

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



УТВЕРЖДЕНА:  
Приказ № 133 от 25.12 2024 года

Л.А. Миронова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций»

Утверждено методическим советом  
№ 7 от 18.12 2024г.

Обучающиеся: обучающиеся старше 18 лет

Срок реализации: 8 недель

**Зайцева А.Ю.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Кирилина Н.А.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Лебедева И.В.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Милова Т.В.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Марьина Н.С.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Муратова А.И.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Пивоварова С.В.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Шурыгина К.С.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Яшина С.Ю.**

педагог – психолог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Волкова В.Г.**

социальный педагог ОГАУСО ЦСПП Сид

**Казачкова Е.В.**

социальный педагог ОГАУСО ЦСПП Сид

г.Ульяновск, 2024г.

## **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 «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» 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».

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из национальных приоритетов и конституционных ценностей. В концепции демографической политики РФ на период до 2025 года говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов, в том числе и в Ульяновской области, программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей».

Система семьи в современном обществе перетерпевает большие изменения. Воспитательные стратегии освоенные предыдущими поколениями не являются в настоящее время эффективными. Необходимо специально организованное обучение родительству как особому направлению личностного развития. Специалисты ОГАУ СО ЦСППСид целенаправленно занимаются обучением родителей освоением эффективных технологий воспитания. В год специалистами оказано более десяти тысяч услуг, обслужено более тысячи человек, так же оказано более тридцати тысяч профилактических услуг. Успешно свою работу продолжили 9 психокоррекционных и коррекционно – развивающих групп: для детей дошкольного, младшего школьного возраста, подросткового возраста, а так же родительский клуб. В год к специалистам обращается более двадцати тысяч человек, в том числе на очное индивидуальное более восьми тысяч на семейное более трех тысяч человек, оформлено более тридцати индивидуальных коррекционных программ. По проблемам детско-родительских отношений на очное консультирование обратились более полторы тысячи человек, среди них по проблеме несоответствия ожиданиям родителей.

Первые три места в системе обращения родителей занимают следующие проблемы: школьные проблемы, жестокое обращения с детьми, нарушение контакта с детьми и несоответствие ожиданиям родителей и т.д. Родителям требуется помощь для того чтобы внутри семейные отношения и взаимодействия с детьми перешли на более качественный, положительный и эффективный уровень.

В ОГАУ СО ЦСППСид происходит изучение обращения детей и что тоже необходимо донести до родителей с какими проблемами сталкиваются их дети, а именно: межличностные отношения, информационные запросы, школьные проблемы, жестокое обращения с детьми в семье и вне семьи, буллинг, нарушения контакта с родителями и т.д.

Программа «Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций» собрала в себе опыт отделений ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям» по формированию родительской компетентности. Родительские группы показали себя как безопасная и привлекательная для родителей форма работы, где они могут получить не только информацию, но и поддержку, которой так часто не хватает родителям. Программа «Формирование родительской осознанности» с помощью родительских клубов призвана создавать пространство для родителей (законных представителей), где они могли бы получать знания об этапах развития семьи, возрастных особенностях ребенка, конструктивных способах преодоления кризисных для семьи ситуаций и при этом иметь возможность получить обратную связь от ведущего относительно своего стиля воспитания.

Опираясь на теории Л.С. Выготского и Л.И. Божович, программа «Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций» включает информацию о линии возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет и подросткового кризиса, который разделяется на две фазы. Следуя традициям отечественной психологической школы, данная программа закрепляет важность рефлексии родителей, как условия гармоничного развития ребенка. Часть программы посвящена раскрытию понятия «привязанность», опираясь на теорию привязанности Дж. Боулби и исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р. Ж. Мухамедрахимова, Н. Л. Плешаковой, О. И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности.

Определяющими факторами развития личности ребенка являются, по мнению большинства ученых: стиль семейного воспитания, который зависит от сформированности родительских ценностных ориентаций, установок, эмоционального отношения к ребенку, особенностью восприятия ребенка родителями и способов взаимодействия с ним.

Полноценное семейное воспитание, основой которого является компетентное отношение супругов к родительской роли, существенно влияет на психическое здоровье молодого поколения. Психологический климат в семье, уровень психолого-педагогической компетентности родителей влияют на эмоциональное состояние и эмоциональную безопасность ребенка в семье и непосредственно обуславливают процесс развития ребенка на каждом возрастном этапе.

