наши слабости и интересы. Теперь представьте, что он изучает уязвимости подростка: скуку, одиночество, злость на несправедливость».

Тезис: «Деструктивный контент — это не случайность. Это точный выстрел в незащищённую потребность. Сегодня мы учимся укреплять эту защиту и видеть выстрелы издалека».

Причины распространения деструктивного контента. Обсуждаются причины популярности деструктивного контента среди молодежи: поиск острых ощущений, подражание кумирам, массовая культура, недостаток общения и понимания со стороны взрослых.

Классификация через призму потребности, которую эксплуатирует контент.

Тип контента/сообщества	Что это?	Какая потребность/уязвимость эксплуатируется?
1. Опасные челленджи и «игры» (типа «синего кита», «разбуди меня в 4:20», «солевой» и др.)	Квесты с заданиями, ведущими к самоповреждению или риску.	Потребность в острых ощущениях, принадлежности к «тайному кругу», преодолении скуки, подтверждении смелости.
2. Кибербуллинг и группы ненависти	Координированная травля, создание мемов для унижения, группы против кого-либо.	Потребность в власти, сплочении против «общего врага», вымещении собственной агрессии и боли.
3. Кризисные и суицидальные сообщества	Обсуждение способов суицида, эстетизация депрессии и самоповреждений («тоска», aesthetic).	Потребность быть понятым в своей боли, найти «оправдание» для суицидальных мыслей, легализовать страдания.
4. Радикальные идеологические	Сообщества с чёрно-белой картиной мира, где дают	Потребность в ясной картине мира, в сильной

течения (экстремизм, национализм, радикальный феминизм, инцель-сообщества и т.д.)	простые ответы на сложные вопросы и врага.	идентичности, чувстве превосходства, протесте против системы.
5. Деструктивные DIY-сообщества (про анорексию, самодельное оружие, взрывчатые вещества)	Инструкции по нанесению вреда себе или другим под видом «заботы о себе» или «самозащиты».	Потребность в контроле (над телом, страхом), искажённой заботе о себе, чувстве собственной исключительности.

Профилактика (что делать до проблемы):

Воспитывать медиаграмотность: Обсуждать, как работают алгоритмы, кто стоит за провокационным контентом и кому это выгодно.

Создавать «иммунитет»: Формировать критическое мышление, сильную самооценку, здоровые оффлайн-увлечения и поддерживающее окружение.

Держать руку на пульсе: Иметь техническую возможность (родительский контроль, общие аккаунты для младших), но главное — открытый диалог.

План «Красного уровня» (куда бежать, если проблема есть):

Телефон доверия для ребёнка и для вас.

Кризисный психолог/психотерапевт.

Подразделение «К» МВД (заявление о распространении суицидального контента).

Платформа «Роскомнадзор» для подачи жалобы на опасный контент.

Упражнение «Тревожные звоночки: поведенческие маркеры»

Работа в группах. Каждая группа получает список возможных изменений в поведении. Задача: разделить на «Может быть возрастным» и «Тревожный сигнал, требующий внимания».

Список: Скрывает экран; сменил аватарку на мрачную/агрессивную; слушает новую, депрессивную музыку; использует новый, странный сленг; резко сменил круг общения; потерял интерес ко всему; стал агрессивен к старым друзьям; в поисковике странная история; появились следы порезов; постит цитаты о бессмысленности жизни.

Обсуждение: Не отдельный признак, а их совокупность и резкость изменений — главный критерий. Важен контекст.

Упражнение «Самый трудный разговор»

Кейс: Вы случайно видите в истории браузера сына/дочери (14 лет) запросы или посещения форума с суицидальной или радикальной тематикой.

Разбор по шагам (в группах):

1. Подготовка: Успокоиться самому. Собрать факты (скриншоты?).
2. Начало разговора (БЕЗ нападения): «Я случайно увидел(а) в истории, что ты заходил(а) на сайты про... (конкретно). Меня это очень напугало и озадачило».
3. Исследовательский вопрос (вместо обвинения): «Помоги мне понять, что тебя туда привело? Тебе интересна эта тема? Ты искал(а) поддержку? Тебе сейчас грустно/страшно/одинокое?».
4. Поддержка и «перезагрузка»: «Спасибо, что говоришь со мной. Для меня важнее всего твоя жизнь и твоё состояние. Эти сайты часто предлагают ложные решения. Давай вместе найдём, где можно получить настоящую помощь (психолог, доверенный взрослый, проверенный ресурс)?».
5. Действие и контроль: «Я не могу оставить это без внимания. Мы вместе обратимся к специалисту. А пока, для твоей же безопасности, нам нужно будет временно пересмотреть правила пользования интернетом».

Важно: Цель — не вынудить дать обещание, а установить контакт и перенаправить к помощи.

Домашнее задание. Создание «Семейного протокола цифровой безопасности»

Разработайте документ (можно в виде инфографики), который будет висеть на холодильнике.

Наши правила:

1. Мы не переходим по странным ссылкам от незнакомцев.
2. Мы не храним в тайне, если что-то в сети нас напугало, расстроило или смутило.
3. Мы проверяем информацию в нескольких источниках.
4. Мы уважаем других, даже в ссоре (никакого кибербуллинга).

Наши действия в случае тревоги:

1. Шаг 1: Рассказать взрослому (родителю, доверенному учителю).
2. Шаг 2: Вместе сделать скриншот.
3. Шаг 3: Заблокировать источник и пожаловаться на контент.
4. Шаг 4: Обсудить чувства и при необходимости обратиться к психологу.

Наши пароли для доверия: Родитель знает пароли ребёнка не для тотального контроля, а для экстренного случая (как ключ от квартиры). Это правило оговорено и принято всеми.

Занятие №24 Детский буллинг: Как распознать, предотвратить и помочь ребенку справиться.

Цель: Предоставить родителям информацию и инструменты для распознавания, предотвращения и решения ситуаций, связанных с детским буллингом, независимо от того, является ли их ребенок жертвой, агрессором или свидетелем.

Целевая аудитория: Родители детей дошкольного и школьного возраста.

Материалы:

Презентация с фотографиями, схемами, статистикой, кейсами, ссылками на полезные ресурсы.

Раздаточные материалы: "Тест: Оценка риска буллинга в отношении вашего ребенка", "Список признаков, указывающих на то, что ребенок подвергается буллингу", "Памятка для родителей жертвы буллинга", "Памятка для родителей агрессора", "Стратегии вмешательства свидетеля буллинга", "Список организаций, оказывающих помощь жертвам и агрессорам буллинга".

Карточки с ситуационными примерами буллинга для работы в группах.

Бумага, ручки, маркеры.

Видеоролики с интервью экспертов, историями жертв и примерами эффективных стратегий борьбы с буллингом.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, обозначение темы и целей занятия.

Подчеркивание важности темы буллинга и его последствий для детей и общества.

Вопрос к аудитории: "Что вы знаете о буллинге и сталкивались ли с ним лично?".

Создание атмосферы доверия и безопасности для обсуждения чувствительной темы.

Что такое буллинг?

Определение буллинга: систематическое, повторяющееся агрессивное поведение, направленное на одного человека или группу лиц, с целью причинения вреда, страха или унижения.

Ключевые характеристики буллинга:

Дисбаланс сил (физический, психологический, социальный).

Намерение причинить вред.

Повторяемость.

Различия между буллингом и конфликтом.

Виды буллинга:

Физический (толчки, удары, пинки, порча имущества).

Вербальный (оскорбления, обзывания, угрозы, сплетни).

Социальный (изоляция, игнорирование, распространение слухов).

Кибербуллинг (травля в интернете и социальных сетях).

Роли в буллинге

Жертва: человек, подвергающийся буллингу.

Агрессор: человек, осуществляющий буллинг.

Свидетели: люди, наблюдающие за буллингом (активные или пассивные).

Мотивации и причины, побуждающие детей становиться агрессорами, жертвами или свидетелями буллинга.

Психологические последствия участия в буллинге для каждой роли.

Треугольник буллинга: жертва, агрессор, наблюдатели

Роль в треугольнике	Портрет (не ярлык!)	Мотивы и потребности	Последствия без вмешательства
Жертва	Часто чувствительный, отличающийся (внешность, интересы), тревожный или, наоборот, резкий ребёнок. Не виноват в том, что его выбрали!	Потребность в безопасности, принятии.	Тревожные расстройства, депрессия, соматические болезни, ПТСР, суицидальные мысли.
Агрессор (буллер)	Не обязательно «плохой». Часто сам имеет опыт насилия,	Потребность в власти, контроле, признании,	Закрепление паттерна насилия, проблемы с законом,

	неуверен, ищет власть и статус в группе через унижение других.	компенсации своей боли.	неумение строить здоровые отношения.
Наблюдатели (самая важная группа!)	Большинство класса. Молчат из страха стать следующей жертвой или непонимания, что делать.	Потребность в безопасности, принадлежности.	Чувство вины, страх, усвоение модели «насилие — это норма».

Причины и факторы риска буллинга

Индивидуальные факторы:

Низкая самооценка.

Проблемы с контролем импульсов.

Недостаток социальных навыков.

Наличие психических расстройств.

Физические особенности или инвалидность.

Семейные факторы:

Насилие в семье.

Отсутствие контроля и поддержки со стороны родителей.

Негативные модели общения.

Чрезмерная опека или, наоборот, пренебрежение нуждами ребенка.

Школьные факторы:

Недостаточный контроль за поведением детей.