Современные исследования (А. Бодалев, С. Броди, Г. Варга, С. Ковалева, А. Личко, В. Столин, Л. Шипицин, Е. Эйдемиллер и др.) доказывают, что особенности родительского отношения, стиль воспитания, родительские стратегии и позиции к ребенку влияют не только на психическое развитие в целом, но и на формирование личности в частности.

«Родительству» как правилу, не учат, это не профессия, а сложное многогранное социально – психологическое явление. По мнению многих исследователей, на формирование психолого-педагогической компетентности родителей влияют самые разные факторы: культурно – исторические, социально – экономические, этические, психологические и др.

Современные родители достаточно грамотные люди, в большинстве имеющие среднее специальное или высшее образование, свободно погружающиеся в мир литературы и Интернета для получения разнообразной информации, касающейся развития, воспитания и образования детей. Тем не менее, специалисты отмечают существенное ослабление воспитательного потенциала семьи, разобщенность и холодность детско – родительских отношений, деформацию социализирующего влияния семьи. Необходимость развития психолого-педагогической компетентности родителей, воспитывающих подростка, обусловлено тем, что в современном мире

информатизации и включенности родителей в социальные сети не позволяет найти ответы относительно воспитания подростка, так как информация противоречива и носит общий характер.

Однако, на сегодняшний день, представление супругов относительно родительской роли отличаются недостаточной наполненностью, невысокой оценкой себя как родителей. Все больше родителей расставляют акценты иначе и придают первостепенное значение материальным основам жизни семьи, с одной стороны а, с другой нивелируют значимость семейным ценностям, морально-этическим принципам воспитания и качественной подготовке к компетентному выполнению родительских функций. Проблема родительской компетентности находится в поле зрения ученых разных отраслей. Анализ философской, психологической, социально - педагогической литературы свидетельствует о настойчивых поисках учеными условий и механизмов родительского воспитания и формирования навыков компетентного родительства.

В ходе анализа работ, посвященных феномену родительской компетентности, выяснилось, что исследованы лишь его социокультурные аспекты (И.Кон, М. Мид), представление об осознанном материнстве и отцовстве (М. Ермихина, Р. Овчарова, Ю.В. Токарева), психологические аспекты (А. Спиваковская, Л. Шнейдер и др.).

Для семей Ульяновской области очень важно формировать у родителей навыки родительской компетентности и осознанного отношения к процессу воспитания детей. Во все времена существуют семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Зачастую семьи (особенно, в которых ситуация повторяется из поколения в поколение) оказываются психологически не готовы к самостоятельному решению своих проблем и нуждаются в наставничестве.

Выстраивая программу на основе научных теорий, мы поддерживаем идею необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях. При этом особое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, так как он во многом определяет стиль воспитания и, соответственно, качество детско-родительских отношений в семье. При этом ведущий программы должен выдерживать тонкую грань, подходя к психотерапевтическим процессам каждого родителя, отдавая приоритет все же формату родительской группы.

Работа по программе повышения родительской компетентности позволит родителям создать благоприятный психологический климат в семье, выстроить доверительные детско-родительские отношения, снизить риск семейного неблагополучия. Форму работы группы в рамках общеобразовательного учреждения, как групповую консультативную работу с родителями, можно считать более эффективной, чем индивидуальное консультирование.

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

**Срок освоения программы** – 32 часа.

**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 навыка построения гармоничных отношений в семье;
- формирование навыков и умений эффективных коммуникаций в семье, обучение способам и приемам конструктивного общения;
- обучение приемам и методам по решению типичных затруднений внутрисемейных отношений;
- формирование у родителей чувства ответственности за свои поступки, за воспитание своих детей;
- просвещение родителей о способах повышения уровня психологического комфорта в семьях и усиление мотивации родителей к семейному воспитанию ребенка;
- 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;
- формировать навыки проявления родительской любви к ребёнку;
- повышение родительской осознанности и уровня уверенности в себе родителей.