Отсутствие четких правил и последствий за буллинг.

Культура терпимости к агрессии.

Социальные факторы:

Влияние сверстников.

Распространение насилия в СМИ и интернете.

Социальное неравенство и дискриминация.

Как распознать буллинг?

Признаки того, что ребенок подвергается буллингу:

Изменения в поведении (замкнутость, тревожность, раздражительность).

Ухудшение успеваемости.

Потеря интереса к школе и общению с друзьями.

Частые головные боли, боли в животе, нарушения сна.

Повреждения, пропажа вещей.

Нежелание идти в школу.

Признаки того, что ребенок является агрессором:

Агрессивное поведение.

Проблемы с соблюдением правил.

Высокая потребность во власти и контроле.

Отсутствие сочувствия.

Склонность обвинять других в своих проблемах.

Особенности выявления кибербуллинга.

Профилактика и ресурсы

1. Как воспитать ребёнка, который не станет жертвой?

Не «послушного», а уверенного, с чёткими границами.

Развивать эмоциональный интеллект и социальные навыки.

Создавать ему «группу поддержки» вне школы (кружки, секции).

2. Как воспитать ребёнка, который не станет агрессором?

Показывать пример ненасильственного общения.

Обсуждать последствия действий для других.

Учить эмпатии.

3. Как научить ребёнка быть наблюдателем, который остановит травлю?

Объяснять силу большинства: «Если 5 человек засмеются над обидчиком, а не над жертвой, травля остановится».

Учить простым фразам: «Это не смешно», «Перестань», «Давай лучше поиграем».

4. Полезные ресурсы

Вопросы и ответы

Практическая часть

Упражнение «Граница»

Родители делятся воспоминаниями: в детстве их дразнили? Где была грань между «безобидными шутками» и настоящей травлей? Что чувствовали?

Определение буллинга через три критерия:

Намеренность (цель — причинить боль).

Повторяемость (это система, а не разовый эпизод).

Дисбаланс сил (жертва не может дать равный отпор).

Тезис: «Если ребёнок приходит и говорит «со мной не дружат» — это больно. Если он боится идти в школу, не ест в столовой, теряет вещи — это буллинг. Наша задача — увидеть разницу».

Тест «Оценка риска вовлечения ребёнка в буллинг»

Цель — помочь оценить ситуацию, выявить тревожные сигналы и понять, на какие аспекты стоит обратить пристальное внимание.

Инструкция: Отвечайте «Да», «Нет» или «Иногда/Затрудняюсь ответить», глядя на ситуацию за последние 2–3 месяца.

№	Вопрос	Да	Нет	Иногда/затрудняюсь ответить
Блок А: Эмоциональное состояние и поведение ребёнка				
1	Ребёнок стал заметно более тревожным, подавленным или раздражительным , чем обычно, без очевидной причины?			
2	У него резко и без объяснений испортилась успеваемость в школе?			
3	Он часто жалуется на плохое самочувствие (головные боли, боли в животе) по утрам перед школой , но врач не находит причин?			
4	У него нарушился сон (бессонница, кошмары) или аппетит (отказ от еды или переедание)?			
5	Он стал избегать социальных ситуаций ,			

	отказывается идти на дни рождения, в гости, гулять с одноклассниками?			
6	Вы замечали у него следы физических повреждений (синяки, ссадины), которые он не может или не хочет внятно объяснить?			
7	Его личные вещи (одежда, учебники, гаджеты) часто теряются, портятся или «пропадают»?			
Блок Б: Социальные отношения и школа				
8	У ребёнка практически нет друзей в классе, он никого не приглашает и сам не ходит в гости?			
9	Он редко или никогда не рассказывает о своих одноклассниках, школьной жизни? На вопросы отвечает односложно («нормально», «никак»).			
10	Вас не приглашают в общие чаты класса , или вы заметили, что ребёнка исключили из онлайн-активностей одноклассников (игры, чаты)?			
11	Учитель ни разу не отмечал его успехов или положительного взаимодействия с другими детьми?			
12	Ребёнок часто говорит о других детях с явной неприязнью, страхом или, наоборот, преувеличенным восхищением (как о недостижимых «кумирах»)?			
Блок В: Цифровая активность (для детей, пользующихся гаджетами)				
13	Ребёнок нервно реагирует на уведомления в телефоне, сразу прячет экран при вашем приближении?			
14	После времени, проведённого в соцсетях или играх, его настроение заметно ухудшается (становится грустным или злым)?			
15	В его публикациях, переписках или истории поиска вы замечали элементы агрессии, унижения, грубого “троллинга” (как в его адрес, так и исходящие от него)?			

Ключ к интерпретации и план действий

Подсчёт результатов:

«Да» = 2 балла

«Иногда/Затрудняюсь» = 1 балл

«Нет» = 0 баллов

Суммируйте баллы по всем трём блокам.

0–10 баллов: Зелёная зона (низкий риск)

Ситуация, скорее всего, благополучная. Явных признаков систематической травли нет.

Ваши действия: Продолжайте поддерживать открытое общение с ребёнком. Обсуждайте тему буллинга в принципе («А как у вас в классе с этим?»), чтобы сохранять доверительный канал. Укрепляйте его социальные навыки и уверенность в себе.

11–20 баллов: Жёлтая зона (ситуация требует внимания)

Есть несколько тревожных сигналов. Ребёнок может испытывать трудности в коллективе, быть в позиции «наблюдателя» или периодически сталкиваться с конфликтами.

Ваши действия:

Усиьте наблюдение и диалог. Задавайте более конкретные, но ненавязчивые вопросы: «С кем ты сегодня обедал?», «Что было самого весёлого и самого неприятного за день?».

Войдите в контакт с классным руководителем. Не с обвинениями, а с запросом информации: «Как вы видите социальную адаптацию моего ребёнка в классе? Есть ли у него сложности в общении?».

Проработайте с ребёнком «план Б»: К кому обратиться за помощью в школе? Как реагировать на дразнилки?

21–30 баллов: Красная зона (высокий риск)

Высокая вероятность того, что ребёнок вовлечён в ситуацию буллинга (в роли жертвы, агрессора или глубоко травмированного наблюдателя). Его психологическое состояние и безопасность под угрозой.

Ваши немедленные действия:

Приоритет №1: Экстренная поддержка ребёнка. Скажите прямо: «Я вижу, что тебе очень тяжело. Я с тобой. Это не твоя вина. Мы всё решим вместе». Избегайте советов «дай сдачи» или «не обращай внимания».

Соберите доказательства: Фиксируйте даты, инциденты, сохраняйте скриншоты (при кибербуллинге).

Организируйте встречу со школой. Требуйте созыва совета по профилактике с участием администрации, психолога, классного руководителя. Ваш запрос: «Разработайте конкретный план действий по прекращению травли и обеспечению безопасности моего ребёнка на следующей неделе».

Обратитесь к внешним специалистам: Детский психолог (для помощи ребёнку) и, при необходимости, юрист (если школа бездействует). Рассмотрите возможность временного перевода на домашнее обучение для восстановления сил.

Упражнение «Расшифровка сигналов: физические и поведенческие маркеры»

Работа в группах. Даются карточки с признаками.

Задача: разделить на «Может быть связано с буллингом» и «Другие причины».

Список: Синяки/ссадины «не помню откуда»; «потерянные» или испорченные вещи; нежелание идти в школу (боли в животе по утрам); резкое ухудшение успеваемости; нарушения сна/аппетита; замкнутость, подавленность; агрессия на младших/животных; поиск предлогов уйти из школы раньше; нежелание ехать в школьном автобусе; резкая смена маршрута в школу.

Вывод: Совокупность признаков + изменения в поведении = красный флаг.

Ролевая игра: "Разговор с ребенком"

Участники в парах разыгрывают сценки, моделирующие разговор с ребенком, подвергшимся буллингу, или с ребенком, являющимся агрессором.

Использование техник активного слушания, эмпатии и конструктивной коммуникации. Обратная связь и обсуждение.

Релаксационное упражнение "Внутренний ресурс"

Визуализация безопасного и ресурсного места.

Напоминание о важности заботы о себе и своем эмоциональном состоянии для эффективной помощи детям.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Вдохновение родителей на активную роль в предотвращении и решении проблем буллинга.

Предоставление списка полезных ресурсов, контактов организаций и экспертов.

Прощание и пожелание успехов в воспитании счастливых и уверенных в себе детей.

Домашнее задание: разработать индивидуальный «План действий» для предотвращения или решения ситуаций буллинга в отношении ребенка.

План должен включать конкретные шаги, направленные на:

- укрепление самооценки и уверенности ребенка,
- развитие социальных навыков и умения решать конфликты,
- установление доверительных отношений с ребенком,
- взаимодействие со школой и другими организациями.

Занятие №25 Практикум. Современные угрозы детству

Цель: Подвести итоги рассмотрения актуальных проблем, связанных с цифровым воспитанием, зависимостями, воздействием медиа и угрозами буллинга, объединив знания и навыки, необходимые для эффективного воспитания ребенка в современном мире.

План занятия:

1. Повторение ключевых понятий и концепций. Краткое рассмотрение ключевых тем, затронутых в предыдущем цикле занятий: зависимости, безопасность в сети, деструктивный контент, буллинг.
2. Вопросы и ответы. Родители задают интересующие вопросы ведущему, получают разъяснения и советы по конкретным ситуациям.
3. Практика.
4. Подведение итогов и обратная связь. Подведение итогов курса, сбор отзывов участников.