### 1.3 Содержание образовательной программы

#### Учебный план

| № п/п | Наименование основных тем   | Всего часов, из них:<br>групповые занятия/<br>самостоятельная работа |
|-------|---|--|
| 1.    | Вводное занятие. Знакомство с участниками группы, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Входящая аттестация (тестирование)  | 4:2/2 ак.ч.  |
| 2.    | Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство? Какие ресурсы нужны родителям?  | 4:2/2 ак.ч.  |
| 3.    | Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности? Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности? | 4:2/2 ак.ч.  |
| 4.    | Возрастные особенности детей. Дифференцированный подход к воспитанию и развитию детей разного возраста. Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?   | 4:2/2 ак.ч.  |
| 5.    | Ребенок и учебное заведение. Теория эмоционального уровня психологического развития соответствует адаптации к психолого педагогической адаптации и школьным проблемам.  | 4:2/2 ак.ч.  |
| 6.    | Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания и поощрения?   | 4:2/2 ак.ч.  |
| 7.    | Аутодеструктивное поведение детей. Что должны знать родители о суициде несовершеннолетних.  | 4:2/2 ак.ч.  |
| 8.    | Завершающая группа, подведение итогов обучения. Ресурсные упражнения. Итоговая аттестация (тестирование)  | 4:2/2 ак.ч.  |
|       | ИТОГО   | 32ак.ч.:16ак.ч.<br>/<br>16 ак. ч.                                    |

## Содержание учебного плана

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

Входящая аттестация (тестирование). Приложение 1., Приложение 2.

**Теория:** Институт семьи в современном обществе претерпевает большие изменения. Воспитательные стратегии освоения и их использование по образцу предыдущих поколений не является в наше время эффективным. Необходимо специально организованное обучение родительству, как особому направлению личностного развития.

**Практика:** упражнение «Погружение в детство», ресурсное упражнение «Вопросы, которые помогут разобраться в себе».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Составить список наиболее значимых художественных произведений для человека рассказывающих о проблемах в семье с детьми и/или способов выхода из семейных проблем.

### 2. «Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?»

**Теория:** Что такое системная система, семейные ценности. Родительские ресурсы. Семейные ценности.

**Практика:** упражнение «Письмо предкам», ресурсное упражнение «На что похожа моя любовь», «Точка опоры». Обсуждение с участниками, что было полезно, с какими мыслями, чувствами и открытиями они завершают занятие. Ресурсное упражнение «Маленькие радости», выполнение упражнений на укрепление себя, отношений с близкими и детьми, ресурсные упражнения «Формула моего родительства», «Я люблю своего ребенка».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Составить генеалогическое Древо Семьи. (Приложение 4).

### 3. Тема «Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?»

**Теория:** Понятие привязанность в семейной системе. Этапы развития привязанности, способы выражения родительской любви к ребенку. Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком. Внутренний родитель.

**Практика:** упражнения «Мое появление на свет», «Поддержка будущей мамы», «Значимый взрослый», «Птичка», ресурсное арт-терапевтическое упражнение «Смешные цветы», упражнения «Цветочек», работа с МАК-картами «Я и все – все – все». Рефлексия занятия.

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Рекомендованная к прочтению литература авторов Дж. Боулби «Привязанность», Л.В.Петрановская «Тайна опоры. Привязанность в жизни ребенка», Г.Ньюфелд. Выполнить упражнения «Тайные нити», «Каменное лицо», «Круг отношений привязанностей» в книге «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова стр.125-127 (рассылается в чат участников группы). Приложение 5.

### 4. Тема «Возрастные особенности детей. Основные задачи взросления и развития детей. Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?»

**Теория:** Подростковый возраст и его особенности. Негативные предписания взрослых.

Сепарация, создание условий для успешной сепарации. Родительская готовность к самостоятельной жизни взрослых и детей.

**Практика:** упражнения «Сила слова», задания «Обязанности подростка», «Готовность родителей», «Вперёд в будущее». Выполнение упражнений «Чувства родителей», обсуждение истории Пети из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова, упражнение «готовность родителей».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Написание сочинения на тему: «Мой ребенок». Описать основные характеристики жизнедеятельности ребенка, через особенности его возрастного развития».

##### **5. Тема «Ребенок и учебное заведение. Теория эмоционального уровня психологического развития соответствует адаптации к психолого - педагогической адаптации и школьным проблемам».**

**Теория:** способности адаптации, как характеристика психологического благополучия личности. Необходимые достаточные условия для формирования у ребенка способности к адаптации. Основные трудности адаптации ребенка к учебному заведению. Причины проявления возможные последствия варианта помощи. Дифференцированно по возрастам адаптация к детскому саду, адаптация к началу школьному обучению, адаптация к переходу в среднее звено. Виды школьных трудностей.

**Практика:** Заполнение карты наблюдений за ребенком. Упражнение «Мой ребенок и: школа, детский сад», упражнение «Как помочь ребенку в написании проблемы и ее действия».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Заполнить анкеты: Анкета для родителей детей раннего возраста. Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе «Карта наблюдений» Стотта. Описать из своего личного опыта как проходила моя личная адаптация. И что я делал для того, чтоб справиться с этим процессом. Приложение 6.