1. Диагностика проблемы (Как распознать?)

Изменения в поведении: замкнутость, раздражительность, нарушения сна и аппетита, потеря интереса к старым увлечениям.

Цифровые маркеры: ребёнок скрывает экран, проводит в сети всё больше времени, эмоционально реагирует на происходящее в гаджете.

Физические симптомы: усталость, боли в спине и шее, ухудшение зрения.

2. Ключевые угрозы (Что именно нас объединяет?)

Угроза психическому здоровью: тревожность, депрессия, низкая самооценка, суицидальные мысли.

Угроза социализации: подмена живого общения виртуальным, формирование искажённых представлений о нормах поведения.

Угроза безопасности: вовлечение в опасные группы, шантаж, груминг, реальные встречи с незнакомцами.

Угроза развитию: снижение когнитивных функций, потеря учебной мотивации, клиповое мышление.

3. Стратегии помощи и профилактики (Что делать?)

Фундамент: Цифровая гигиена и воспитание.

Открытый диалог без осуждения.

Совместные правила пользования гаджетами (время, места).

Обучение критическому мышлению и проверке информации.

Использование родительского контроля как инструмент договорённости, а тотального следа.

Защита: Создание безопасной среды.

Настройка приватности в соцсетях.

Обучение ребёнка правилам цифровой безопасности (что такое личные данные, как реагировать на травлю и агрессию).

«Технологические перерывы» и наполнение офлайн-жизни (хобби, спорт, совместный отдых).

Вмешательство: Алгоритм действий при обнаружении проблемы.

Буллинг: дать поддержку, собрать доказательства, подключить школу (психолога, администрацию), в серьёзных случаях — правоохранительные органы.

Деструктивный контент/зависимость: не отбирать гаджет резко, обратиться к детскому психологу, специализирующемуся на этих проблемах.

Общее правило: показать ребёнку, что вы — его опора, а не обвинитель, и вы вместе справитесь с проблемой.

Вывод: Итоговая тема подчёркивает, что в центре всех этих угроз находится ребёнок с его уязвимостью и потребностью в безопасности, признании и развитии. Задача взрослых (родителей, педагогов) — не запрещать цифровой мир, а стать в нём компетентными проводниками, помогая ребёнку выстроить здоровый баланс и психологическую устойчивость для преодоления любых угроз, как в сети, так и за её пределами.

Упражнение «Круг реальности моего ребёнка»

Задача: Наглядно увидеть баланс (или дисбаланс) онлайн и офлайн-активностей.

Инструкция: Нарисуйте два больших пересекающихся круга (как диаграмма Венна).

Левый круг: «Цифровая жизнь». За 3 минуты запишите: что смотрит, во что играет, в каких соцсетях/мессенджерах сидит, каких блогеров любит.

Правый круг: «Реальная жизнь». Запишите: школа, кружки, друзья (с кем гуляет), хобби, семья.

В центре пересечения: «Что общего?» (Пример: с друзьями общается и в школе, и в чате; хобби — рисование, и смотрит уроки по digital art на YouTube).

Обсуждение в группе: Что больше? Есть ли связь между кругами? Что в «цифровом» круге вас удивило? Что вызывает тревогу?

Упражнение «Шкала угроз: от 0 до 10»

Задача: Научиться ранжировать риски и адекватно на них реагировать.

Инструкция: На доске/флипчарте рисуется шкала. Участникам раздаются карточки с ситуациями:

Ребёнок смотрит странные, но смешные мемы.

Ребёнок проводит в игре по 5 часов в день.

В переписке ребёнка обнаружены оскорбления в его адрес.

Ребёнок состоит в группе с депрессивным, мрачным контентом.

Ребёнок выкладывает в сеть слишком личные фото.

Задание: Расположить карточки на шкале от 0 (минимальный риск) до 10 (критическая угроза, требующая немедленного вмешательства).

Обсуждение: Почему оценки могут различаться? Где проходит ваша линия «тревоги»? Какие действия уместны для каждой ступени шкалы?

Домашнее задание:

Попросите ребёнка стать вашим гидом по его цифровому миру на 30 минут. Пусть он покажет: Топ-3 любимых игры/приложения (и почему). Топ-3 блогера/канала (что в них интересного). Как устроен его любимый мессенджер или соцсеть.

Ваша роль: Только задавать уточняющие вопросы без критики и оценок («А что в этой игре нужно делать?», «А почему этот блогер тебе нравится?»).

Рефлексия (для себя): Что нового я узнал о своём ребёнке? Что меня порадовало? Что вызвало вопросы?

Занятие №26 Совместное времяпрепровождение с детьми: Как укрепить связь и создать счастливые воспоминания.

Цель: Научить родителей качественно проводить время с детьми, укреплять эмоциональную связь, создавать общие интересы и обогащать опыт ребенка.

Целевая аудитория: Родители детей любого возраста

Материалы:

Презентация с фотографиями, цитатами, схемами, примерами совместных активностей.

Раздаточные материалы: "100 идей для совместного времяпрепровождения с детьми (по возрастам)", "Список вопросов для разговоров по душам", "Чек-лист для оценки качества совместного времени", шаблоны для составления "Семейного календаря развлечений".

Материалы для творческих занятий (бумага, карандаши, краски, пластилин).

Музыка для фона и игр.

Инвентарь для активных игр (мяч, скакалка, обруч).

Видеоролики с примерами совместных мероприятий и интервью с семьями, успешно проводящими время вместе.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, обозначение темы и целей занятия.

Обсуждение важности совместного времяпрепровождения для развития ребенка и укрепления семейных отношений.

Вопрос к аудитории: "Что значит для вас качественно проведенное время с ребенком?".

Мини-опрос: «Как часто вам удается проводить время с ребенком так, как вам хотелось бы?».

Почему совместное времяпрепровождение так важно?

Развитие эмоциональной связи между родителем и ребенком: формирование доверия, эмпатии, привязанности.

Укрепление чувства принадлежности и единства в семье.

Стимуляция развития когнитивных, эмоциональных и социальных навыков ребенка.

Передача ценностей, традиций и жизненного опыта.

Создание счастливых воспоминаний, которые будут согревать душу на протяжении всей жизни.

Позитивное влияние на самооценку и уверенность в себе ребенка.

Профилактика проблемного поведения и зависимостей.

Что мешает нам проводить время с детьми?

Нехватка времени: работа, домашние дела, другие обязательства.

Усталость и выгорание.

Разные интересы и предпочтения.

Неумение планировать и организовывать совместные мероприятия.

Наличие гаджетов и зависимость от них.

Недостаток идей и вдохновения.

Чувство вины за то, что недостаточно хорошо проводим время с детьми.

Виды совместного времяпрепровождения

Активные игры и спорт: прогулки, походы, катание на велосипеде, плавание, командные виды спорта.

Творческие занятия: рисование, лепка, аппликация, конструирование, музыка, танцы, театр.

Обучающие активности: чтение книг, посещение музеев и выставок, эксперименты, изучение иностранных языков, настольные игры.

Помощь по дому: совместная готовка, уборка, работа в саду.

Простое общение и беседы по душам: обсуждение новостей, просмотр фильмов, чтение книг, игры в слова.

Семейные традиции и ритуалы: совместные ужины, празднование дней рождения, поездки на природу, просмотр семейных фотографий.

Волонтерство и помощь другим людям.

Как сделать совместное времяпрепровождение качественным?

Планирование и организация: учет интересов и возраста ребенка, составление расписания.

Сосредоточенность и внимание: отложите все дела и посвятите время ребенку.

Активное слушание и эмпатия: проявите интерес к мыслям и чувствам ребенка.

Позитивное общение: избегайте критики и упреков, хвалите за успехи.

Гибкость и спонтанность: будьте готовы к изменениям планов и импровизации.

Уважение границ: не навязывайте свои интересы, дайте ребенку возможность выбирать.

Создание атмосферы радости и веселья.

Совместное преодоление трудностей и решение проблем.

Использование гаджетов в меру и с пользой.

Вопросы и ответы

Практическая часть

"Идеальный день" с ребенком: мозговой штурм

Участники делятся на группы в зависимости от возраста их детей (дошкольники, младшие школьники, подростки).

Задача каждой группы: разработать сценарий "идеального дня" с ребенком, учитывая его интересы, возрастные особенности и возможности.

Презентация и обсуждение сценариев: обмен идеями и опытом.

Упражнение «Фотография памяти»

Задача: Вспомнить собственный детский опыт, чтобы понять, что действительно ценно для ребенка.

Инструкция: Закройте глаза. Вспомните один яркий момент из детства, когда вы чувствовали себя счастливыми рядом со взрослым (родителем, бабушкой, дедушкой).

Где вы? (кухня, двор, лес)

Что вы делаете? (печете пирог, пускаете кораблики, молчите у костра)

Что вы чувствуете? (безопасность, восторг, умиротворение)

Обсуждение в парах/группе: Что это был за момент? Что в нем было главным — дорогая игрушка или состояние близости, принятия, совместного дела? Вывод: Часто самые яркие воспоминания — простые и эмоционально насыщенные, а не материальные.

Упражнение «Перевод с детского на взрослый»

Задача: Научиться видеть потребность за «скудной» или «раздражающей» просьбой ребенка.

Инструкция: Тренер/ведущий раздает карточки с типичными детскими фразами или поведением:

«Поиграй со мной!»

«Смотри, что я сделал!» (показывает 100-й рисунок)

Ребенок ходит за вами хвостом по квартире.