##### **6. Тема «Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания и поощрения?»**

**Теория:** Трудное поведение детей и родителей. Стили воспитания. Гиперопека и гипопека. Причины непослушания Коммуникативные технологии. Наказание и его виды. Инструменты помощи детям как профилактики плохого поведения; основные причины детской лжи и воровства.

**Практика:** упражнение «Грецкий орех», пример для обсуждения в группе: «Удобный или воспитанный», визуализация «Погружение в детство», арт-терапевтическое упражнение «Проблема и ее решение». Арт - терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Пройти опросник "Пытаетесь ли вы понять своего ребенка". Выполнить упражнения "Сам или Вместе", "Чувства ребенка", "Круг дел ребенка".

Приложение 7.

##### **7. Тема «Аутодеструктивное поведение детей. Что должны знать родители о суициде несовершеннолетних»**

**Теория:** Определение аутодеструктивного поведения. Признаки критического состояния подростка для родителей. Маркеры риска возникновения суицидального поведения. Профилактика аутодеструктивного поведения подростков.

**Практика:** Беседа с родителями «Семейный стол: что представляют собой риски и угрозы жизни подростка? Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами», упражнение «Менять или находить смысл», Упражнение «Цветное

дыхание», Упражнение «Лимон».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** пройти опросный лист "Моя семья", тест «Ваши суицидальные наклонности» (З.Королева), анкета, которая позволяет определить, насколько человек умеет справляться с жизненными трудностями и неприятностями и сохраняет ли он при этом душевное равновесие. Приложение 8.

#### **8. Тема «Завершающая группа, подведение итогов обучения»**

**Теория:** Совладающее поведение. Как взрослому оставаться в осознанной эмоциональной не стабильной ситуации. Формирование у участников представления о полученном опыте

**Практика:** «Сокровищница воспоминаний», упражнение "Плывем в облаках". упражнения релаксация «Воздушный шарик», упражнения релаксация «Полет высоко в небе».

**Самостоятельная подготовка (дом. задание):** Упражнение «Герб Семьи» совместно со своими детьми (нарисовать и обсудить). 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**

| <b>№ п/п</b> | <b>Время проведения</b> | <b>Форма занятия</b>   | <b>Кол- во часов</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Место проведения</b> | <b>Форма контроля</b>          |
|--------------|-------------------------|--|----------------------|---|-------------------------|--------------------------------|
| 1 нед.       | 16.00-18.00             | Лекция, Практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование | 2 ак.ч.              | водное 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.              | Составить список наиболее значимых художественных   |                         |                                |

|        |             |  |         |   |                 |  |
|--------|-------------|--|---------|---|-----------------|--|
|        |             |  |         | произведений для человека рассказывающих о проблемах в семье с детьми и/или способов выхода из семейных проблем.  |                 |  |
| 2 нед. | 16.00-18.00 | Лекция, Практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование | 2 ак.ч. | Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство? Какие ресурсы нужны родителям?  | ул.Ленина д.104 |  |
|        |             | Самостоятельная подготовка (дом.задание)   | 2ак.ч   | Рефлексия домашнего задания. Составление генограммы семьи.  |                 |  |
| 3 нед. | 16.00-18.00 | Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование | 2ак.ч   | Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности? Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности? | ул.Ленина д.104 |  |
|        |             | Самостоятельная подготовка (дом.задание)   | 2ак.ч   | Рефлексия домашнего задания. Рекомендованна   |                 |  |

|        |             |  |         |  |                 |  |
|--------|-------------|--|---------|--|-----------------|--|
|        |             |  |         | <p>я к прочтению литература авторов Дж. Боулби «Привязанность», Л.В.Петрановская «Тайна опора. Привязанность в жизни ребенка», Г.Ньюфелд. Выполнение упражнения «Тайные нити», «Каменное лицо», «Круг отношений привязанностей» из книги Д.Машковой.</p> |                 |  |
| 4 нед. | 16.00-18.00 | Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах | 2 ак.ч. | <p>Возрастные особенности детей. Дифференцированный подход к воспитанию и развитию детей разного возраста. Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?</p>   | ул.Ленина д.104 |  |
|        |             | Самостоятельная подготовка (дом.задание)                                     | 2ак.ч   | <p>Рефлексия домашнего задания. Написание сочинения на тему: «Мой ребенок». Описать основные характеристики жизнедеятельности ребенка, через особенности его</p>   |                 |  |