«Мне скучно!»

Начинает баловаться, когда вы разговариваете по телефону.

Работа в группах: Родители обсуждают, как они обычно реагируют. Затем пробуют «перевести»: какую потребность на самом деле выражает ребенок в этот момент? (Потребность во внимании, в значимости, в контакте, в помощи в выборе деятельности, в связи).

Итог: Задача — реагировать не на поведение («отстань»), а на потребность («Я вижу, тебе нужно мое внимание. Давай через 5 минут я освобожусь, и мы что-нибудь придумаем»).

Творческая мастерская: "Семейная открытка"

Участникам предлагается создать семейную открытку, отражающую общие интересы, ценности и мечты.

Использование различных материалов и техник: рисование, аппликация, коллаж, надписи.

Презентация открыток и обмен впечатлениями.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Вдохновение родителей на регулярное и качественное совместное времяпрепровождение с детьми.

Предоставление списка полезных ресурсов и контактов для дальнейшего развития навыков общения и организации досуга.

Прощание и пожелание счастливых семейных моментов.

Домашнее задание. Провести с ребенком короткое интервью, как журналист. Записать или запомнить ответы. Вопросы: «Если бы у тебя был весь день свободный и можно было делать что угодно, что бы ты делал?», «Какая твоя самая любимая игра (домашняя/уличная)?», «Что тебе больше всего нравится делать вместе со мной/с папой?», «О чем ты любишь говорить?» На основе хотя бы одного ответа запланировать и предложить активность на следующей неделе. Например, если ребенок любит говорить про динозавров — скачать и вместе пройти виртуальную экскурсию по палеонтологическому музею.

Занятие № 27 Совместный сон с ребенком: Плюсы, минусы и безопасные альтернативы.

Цель: Предоставить родителям взвешенную и научно обоснованную информацию о совместном сне с ребенком (ко-слипинг), его потенциальных преимуществах и рисках, а также предложить безопасные альтернативы для удовлетворения потребностей ребенка в близости и безопасности во время сна.

Целевая аудитория: Родители детей от рождения до 3 лет.

Материалы:

Презентация с фотографиями, статистикой, схемами, цитатами, результатами исследований.

Раздаточные материалы: "Мифы и факты о совместном сне", "Чек-лист для оценки безопасности совместного сна", "Альтернативы совместному сну: создание безопасной

и комфортной среды для ребенка", "Список литературы и онлайн-ресурсов о сне младенцев и детей раннего возраста".

Видеоролики с интервью экспертов (педиатров, сомнологов, психологов), опытных родителей.

Модели детской кровати и колыбели для демонстрации безопасных вариантов организации сна.

Большая мягкая игрушка для демонстрации правильного положения ребенка во время совместного сна.

Куклы-младенцы для демонстрации безопасного пеленания и укладывания.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, обозначение темы и целей занятия.

Подчеркивание актуальности и противоречивости темы совместного сна.

Вопрос к аудитории: "Ваш опыт совместного сна с ребенком: плюсы и минусы?".

Создание атмосферы открытости и уважения к различным мнениям и практикам.

Что такое совместный сон (ко-слипинг)?

Определение совместного сна: сон ребенка в непосредственной близости от родителей (в одной кровати, в одной комнате).

Виды совместного сна:

Сон в одной кровати (bed-sharing).

Сон в одной комнате (room-sharing).

Исторические и культурные особенности практик совместного сна.

Аргументы "за" совместный сон)

Преимущества для ребенка:

Регуляция температуры тела, дыхания и сердцебиения.

Облегчение грудного вскармливания.

Снижение уровня стресса и тревожности.

Укрепление эмоциональной связи и привязанности.

Стимуляция развития мозга.

Преимущества для родителей:

Удобство при грудном вскармливании.

Улучшение качества сна (в некоторых случаях).

Усиление чувства близости к ребенку.

Сокращение времени, необходимого для успокоения ребенка ночью.

Научные исследования, подтверждающие положительное влияние совместного сна на развитие младенцев.

Аргументы "против" совместного сна

Риски для ребенка:

Синдром внезапной детской смерти (СВДС).

Удушье (засыпание родителя, использование мягких подушек и одеял).

Перегрев.

Падение с кровати.

Риски для родителей:

Нарушение личного пространства и интимной жизни.

Снижение качества сна из-за беспокойства за ребенка.

Сложности с переходом к самостоятельному сну ребенка в будущем.

Факторы, повышающие риск СВДС при совместном сне.

Когда совместный сон особенно опасен?

Родители курят, употребляют алкоголь или наркотики.

Родители принимают лекарства, вызывающие сонливость.

Ребенок недоношенный или имеет низкий вес при рождении.

Ребенок спит на мягкой поверхности (водяной матрас, диван, кресло).

Использование подушек, одеял, мягких игрушек рядом с ребенком.

Безопасные альтернативы совместному сну

Совместный сон в одной комнате (room-sharing).

Приставная кроватка (co-sleeper crib).

Люлька или колыбель рядом с кроватью родителей.

Вопросы и ответы

Практическая часть

Упражнение «Карта моих ожиданий и страхов»

Цель: Разделить эмоциональные и рациональные причины выбора той или иной модели сна.

Инструкция: Родителям раздаются листы, разделённые на четыре квадранта:

«Чего я хочу для СЕБЯ?» (Выспаться, чувствовать близость с ребёнком, не вставать к кроватке).

«Чего я боюсь, если мы будем спать ВМЕСТЕ?» (Придавить, испортить отношения с партнёром, никогда не «переселить» ребёнка).

«Чего я хочу для РЕБЁНКА?» (Чувство безопасности, крепкий сон, самостоятельность).

«Чего я боюсь, если ребёнок будет спать ОТДЕЛЬНО?» (Он будет чувствовать себя брошенным, будет чаще плакать, увеличится риск СВДС?).

Обсуждение: После заполнения можно обсудить в парах: какие страхи оказались самыми сильными? На чём основаны желания (на личном комфорте, стереотипах, советах)? Это упражнение помогает выявить истинные мотивы, а не следовать моде или давлению родственников.

Чек-лист для оценки безопасности совместного сна

Использование чек-листа для оценки безопасности условий сна ребенка в семье каждого участника.

Выявление факторов риска и разработка плана по их устранению.

Консультации и рекомендации эксперта.

Упражнение «Диалог двух голосов» (Работа в парах)

Цель: Увидеть проблему с разных сторон и найти точки соприкосновения.

Инструкция: Родители разбиваются на пары (можно имитировать диалог супругов, если тренинг для одного родителя). Один играет роль «Адвоката совместного сна», другой — «Адвоката раздельного сна».

Задание: Каждый по очереди приводит 3 самых сильных аргумента в защиту своей позиции, основанных на потребностях и безопасности (не на манипуляциях).
Например:

Адвокат совместного сна: «Моя клиентка-мама нуждается в отдыхе, а вставать 5 раз за ночь её истощает. Совместный сон по правилам безопасности удовлетворит её потребность в сне и потребность ребёнка в близости».

Адвокат раздельного сна: «Мой клиент-папа нуждается в восстановлении сил для работы и в сохранении эмоциональной связи с супругой. Безопасная кровать рядом удовлетворяет потребность в контроле над безопасностью ребёнка и потребность пары в личном пространстве».

Итог: После диалога пара должна предложить 1 компромиссное решение, которое учтёт ключевые аргументы обеих сторон (например, приставная кровать, сон вместе только часть ночи).

Релаксационное упражнение "Спокойный сон"

Визуализация спокойного, мирного сна ребенка и родителей.

Напоминание о важности создания расслабляющей атмосферы перед сном.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Еще раз подчеркивание важности принятия информированного решения о выборе способа организации сна ребенка.

Предоставление списка полезных ресурсов, контактов организаций и экспертов.

Прощание и пожелание спокойных ночей и счастливых родителей.

Домашнее задание: разработать индивидуальный план организации сна ребенка, учитывая его возраст, потребности, темперамент и семейные обстоятельства.

План должен включать:

- последовательность укладывания спать,
- ритуалы перед сном,
- способы успокоения ребенка ночью,
- стратегии постепенного перехода к самостоятельному сну (при необходимости).

Занятие №28. Родительская поддержка в период экзаменов и больших испытаний

Цель: Помочь родителям понять, как правильно поддержать ребенка в периоды повышенного стресса, экзамены и важные испытания, чтобы минимизировать негативное влияние на его здоровье и обеспечить максимальную отдачу и результат.

План занятия:

1. Период экзаменов: что важно знать родителям? Родители знакомятся с особенностями экзаменационного периода, понимая его влияние на ребенка: физиологический стресс, психоэмоциональное напряжение, возможные сбои в учебе и поведении.
2. Причины стресса у ребенка. Анализируются причины стресса, испытываемого ребенком: страх неудачи, давление окружающих, завышенные ожидания, несоответствие способностей уровню требований.
3. Признаки стресса и усталости. Обсуждаются признаки, по которым родители могут распознать стресс у ребенка: снижение аппетита, бессонница, раздражительность, рассеянность, потеря интереса к учебе.
4. Методы поддержки ребенка в период экзаменов. Представляются эффективные методы работы с ребенком: подбадривание, мотивация, снятие напряжения, создание комфортных условий для подготовки.
5. Как предотвратить выгорание и усталость. Родителям даются рекомендации по предотвращению эмоционального выгорания: регулярный отдых, физическая активность, полноценное питание, соблюдение режима дня.