|        |            |  |         |   |                 |  |
|--------|------------|--|---------|---|-----------------|--|
|        |            |  |         | возрастного развития».  |                 |  |
| 5 Нед. |            | Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах | 2 ак.ч. | Ребенок и учебное заведение. Теория эмоционального уровня психологического развития соответствует адаптации к психолого педагогической адаптации и школьным проблемам.  | ул.Ленина д.104 |  |
|        |            | Самостоятельная подготовка (дом.задание)                                     | 2ак.ч   | Рефлексия домашнего задания. Описать из своего личного опыта как проходила моя личная адаптация. И что я делал для того, чтоб справиться с этим процессом. Заполнить анкеты:<br>1. Анкета для родителей детей раннего возраста.<br>2. Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе<br>3. «Карта наблюдения» Стогта. |                 |  |
| 6 нед. | 16.00-18.0 | Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых         | 2 ак.ч. | Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания и  | ул.Ленина д.104 |  |

|        |             |  |         |   |                 |                                   |
|--------|-------------|--|---------|---|-----------------|-----------------------------------|
|        |             | группах  |         | поощрения?  |                 |                                   |
|        |             | Самостоятельная подготовка (дом. задание)                                    | 2 ак.ч. | Рефлексия домашнего задания. Пройти опросник "Пытаетесь ли вы понять своего ребенка". Выполнить упражнения "Сам или Вместе", "Чувства ребенка", "Круг дел ребенка".   |                 |                                   |
| 7 нед. | 16.00-18.00 | Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах | 2 ак.ч. | Аутодеструктивное поведение детей. Что должны знать родители о суициде несовершеннолетних.  | ул.Ленина д.104 |                                   |
|        |             | Самостоятельная подготовка (дом. задание)                                    | 2 ак.ч. | Рефлексия домашнего задания. Пройти опросный лист "Моя семья", тест «Ваши суицидальные наклонности» (З.Королева), анкета, которая позволяет определить, насколько человек умеет справляться с жизненными трудностями и неприятностями и сохраняет ли он при этом душевное равновесие. |                 |                                   |
| 8 нед. | 16.00-18.00 | Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение,                        | 2 ак.ч. | Завершающая группа, подведение итогов обучения. Ресурсные   | ул.Ленина д.104 | Тестирование, Исходящий контроль. |

|  |  |  |         |   |  |  |
|--|--|--|---------|---|--|--|
|  |  | работа<br>малых<br>группах                         | в       | упражнения.<br>Итоговая<br>аттестация<br>(тестирование)           |  |  |
|  |  | Самостоятель<br>ная<br>подготовка<br>(дом.задание) | 2 ак.ч. | Рефлексия<br>домашнего<br>задания.<br>Упражнение<br>"Герб семьи " |  |  |

**График и режим работы:** 1 раз месяц, с 16.00 до 18.00

**Продолжительность учебного занятия** – 45 минут.

**Занятия проводятся парами** – 1 пара- 2 академических часа.

**Количество занятий** – 8.

**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 оснащённость: 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 Зайцева А.Ю. (педагог - психолог), Кирилина Н.А. (педагог-психолог), Лебедева И.В. (педагог - психолог), Милова Т.В. (педагог - психолог), Марьина Н.С. (педагог - психолог), Муратова А.И. (педагог - психолог), Пивоварова С.В. (педагог - психолог), Шурыгина К.С. (педагог - психолог), Яшина С.Ю. (педагог - психолог), Волкова В.Г. (социальный педагог), Дементьева Н.А.(социальный педагог), Казачкова Е.В. (социальный педагог), 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 и аттестации (тестирование и анкетирование) разрабатывают Зайцева А.Ю., Кирилина Н.А., Лебедева И.В., Милова Т.В., Марьина Н.С., Муратова А.И., Пивоварова С.В., Шурыгина К.С., Яшина С.Ю., Волкова В.Г., Дементьева Н.А., Казачкова Е.В содержание тестов утверждается Методическим советом учреждения.

Подтверждением реализации дополнительной образовательной программы является Журнал посещаемости обучающихся.