Чего НЕ делать (Типичные родительские ошибки, которые усиливают стресс)

Делать трагедию из экзамена. Фразы: «Вся твоя жизнь зависит от этого ЕГЭ», «Мы в тебя столько вложили». Это создает непереносимую нагрузку и страх не оправдать ожидания.

Сравнивать. «А вот Маша...», «А я в твои годы...». Это убивает самооценку и формирует обиду.

Брать на себя роль надзирателя. Постоянные проверки, напоминания, контроль каждые пять минут. Лишает ребенка самостоятельности и доверия.

Игнорировать состояние ребенка. Видеть только учебник перед ним, но не видеть его паники, усталости, слез. Фразы: «Хватит ныть, иди учи».

Жертвовать всем ради «главной цели». Отменять праздники, прогулки, семейные ужины. Жизнь превращается в «доэкзаменный ад», что истощает ресурсы.

Проецировать свою тревогу. «Я так волнуюсь, что не сплю!» Ваша тревога — не поддержка, а дополнительный груз для ребенка.

Что делать? Стратегия поддержки на трех уровнях

Уровень 1: Организационный и бытовой (Создание «тыла»)

Режим — главный союзник. Помогите выстроить и соблюдать разумный режим: сон не менее 8 часов, обязательные перерывы, прогулки. Мозг во сне обрабатывает информацию.

Помощь с планированием. Если ребенок теряется, помогите разбить материал на блоки, составить реалистичный план на неделю. Используйте стикеры, трекеры.

Здоровая «топливная станция». Обеспечьте регулярное питание, полезные перекусы (орехи, фрукты), достаточное количество воды. Избегайте избытка кофе и энергетиков.

Физическая активность. Поощряйте даже 15-минутную зарядку или прогулку вокруг дома. Это снимает мышечное напряжение и «проветривает» голову.

Уровень 2: Эмоциональный и психологический (Создание «гавани»)

Нормализуйте состояние. «Страх и волнение перед таким событием — это абсолютно нормально. Так чувствуют себя все».

Снижайте значимость (декатастрофизация). «Это важный этап, но не конец света. У нас всегда будет план Б. Мы справимся с любым результатом вместе».

Фокусируйтесь на усилиях, а не на результате. Хвалите не за пятерку в пробнике, а за сосредоточенность, за то, что смог повторить сложную тему. «Я вижу, как ты стараешься».

Техника «контейнирования»: Принимайте и «держите» эмоции ребенка, не давая советов. «Да, это правда страшно. Я с тобой. Я тебя понимаю».

Напоминайте о прошлых успехах. «Помнишь, как ты боялся контрольной по геометрии, а потом решил? У тебя есть опыт преодоления».

Используйте телесный контакт. Объятия, похлопывание по плечу снижают уровень кортизола (гормона стресса).

Уровень 3: Коммуникационный (Правильные слова и действия)

Спрашивайте не «Как дела с учебой?», а: «Как ты себя чувствуешь?», «Что сегодня было самого трудного?», «Чем тебя порадовать?».

Предлагайте помощь, а не навязывайте: «Я тут, если тебе нужно что-то обсудить/распечатать/протестировать. Дай знать».

В день перед экзаменом: Создайте спокойную, рутинную атмосферу. Лучше легкая прогулка, чем последняя ночь зубрежки.

В день экзамена: Спокойные пожелания («Иди смело» вместо «Ни пуха ни пера!» — у суеверных детей это вызывает тревогу). Избегайте подробных расспросов сразу после выхода.

Упражнение «Разделение тревог: Моя vs. Его/Её»

Цель: Четко отделить свои нереализованные амбиции и страхи от реальных задач ребенка.

Инструкция: Возьмите два листа бумаги разного цвета.

На желтом (цвет тревоги): Выпишите все свои страхи и мысли, начинающиеся с «А что, если...» и «Я боюсь, что...» (напр., «А что, если он не поступит?», «Я боюсь, что зря потратили деньги на репетитора», «Мне будет стыдно перед родственниками»).

На зеленом (цвет роста): Выпишите объективные факты о ребенке и возможные варианты развития событий (напр., «Он хорошо знает историю», «Его средний балл — 75», «Если не пройдет на бюджет, есть колледж с интересной специальностью», «Год перерыва — не конец света»).

Задание: Лист с желтой тревогой символически скомкать и выбросить (или убрать в конверт). Лист с зелеными фактами оставить на виду. Каждый раз, когда накатывает паника, перечитывать зеленый список.

Упражнение «Ритуал «Стоп-Катастрофа»

Цель: Отработать технику остановки панических мыслей.

Инструкция (в группе или самостоятельно):

Выявите «катастрофическую» мысль: «Он провалит экзамен и его жизнь пойдет под откос».

Задайте себе вопросы-реалисты:

«Что случится в худшем случае?» (Не наберет баллы).

«Как мы справимся с этим худшим случаем?» (Рассмотрим другие вузы, колледж, платное, пересдача).

«Какой наиболее вероятный исход?» (Сдаст на средний балл, куда-то поступит).

«Что я могу сделать сейчас, чтобы повысить вероятность хорошего исхода?» (Обеспечить режим, не паниковать, накормить).

Создайте физический «стоп-сигнал»: Договоритесь с собой, что как только начинается спираль тревоги, вы делаете простое действие: хлопаете в ладоши, щелкаете резинкой на запястье, говорите «Стоп!» и переключаетесь на зеленый список из первого упражнения.

Упражнение «Язык поддержки: Перезагрузка фраз»

Цель: Осознать, как наши привычные фразы могут ранить, и найти новые, поддерживающие.

Инструкция (групповая работа): Тренер или участники пишут на доске/карточках типичные родительские фразы в период экзаменов:

«Ты хотя бы что-нибудь делаешь?»

«Посмотри на Петю, он целыми днями учится!»

«Если не сдашь, пойдешь в дворники».

Задание: В малых группах «перевести» каждую деструктивную фразу на язык поддержки, опираясь на принципы: принятие чувств, вера в силы, безусловная любовь.

Пример перевода: «Я вижу, ты устал. Давай сделаем перерыв, прогуляемся?», «У Пети свой ритм, у тебя — свой. Давай сосредоточимся на твоём плане», «Какой бы результат ни был, мы найдем выход вместе. Ты не один».

Домашнее задание: «Неделя безоценочного наблюдения».

Откажитесь на неделю от любых оценочных высказываний об учебе ребенка: ни критики, ни похвалы за оценки. Вместо этого фиксируйте и отмечайте:

Его усилия («Я вижу, ты сегодня хорошо сконцентрировался»).

Его состояние («Ты выглядишь уставшим, давай раньше ляжем?»).

Простые факты («Ты просидел за учебниками 2 часа»).

В конце недели спросите себя: Изменилась ли атмосфера дома? Стал(а) ли я спокойнее? Как отреагировал ребенок?

Занятие №29. Братья и сёстры: Как помочь детям строить отношения, а не конкуренцию

Цель: Помочь родителям понять, как воспитать детей так, чтобы между ними возникло чувство единства, теплоты и взаимной поддержки, сведя к минимуму соперничество и конфликты.

План занятия:

1. Типы отношений между братьями и сестрами. Обсуждение различных типов отношений между детьми: дружеские, конкурентные, конфликтные, нейтральные.
2. Причины ревности и соперничества. Анализируются причины, ведущие к соперничеству: сравнение, конкуренция за внимание родителей, врожденные качества, разность интересов.
3. Признаки хороших отношений между детьми. Родителям предлагаются признаки, указывающие на хорошие отношения: поддержка, взаимное уважение, солидарность, умение договориться.
4. Методы улучшения отношений. Представляются эффективные методы работы с детьми: равное внимание, одобрение достижений, создание совместных проектов, содействие в разрешении конфликтов.

Конкуренция между детьми в семье — не приговор и не показатель родительской несостоятельности. Это естественный этап, через который можно и нужно пройти, чтобы помочь детям построить прочные, поддерживающие отношения на всю жизнь. Роль родителя — не судья, а тренер по командообразованию.

Почему возникает конкуренция? (Нормализация и понимание причин)

1. Борьба за самый ценный ресурс — внимание родителей. Каждый ребёнок инстинктивно хочет быть самым любимым.
2. Страх, что любовь родителей — это пирог, который можно разделить, и кому-то достанется меньше. Задача родителей — показать, что любовь не делится, а умножается.
3. Сравнения (даже неявные). «Посмотри, как твоя сестра аккуратно ест», «Твой брат в твоём возрасте уже читал». Дети слышат: «Он лучше, чем ты».
4. Нарушение личных границ и ощущение несправедливости. Старшему кажется, что младшему всё можно, младшему — что старшему всё достаётся.
5. Разные темпераменты и потребности, которые родители не всегда учитывают.

Чего НЕ делать родителям (Ошибки, разжигающие соперничество)

1. Сравнивать детей друг с другом. Даже в «позитивном» ключе («Ты лучше рисуешь, чем брат») — это закладывает мины на будущее.
2. Навешивать ярлыки и закреплять роли: «Ты — наш спортсмен, а ты — умник», «Ты — забияка, а ты — наша тихоня». Это ограничивает детей и заставляет их бороться за «свою» нишу.
3. Заставлять старшего «уступать всегда» потому что «он же маленький, он не понимает». Это рождает в старшем обиду и ненависть к младшему, а в младшем — чувство вседозволенности.

4. Вмешиваться в каждый конфликт в роли судьи. Вы почти никогда не видите всей картины. Вынося вердикт («Это ты начал!»), вы усиливаете несправедливость в глазах «проигравшего».
5. Делать подарки и поощрения «наравне», игнорируя возраст и интересы. Подарок должен быть про личность, а не про равенство. Иначе это формальность, которую дети чувствуют.

Что ДЕЛАТЬ? Стратегия построения команды

Принцип 1: Уделяйте «исключительное» время каждому ребёнку.

Это не значит поровну минут. Это значит регулярно проводить время наедине с каждым, занимаясь тем, что интересно именно ему. 15 минут в день искреннего внимания значат больше, чем целый день формального присутствия. Это снимает дефицит внимания — главную причину конкуренции.

Принцип 2: Говорите о чувствах и учите договариваться.

Вместо «Кто это сделал?» говорите: «Я вижу, здесь кто-то поссорился. Давайте расскажем, что случилось, по очереди, не перебивая».

Активно слушайте и проговаривайте чувства каждого: «Тебе было обидно, что он взял твою машинку без спроса?», «А ты очень хотел поиграть именно этой машинкой?».

Помогайте им найти решение: «Что мы можем сделать, чтобы вы оба были довольны?». Часто дети сами предлагают гениальные компромиссы.

Принцип 3: Подчёркивайте уникальность, а не равенство.

Хвалите и отмечайте достижения и качества персонально, не противопоставляя другому: «Ты так здорово подобрал цвета в этом рисунке!», «Мне нравится, как ты проявил настойчивость, чтобы завязать шнурки».

Говорите: «Я люблю тебя такого, какой ты есть» — и подтверждайте это делами, учитывая индивидуальность.

Принцип 4: Создавайте общие цели и традиции.

Давайте задания, которые можно выполнить только сообща (построить гигантский форт из одеял, приготовить сюрприз для папы, пройти семейный квест).

Вводите ритуалы, где они — команда («суббота — день, когда мы вместе печём печенье»).

Чаще говорите «мы»: «Наша команда», «Наши дети», «Вы — мои самые лучшие помощники».

Принцип 5: Защищайте границы и личную собственность.

У каждого должно быть личное пространство (свой угол, полка, ящик) и вещи, которыми не обязан делиться. Учите младшего спрашивать разрешения, а старшего — иногда говорить «да» (и хвалите за это!).

Упражнение «Карта отношений моих детей»

Цель: Визуализировать и проанализировать текущее положение каждого ребенка в семейной системе.

Инструкция: Нарисуйте на листе большой круг — ваша семья. Внутри круга разместите условные фигурки, обозначающие вас, вашего партнера и каждого ребенка.

Расстояние: На каком расстоянии друг от друга вы их разместили? Кто ближе к кому? Кто на периферии?

Размер: Интуитивно нарисуйте фигурки разного размера. Кто «занимает больше места» в семье (эмоционально, своим поведением)?

Стрелки: Нарисуйте стрелки между детьми. Красные — для конфликтов, напряжения. Зеленые — для поддержки, дружбы, общих игр. Синие — для нейтрального или редкого взаимодействия.

Что показывает эта карта? Что вас удивляет? Соответствует ли она той картине, которую вы хотели бы видеть? Это упражнение помогает выявить скрытые дисбалансы.

Упражнение «Мой внутренний ярлык»

Цель: Осознать, какие роли и ярлыки вы неосознанно присвоили детям.

Инструкция: Возьмите по листку на каждого ребенка. За 2 минуты быстро, не раздумывая, напишите на каждом:

5 прилагательных, которые первыми приходят в голову при его описании («умный», «непоседливый», «добрый», «упрямый»).

Его главную «функцию» или «роль» в семье («наш спортсмен», «наш задира», «наша тихоня», «наш помощник»).

Анализ: Положите листки рядом. Выделите ярлыки, которые противопоставляют детей друг другу (например, «умный» vs «весёлый»). Спросите себя: «Как этот ярлык может ограничивать ребенка? Всегда ли он «упрямый», или иногда это «настойчивый»?».

Задание: К каждому «негативному» ярлыку подберите синоним с позитивным оттенком.

Упражнение «Банк идей для совместной деятельности» (групповой мозговой штурм)

Цель: Создать практический список дел, которые объединяют детей разного возраста, а не разобщают.

Инструкция: Группа делится на команды. Каждая команда получает задание: придумать как можно больше идей для детей с большой разницей в возрасте (например, 4 и 12 лет) и для детей-погодок (7 и 9 лет).

Категории идей:

Домашние проекты (построить крепость, снять мультфильм на телефон, приготовить пиццу).

Выездные активности (квест в парке, «охота» на определенные машины/птицы, пикник).

Вечерние ритуалы (семейная настольная игра, совместный выбор фильма).

Группа создает общий плакат-шпаргалку, который каждый участник может сфотографировать.

Домашнее задание: «Анализ конфликта по протоколу»

Суть: После следующей детской ссоры, когда эмоции улягутся, возьмите блокнот и проанализируйте её по шагам:

Триггер: Что стало поводом? (Игрушка, место, слово).

Моя реакция: Что я сказал/сделал?

Исход: Чем закончилось?

Альтернативный сценарий: Как я мог бы отреагировать, используя новые принципы (активное слушание, помощь в переговорах)? Запишите эту «идеальную» модель поведения.

Цель: Выработать личный чек-лист действий на будущее.

Занятие №30. Поиск ресурса для родителей: Баланс между заботой о ребенке и заботой о себе.

Цель: Помочь родителям осознать свою потребность в ресурсе, выявить способы его пополнения, научиться эффективно восстанавливаться и достигать баланса между заботой о ребенке и собственными потребностями, предотвращая выгорание.

Целевая аудитория: Родители детей любого возраста.

Материалы:

Презентация с вдохновляющими цитатами, фотографиями, схемами.

Раздаточные материалы: "Колесо жизненного баланса" для оценки текущего состояния, список "100 способов наполнить себя ресурсом", тест на выявление признаков выгорания, памятка с техниками релаксации и медитации, шаблон "Плана заботы о себе".

Небольшие предметы, символизирующие ресурс (камушки, ракушки, перья) для метафорического упражнения.

Музыка для релаксации и медитации.

Бумага, ручки, маркеры для индивидуальной и групповой работы.

Теоретическая часть

Введение

Приветствие участников, обозначение темы и целей занятия.

Обсуждение важности заботы о себе для эффективного родительства.

Вопрос к аудитории: "Что для вас значит быть ресурсным родителем?".

Акция: "От сердца к сердцу" - участники пишут пожелание себе, как родителям. по листу бумаги и прикрепляют к символическому дереву пожеланий.

Что такое родительский ресурс?

Определение родительского ресурса: физическая, эмоциональная, интеллектуальная и социальная составляющие.

Ключевые аспекты ресурсного состояния: энергия, мотивация, позитивное мышление, удовлетворенность жизнью, поддержка окружающих.

Признаки дефицита ресурса: усталость, раздражительность, апатия, снижение продуктивности, проблемы со сном, чувство вины и беспомощности.

Факторы, истощающие родительский ресурс: хронический стресс, недостаток сна, отсутствие поддержки, нереалистичные ожидания, перфекционизм.

Родительское выгорание: миф или реальность?

Определение родительского выгорания: его отличие от обычной усталости.

Признаки и стадии родительского выгорания.

Факторы риска, способствующие развитию выгорания.

Последствия выгорания для родителей, детей и семьи в целом.

Прохождение анонимного теста на выявление признаков выгорания.

Мифы, которые мешают нам заботиться о себе

Миф «Хорошая мать/отец должны всё отдавать детям». Истина: Ребёнку нужен не «принесённый в жертву» родитель, а живой, радостный и устойчивый человек рядом.

Миф «На это нет времени». Истина: Нет времени — значит, нет приоритета. 5-10 минут в день на «дозаправку» можно найти всегда.

Миф «Это эгоизм». Истина: Эгоизм — это когда забирают ресурс у других ради себя. Забота о себе — это базовая гигиена психики, которая позволяет быть щедрым к другим.

Миф «Вот будут дети постарше/закончу проект/уволюсь — тогда и отдохну». Истина: Ресурс нужен сейчас, чтобы дожить до этого «тогда» без потерь.

Тест для родителя: «Есть ли у меня признаки выгорания?»

Инструкция: Прочитайте каждый вопрос. Оцените, насколько часто вы испытываете описанное состояние в последний месяц. Отметьте подходящий вариант.