## Журнал посещаемости обучающихся

| № | Дата | Разделы тем<br>(согласно<br>программы) | Текущий<br>контроль (+/-) | Список<br>обучающихся |
|---|------|--|---------------------------|-----------------------|
|   |      |  |                           |                       |
|   |      |  |                           |                       |
|   |      |  |                           |                       |

### 2.4 Оценочные материалы

Преобладающей формой входящей и итоговой аттестации является анкетирование, тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде тестирования/письменных заданий. Приложение 1., Приложение 2.

### 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

#### 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)невсегда

в)никогда

когда он не выполняет ваши требования:

а)всегда

б)невсегда

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 «Формирование родительской осознанности».

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       |       | Обиданаребенка  |       |
| 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 гневе?Если да, то кого именно?

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

22. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до10, 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 «Формирование родительской осознанности»?

---

---

---

---

24. Откуда Вы узнали о нашем Центре?

---

---

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

---

---

---



34. 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       |       | Обиданар ребенка  |       |
| Вежливые просьбы        |       | Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)             |       |
| Уговоры                 |       |   |       |
| Угрозы                  |       | Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)        |       |
| Предупреждения          |       |   |       |
| Советы, готовые решения |       | Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.) |       |
| Критика                 |       |   |       |
| Похвала                 |       | Подарки   |       |
| Анализ поведения        |       |   |       |
| Обращение в шутку       |       |   |       |
| Утешение                |       |   |       |

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

---



---

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

---



---

37. 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.

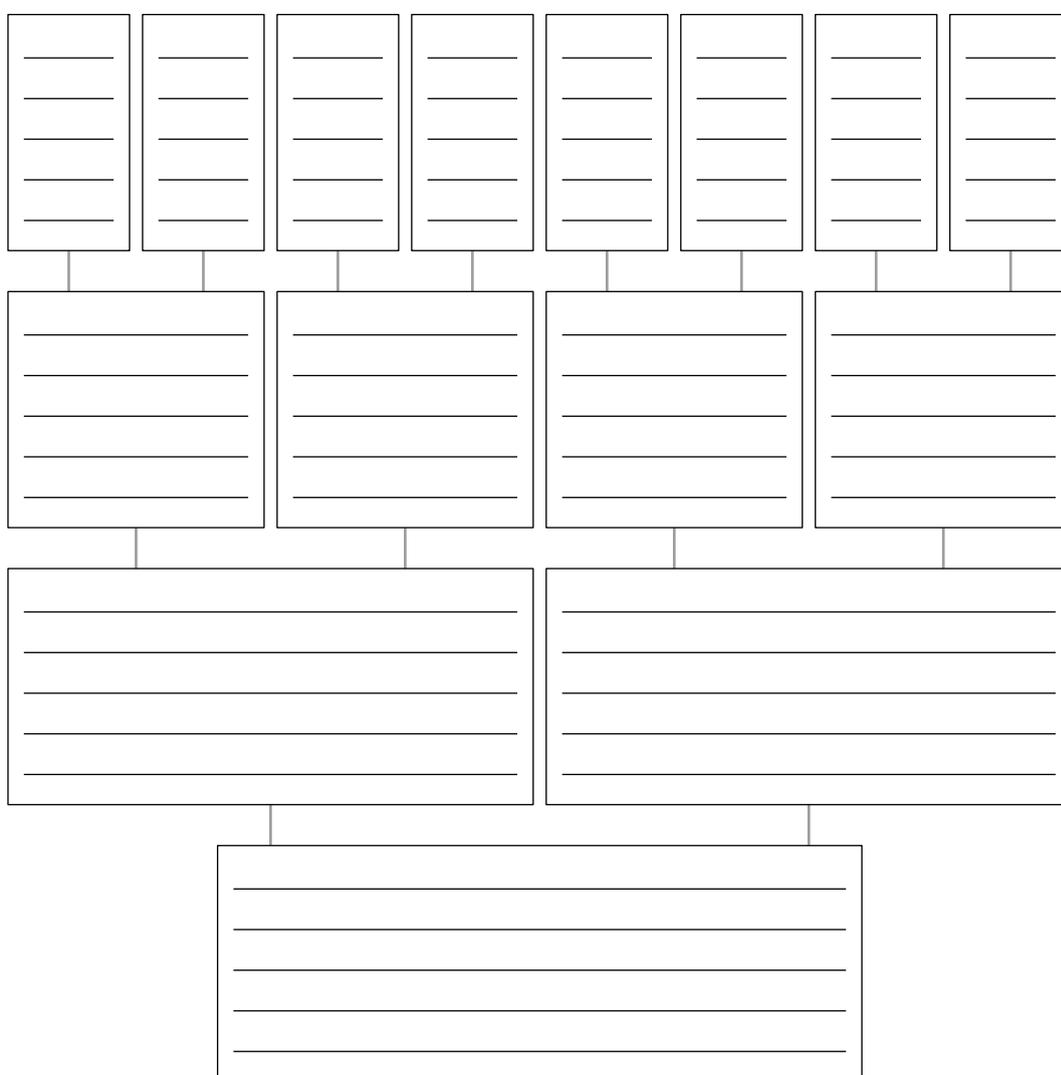
\*Ответ на вопрос № 12 – позволяет выявить родительские пожелания.