0 – Никогда / 1 – Редко / 2 – Иногда / 3 – Часто / 4 – Постоянно

№	Вопрос	0 – Никогда / 1 – Редко / 2 – Иногда / 3 – Часто / 4 – Постоянно
---	--------	--

Блок 1: Физическое и эмоциональное истощение		
1	Я чувствую себя физически истощенным(ой), как будто у меня совсем нет сил, даже после сна или отдыха.	
2	Меня преследует чувство усталости с самого утра.	
3	Я легко раздражаюсь, срываюсь на ребёнка, партнёра или других членов семьи по пустякам.	
4	Мне кажется, что я постоянно нахожусь «на грани», живу в состоянии хронического стресса.	
5	Меня часто беспокоят головные боли, боли в спине, проблемы с пищеварением или другие недомогания без явной причины.	
6	Мой сон нарушен: трудно заснуть, частые пробуждения, или, наоборот, я сплю слишком много.	
Блок 2: Эмоциональное отдаление и потеря удовольствия		
7	Общение с собственным ребёнком стало для меня в тягость, я часто ловлю себя на мысли «поскорее бы он уснул» или «когда же он в сад/школу».	
8	Мне стало сложно проявлять нежность, обниматься, играть. Я делаю это скорее по обязанности.	
9	То, что раньше приносило радость в родительстве (первые слова, совместные игры, прогулки), теперь почти не вызывает эмоций.	
10	Я чувствую опустошённость, эмоциональное онемение. Мне трудно радоваться и сопереживать.	
11	Мне кажется, что я стал(а) хуже как родитель, постоянно испытываю чувство вины и несостоятельности.	
Блок 3: Снижение продуктивности и ощущение неэффективности		
12	Мне трудно концентрироваться, я стала(а) забывчивой и рассеянной.	
13	Даже простые домашние дела кажутся неподъемными, я постоянно что-то откладываю.	
14	У меня возникает чувство, что я ничего не успеваю и плохо справляюсь со своими родительскими и домашними обязанностями.	
15	Мне кажется, что мои усилия как родителя не приносят результата («всё равно не слушается», «ничего не меняется»).	
Блок 4: Потеря себя и своих интересов		
16	У меня совсем не осталось времени и сил на свои увлечения, хобби, встречи с друзьями.	
17	Я перестал(а) заботиться о себе (о внешности, здоровом питании, посещении врача).	
18	Я чувствую, что потерял(а) себя как личность и существую только в роли «мамы» или «папы».	
19	Мысль о том, чтобы уделить время только себе, вызывает у меня чувство вины.	
Блок 5: Цинизм и негативный настрой		
20	Я ловлю себя на циничных или негативных мыслях о родительстве («зачем я всё это затеял(а)», «одни проблемы»).	
21	Меня раздражают советы других (особенно бездетных) людей или «идеальные» родители в соцсетях.	
22	Я часто думаю, что другие справляются с родительством гораздо лучше меня.	
23	У меня появилась привычка «прятаться» от семьи в телефон,	

	соцсети или сериалы.	
--	----------------------	--

Обработка и интерпретация результатов:
Как посчитать:

Сложите баллы по всем 23 вопросам.

Ключ к интерпретации:

0 – 25 баллов: Зелёная зона. Ресурс в порядке.

Вы в целом справляетесь, находите баланс и получаете удовольствие от родительства. Возможны единичные сложные дни, но вы успеваете восстановиться. Продолжайте в том же духе, не забывая о профилактике.

26 – 50 баллов: Жёлтая зона. Истощение.

Вы явно перегружены и находитесь в состоянии хронического стресса. Ресурсы на исходе, но вы еще держитесь. Это сигнал к действию. Пора уделить внимание себе: ввести микропаузы, попросить о помощи, пересмотреть режим. Игнорирование этого состояния ведет к выгоранию.

51 – 75 баллов: Оранжевая зона. Выгорание.

Признаки эмоционального выгорания налицо. Истощение серьезно влияет на ваше самочувствие, отношения с ребенком и качество жизни. Необходимы срочные изменения: обязательный отдых, делегирование обязанностей, разговор с партнером. Крайне желательно обратиться за поддержкой к психологу.

76 – 92 балла: Красная зона. Глубокое выгорание.

Вы находитесь в состоянии глубокого физического и эмоционального истощения. Ваше здоровье и психологическое состояние под угрозой. Требуется немедленная помощь.

Обязательно обратитесь к специалисту (семейный психолог, психотерапевт).

Обсудите ситуацию с партнером или близкими, чтобы получить максимальную бытовую и эмоциональную поддержку.

Срочно ищите возможность взять передышку (отпуск, помощь родных, няня на несколько дней).

Почему родителям сложно заботиться о себе?

Социальные стереотипы и давление общества: образ "идеального родителя".

Чувство вины за уделение времени себе.

Приоритет интересов ребенка над собственными.

Недостаток времени и ресурсов.

Неумение просить о помощи и принимать ее.

Искаженное представление о своих потребностях.

Как найти и восполнить родительский ресурс?

Осознание собственных потребностей: физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных.

Выявление индивидуальных источников ресурса: что приносит радость, энергию и удовлетворение.

Стратегии восполнения ресурса:

Физическая активность и здоровый образ жизни.

Правильное питание и достаточный сон.
Релаксация и медитация.
Хобби и творчество.
Общение с друзьями и близкими.
Саморазвитие и обучение.
Помощь и поддержка от других людей.
Профессиональная помощь (психолог).

Вопросы и ответы

Практическая часть

"Колесо жизненного баланса": оценка текущей ситуации

Участникам предлагается оценить по шкале от 1 до 10 удовлетворенность различными сферами своей жизни: здоровье, семья, работа, финансы, друзья, хобби, саморазвитие. Анализ полученных результатов: выявление слабых мест и областей, требующих внимания.

Обсуждение в группах: как разные сферы жизни влияют на общее состояние ресурса, и как дефицит в одной сфере может отразиться на других.

"100 способов наполнить себя ресурсом": поиск индивидуальных источников энергии

Участникам предоставляется список "100 способов наполнить себя ресурсом", включающий разнообразные активности: от чтения книг и прогулок на природе до посещения спа-салона и участия в волонтерских проектах.

Задача: выбрать из списка 10-15 наиболее привлекательных и реалистичных способов, которые могут помочь восполнить ресурс.

Групповое обсуждение: обмен идеями и опытом, поиск новых источников ресурса.

Метафорическое упражнение: "Мой ресурс"

Каждому участнику предлагается выбрать один из предложенных предметов (камушек, ракушку, перо), который будет символизировать его личный ресурс.

Задача:

Описать предмет, его свойства и качества.

Рассказать, как этот предмет связан с личным ресурсом.

Поделиться своими чувствами и ощущениями, связанными с этим предметом.

Обсуждение в кругу: как предмет помогает понять и осознать собственные потребности и источники ресурса.

Техники релаксации и медитации

Практическое освоение простых техник релаксации:

Дыхательные упражнения.

Прогрессивная мышечная релаксация.

Визуализация.

Краткая медитация под руководством тренера (с использованием музыки и ароматерапии).

Обсуждение ощущений и впечатлений после релаксации и медитации.

Заключение

Подведение итогов занятия.

Вдохновение родителей на постоянную заботу о себе и поддержание ресурсного состояния.

Предоставление списка полезных контактов и ресурсов для дальнейшего саморазвития.

Прощание и пожелание успехов.

Домашнее задание. Составление "Плана заботы о себе"

Участникам предлагается разработать индивидуальный "План заботы о себе" на ближайшую неделю, включающий конкретные действия, направленные на восполнение ресурса.

План должен быть реалистичным, конкретным и измеримым.

Задача: начать реализовывать план сразу после окончания занятия.

Занятие № 31 " Родительство как путь. Образ будущего."

Цель: Соединить знания и навыки в целостную картину. Какими вы были? Какими стали? Какие «узкие места» преодолели? Создание личной «копилки родительских побед» и «инструкции по выживанию» для себя на будущее.

Целевая аудитория: Родители детей любого возраста.

Теоретическая часть

Концепция Дональда Винникотта простыми словами:

Достаточно хорошо ≠ посредственно. Это «достаточно» для здорового развития ребёнка.

Фрустрация по возрасту: Неидеальность родителя (опоздал, не понял, сорвался) учит ребёнка справляться с реалиями мира.

Принцип «holding» (удержания): Создание безопасного контейнера, где можно падать и подниматься.

Три кита «достаточно хорошего родителя»:

Чуткость (способность слышать потребности).

Гибкость (способность менять стратегии).

Восстановление связи (способность сказать «извини» и исправить разрыв).

Последствия стремления к "идеальному родительству"

Выгорание, истощение ресурсов.

Тревога, страх совершить ошибку.

Чувство вины, недовольство собой.

Сравнение себя с другими родителями, зависть.

Излишний контроль над ребенком, лишение его самостоятельности.

Игнорирование собственных потребностей.

Неудовлетворенность жизнью в целом.

Что на самом деле важно для ребенка?

Безусловная любовь и принятие.

Достаточно хороший уход (термин Д. Винникотта): родитель не обязан быть идеальным, достаточно "достаточно хорошего" ухода, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и уверенности.

Эмоциональная безопасность: умение родителей справляться со своими эмоциями и создавать атмосферу стабильности и поддержки.

Наличие границ и правил: четкое понимание того, что можно и что нельзя.

Возможность быть собой: признание уникальности и индивидуальности ребенка.

Поддержка в самоопределении и развитии.

Критерии "достаточно хорошего" родителя

Забота о базовых потребностях ребенка: физическом здоровье, питании, сне, безопасности.

Эмоциональная поддержка: проявление любви, эмпатии, внимания к чувствам ребенка.

Установление границ: четкие и последовательные правила, которые помогают ребенку чувствовать себя в безопасности.

Развитие самостоятельности и ответственности: предоставление ребенку возможности принимать собственные решения и учиться на своих ошибках.

Умение признавать свои ошибки и просить прощения.

Постоянное саморазвитие и работа над собой.

Забота о себе: удовлетворение собственных потребностей, чтобы иметь ресурсы для заботы о ребенке.

Влияние личного опыта и травм на родительство

Как наше детство влияет на наши родительские практики.

Осознание собственных травм и работа с ними, чтобы не передавать их детям.

Важность самосознания и саморефлексии в родительстве.

Роль партнера в родительстве

Важность взаимной поддержки и сотрудничества между родителями.

Разделение обязанностей и создание единой стратегии воспитания.

Решение конфликтов и разногласий в родительских подходах.

Роль модели взаимоотношений родителей для ребенка

Практическая часть

Упражнение «Портрет “достаточно хорошего родителя”»

Инструкция: Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает по ватману и создаёт коллаж/рисунок/список качеств «достаточно хорошего родителя».

Ключевые направляющие вопросы:

Какие у него глаза? (уставшие, но добрые)

Что в его руках? (чашка кофе, телефон, книга, мяч)

Какие слова он чаще всего говорит себе и ребёнку?

В чём его сила? В чём его уязвимость?

Обсуждение: Что общего в портретах? Что удивило?

Тезис: «Достаточно хороший родитель — не идеальный, а настоящий. Он устает, ошибается, но возвращается в контакт, просит помощи и продолжает любить».

Упражнение "Мои сильные стороны как родителя"

Каждый участник составляет список своих сильных сторон как родителя (не менее 5 пунктов).

Обсуждение в парах: участники делятся своими списками и говорят друг другу комплименты, подчеркивая ценность их сильных сторон.

Самоподдержка и признание собственных достижений как родителей.

Шкала родительской удовлетворенности

Определение конкретных шагов для повышения родительской удовлетворенности.

Инструкция: Оцените, насколько вы согласны с каждым из утверждений, в целом за последний месяц. Выберите подходящий балл от 1 до 5, где:

1 – Совсем не согласен(а) / 2 – Скорее не согласен(а) / 3 – Затрудняюсь ответить / 4 – Скорее согласен(а) / 5 – Полностью согласен(а)

№	Вопрос	1 – Совсем не согласен(а) / 2 – Скорее не согласен(а) / 3 – Затрудняюсь ответить / 4 – Скорее согласен(а) / 5 – Полностью согласен(а)
Блок А: Удовлетворённость отношениями с ребёнком		
1	Мне нравится, какой человек растёт в моём ребёнке, я вижу	

	его уникальность.	
2	Между мной и ребёнком есть моменты настоящей близости и взаимопонимания.	
3	Я чувствую, что мой ребёнок доверяет мне и может прийти ко мне со своими переживаниями.	
4	Мы с ребёнком умеем веселиться и смеяться вместе.	
5	Мне удаётся сохранять спокойствие и находить слова даже в сложных ситуациях с ребёнком.	
Блок Б: Удовлетворённость своей родительской ролью		
6	Я чувствую, что в целом справляюсь со своей родительской ролью.	
7	Я нахожу в себе силы и мудрость, чтобы поддерживать ребёнка в его развитии.	
8	Мне удаётся устанавливать понятные и справедливые границы для ребёнка.	
9	Я вижу, как мои усилия помогают ребёнку расти и учиться новому.	
10	Я горжусь тем, какие ценности и отношения я передаю ребёнку.	
Блок В: Удовлетворённость балансом и заботой о себе		
11	Я нахожу время для того, чтобы восстановить свои силы и позаботиться о себе.	
12	У меня получается совмещать родительские обязанности с другими важными для меня сферами жизни (работа, отношения с партнёром, хобби).	
13	Я могу попросить о помощи и принять её, когда чувствую усталость или перегруз.	
14	Я нахожу в родительстве источник радости, смысла и личного роста для себя.	
15	Я чувствую поддержку от своего партнёра, семьи или близкого круга в вопросах воспитания.	
Блок Г: Удовлетворённость атмосферой в семье		
16	В нашей семье царит в целом доброжелательная и поддерживающая атмосфера.	
17	Мы с партнёром (если он есть) являемся одной командой в вопросах воспитания.	
18	У нас в семье есть приятные традиции и ритуалы, которые всех объединяют.	
19	Конфликты в семье, как правило, завершаются примирением и выводом, а не обидой.	
20	Я чувствую, что наш дом — это безопасное и тёплое место для моего ребёнка.	

Обработка результатов:

Как посчитать:

Сложите баллы по всем 20 утверждениям.

Максимальный балл – 100.

Интерпретация:

80 – 100 баллов: Зона высокой удовлетворённости.

Вы испытываете глубокое удовлетворение от родительской роли. Вы находитесь в контакте с ребёнком, умеете заботиться о себе и создавать поддерживающую атмосферу. У вас есть чёткое понимание своих ценностей и сильных сторон как родителя. Ваша задача — поддерживать этот баланс и делиться своим опытом.

60 – 79 баллов: Зона устойчивости с точками роста.

Вы в целом довольны своей родительской ролью, чувствуете опору и справляетесь с основными задачами. Однако есть отдельные сферы, где вы видите возможности для улучшения (например, больше личного времени, меньше конфликтов, больше поддержки). Это самая распространённая и здоровая зона. Ваша задача — укрепить сильные стороны и мягко поработать над теми пунктами, где баллы были ниже.

40 – 59 баллов: Зона поиска ресурса и изменений.

Удовлетворённость родительство неустойчива. Вы тратите много сил, но часто чувствуете усталость, раздражение или сомнения. Вероятно, есть серьёзный дисбаланс между отдачей и заботой о себе, или сложности в отношениях с ребёнком/партнёром. Это сигнал, что пришло время перераспределить ресурсы. Ваша задача — честно посмотреть на блоки с самыми низкими баллами и начать вносить небольшие, но конкретные изменения (начать с тем про ресурс и баланс).

20 – 39 баллов: Зона истощения и кризиса.

Удовлетворённость родительство крайне низка. Вы, скорее всего, находитесь в состоянии хронического стресса или выгорания. Радости от отношений с ребёнком почти не осталось, чувствуется опустошение и несправляемость. Необходима срочная поддержка и перемена. Ваша задача — обратиться за помощью (к партнёру, родным, психологу) и кардинально пересмотреть режим, обязанности и приоритеты. Помните: забота о себе в этом состоянии — это не роскошь, а необходимое условие для благополучия вашего ребёнка.

Упражнение «Карта родительского пути»

Инструменты: Цветные листы, стикеры, фломастеры.

Инструкция:

Нарисуйте карту своего пути за время программы. Обозначьте:

Старт: Каким родителем я пришёл? Мои страхи, ожидания.

Горы/вершины: Мои главные открытия, «ага-моменты».

Реки/дороги: Те инструменты и практики, которые стали моими.

Тоннели/ущелья: Сложные темы, сопротивление, что давалось тяжело.

Оазисы: Источники поддержки (группа, тренер, домашние задания).

На обратной стороне завершите три фразы:

«Раньше я думал(а), что хороший родитель — это... А сейчас я знаю, что...»

«Мой главный ресурс, который я открыл(а) в себе — ...»

«Я разрешаю себе как “достаточно хороший родитель”...».

«Мост из кирпичиков»: Каждый участник пишет на бумажном «кирпичике» (стикере) один принцип/ценность/навык, который он берёт с собой. По очереди выходит, зачитывает и приклеивает кирпичик, «строит мост» в будущее на ватмане.

Подведение итогов

Краткий обзор пройденного материала.

Повторение основных принципов осознанного родительства.

Вдохновение родителей на дальнейшее саморазвитие и поиск своего уникального пути.

Обратная связь от участников.

Домашнее задание. Запишите голосовое сообщение самому себе (или напишите письмо), отвечая на вопросы:

Какой я родитель НА САМОМ ДЕЛЕ? (Опишите 3 свои реальные, не приукрашенные сильные стороны. Например: «Я родитель, который всегда найдёт смешной мем, чтобы разрядить обстановку», «Я родитель, который честно говорит: "Я сейчас злюсь"»).

За что я могу поблагодарить себя сегодня? (За одну конкретную, пусть крошечную, вещь. «За то, что сдержался и не накричал», «За то, что прочитал одну сказку, хотя очень хотелось спать»).

Какой я хочу быть для своего ребёнка через 20 лет в его воспоминаниях? (Не «успешным», а, например, «надёжным», «тем, с кем можно было обо всём поговорить», «источником лёгкости и поддержки»).

Занятие № 32 Итоговое занятие

Цель: Подведение итогов курса. Закрепить ключевые навыки, сформировать личный план дальнейшего развития, создать у участников чувство общности и ресурсности.

Практика: Упражнение «Погода в моем родительстве». Обратная связь от участников. Вручение сертификатов (при необходимости).

Упражнение «Погода в моем родительстве»

Инструкция: «Представьте, что ваше внутреннее состояние как родителя сейчас — это погода. Опишите его одним образом: "солнечно с прояснениями", "лёгкий ветер перемен", "после грозы свежо и чисто" и т.д.»

Формат: По кругу каждый делится своим образом без долгих объяснений. Это быстрая «диагностика» группы.

Упражнение: «Мой чемодан в дорогу»

Участники получают шаблон чемодана на листе А4.

Инструкция: «Представьте, что вы отправляетесь в дальнейшее путешествие под названием "Родительство". Что вы упакуете с собой из нашего курса?»

В большой карман — 2-3 самых важных, прочных навыка (например: «активное слушание», «формула Я-сообщения»).

В маленький карман — 1-2 важных инсайта, мысли (например: «Мои ошибки — не катастрофа, а опыт», «Мой ребенок — это отдельная личность»).

На бирку — одно слово-напутствие самому себе (например: «Дыши», «Доверяй», «Радуйся»).

Участники заполняют чемоданы, можно рисовать, делать коллажи. Это будет их личный артефакт.

Итоговая аттестация (тестирование). Приложение 3.

Пожелание участникам удачи в их родительском путешествии.