### 3.3 Конспект занятий

#### Упражнение «Генеалогическое древо семьи»

**Цель задания:** ознакомиться со своим родом для осознания его роли в формировании нас как матери или отца.

1. Заполните схематическое древо вашей семьи, начиная с себя и продолжая родителями, дедушками-бабушками, прадедушками-прабабушками с обеих сторон. В квадратики вписываются имена и главные характеристики родных (профессия, количество детей, достижения, разводы, болезни, возраст смерти и т. д.).



2. Внимательно посмотрите на картинку, которая у вас получилась. Запишите детали, которые бросаются в глаза, по двум линиям. Какая часть рода выглядит более сильной и надежной — мужская (родственники мужского пола со стороны отца) или женская (предки женского пола по материнской линии)? Что особенного вы заметили в той и другой линиях? Запишите мысли, которые приходят вам в голову.

---

---

---

---

---

---

---

3. Запишите ключевые моменты истории своей семьи. Обсудите семейное древо (в той мере, в которой готовы поделиться), а также чувства и мысли со своим Напарником. Если у вас возникнет потребность детально проработать историю своего рода и найти объяснение трудностям в отношениях внутри семьи, вы можете обратиться к специалисту для составления геносоциогаммы.

---

---

---

---

---

---

---

## Приложение 5.

### Упражнение «Тайные Нити»

**Цель задания:** осознать значение близких отношений через погружение в воспоминания о собственном детстве.

1. Сядьте так, как комфортно вам. Освободите руки. Расслабьтесь (лучше после прочтения задания закрыть глаза) и вспомните самые приятные и яркие моменты из вашего раннего детства. С кем они связаны? Кого вы видите перед собой? Маму или папу, бабушку или дедушку, брата или сестру, возможно, кого-то еще?

Что вы делаете вместе с этим человеком? Как именно вы сейчас ощущаете связь с ним? Возможно, это невидимая нить, которая соединяет вас? Может быть, вы вспоминаете запахи, звуки, конкретные слова? Пожалуйста, запомните ваши ощущения. Когда будете готовы, откройте глаза.

2. Опишите все, о чем вы вспомнили: свои ощущения и людей, которые связаны с самыми счастливыми моментами вашего детства.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Сделайте свои выводы об опыте отношений с близкими в вашем детстве, о значении психологической связи со значимыми людьми. Запишите самое важное. Обсудите свои мысли с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Упражнение «Каменное лицо»

**Цель задания:** почувствовать важность эмоциональной связи между родителем и ребенком.

*Посмотрите, пожалуйста, в Интернете видео «Эксперимент с неподвижным лицом» Still Face Experiment (это займет 2,5 минуты). Не обращайте внимания на слова, сосредоточьтесь на своем восприятии происходящего.*

1.Опишите 3 этапа взаимодействия матери и ребенка, которые вы увидели, а также ваши личные наблюдения за реакцией малыша.

---

---

---

---

---

---

---

2. Какой вывод вы можете сделать об опыте взаимодействия девочки с мамой? Запишите его и обсудите с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

### Упражнение «Круг отношений привязанности»

**Цель задания:** закрепление материала урока в части ключевого способа формирования надежной привязанности с младенцем.

Любую потребность новорожденный ребенок ощущает как жизненно важную. Холод, голод, физический дискомфорт он воспринимает как угрозу жизни. У него еще нет опыта, нет ощущения времени и способности к ожиданию. Единственный, кто может удовлетворить потребности младенца, — его значимый взрослый. В этот период родители для ребенка всемогущи. Они защитники и спасители, которые всегда приходят на помощь. Из этого опыта отношений месяц за месяцем формируется опора и самая прочная в жизни связь.

1.Круг отношений привязанности: «потребности плач как призыв – приход взрослого – удовлетворение потребности – умиротворение – новая потребность». Опишите этот круг на любом примере, начиная со слов «ребенок проголодался», «ребенок замерз», «ребенку больно» и так далее, на ваш выбор.

---

---

---

---

---

---

---

2. Вспомните конкретные ситуации из вашего личного опыта или из ваших наблюдений, когда этот круг «работал». Был ли он надежным?

---

---

---

---

---

---

---

3. Что происходит, на ваш взгляд, когда взрослый игнорирует призывы ребенка? Какие чувства испытывает младенец? Какие последствия это может иметь для формирования привязанности? Поделитесь своими размышлениями и выводами с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

## Приложение 6.

### Анкета для родителей детей раннего возраста

*Уважаемые родители! Мы заинтересованы в том, чтобы Ваш ребенок успешнее адаптировался к детскому саду. Чтобы найти к малышу индивидуальный подход, нам необходимо знать особенности Вашего ребенка. Поэтому просим Вас заполнить ряд анкет. Спасибо за сотрудничество!*

1. Как Вы называете ребенка дома? \_\_\_\_\_  
Нравится ли малышу свое имя? \_\_\_\_\_
2. Какие индивидуальные особенности ребенка Вы хотели бы отметить?  
\_\_\_\_\_
3. Чем больше всего любит ребенок заниматься? \_\_\_\_\_  
Чем можно доставить ему радость? \_\_\_\_\_
4. Существует ли дома режим дня, придерживаетесь ли Вы его?  
\_\_\_\_\_
5. Охотно ли ребенок вступает в общение:
  - С детьми своего возраста \_\_\_\_\_
  - С детьми старшего возраста \_\_\_\_\_
  - С родными \_\_\_\_\_
  - Со знакомыми \_\_\_\_\_
  - С незнакомыми \_\_\_\_\_
6. Какое общение предпочитает малыш?
  - Эмоциональное
  - Предметное
7. Как ведет себя при расставании и встрече с близкими?  
\_\_\_\_\_
8. Как реагирует малыш на появление в привычной для него обстановке незнакомого взрослого? \_\_\_\_\_  
Подходит ли к нему, если тот подзывает? \_\_\_\_\_  
Есть ли в поведении элементы конфликтности? \_\_\_\_\_

9. Каким образом устанавливает контакт с “чужим” взрослым?
- 
10. Как ребенок играет?
- Просто манипулирует предметами
  - Обыгрывает предметы, подражает действиям взрослых
11. Выполняет ли ребенок поручения? Какие? \_\_\_\_\_
12. Какие развивающие занятия Вы проводите дома? Как часто?
- 
13. Ваши пожелания воспитателям в развитии Вашего ребенка
- 

### Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе

Насколько успешно привыкает ребенок к новым условиям, поможет понять небольшое тестирование. Эта анкета для родителей по адаптации первоклассников выявит, есть ли у ребенка проблемы со школой и нужна ли ему помощь.

#### Анкета

1. Охотно ли идет ребенок в школу?
  - неохотно (ДА);
  - без особой охоты (ВДА);
  - охотно, с радостью (А);
  - затрудняюсь ответить.
2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?
  - пока нет (ДА);
  - не совсем (ВДА);
  - основном, да (А);
  - затрудняюсь ответить.
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?
  - скорее нет, чем да (ДА);
  - не вполне (ВДА);
  - в основном да (А);
  - затрудняюсь ответить.
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
  - иногда (ВДА);
  - довольно часто (А);
  - затрудняюсь ответить.
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
  - в основном отрицательные впечатления (ДА);
  - положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
  - в основном положительные впечатления (А).
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).
7. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
  - довольно часто (ДА);
  - иногда (ВДА);
  - не нуждается в помощи (А);
  - затрудняюсь ответить.
8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
  - перед трудностями сразу пасует (ДА);
  - обращается за помощью (ВДА);

- старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
  - настойчив в преодолении трудностей (А);
  - затрудняюсь ответить.
9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
- сам этого сделать не может (ДА);
  - иногда может (ВДА);
  - может, если его побудить к этому (А);
  - как правило, может (А);
  - затрудняюсь ответить.
10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?
- довольно часто (ДА);
  - бывает, но редко (ВДА);
  - такого практически не бывает (А);
  - затрудняюсь ответить.
11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
- нет (ДА);
  - скорее нет, чем да (ВДА);
  - скорее да, чем нет (А);
  - затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

А — адаптация;

ВДА — возможна дезадаптация;

ДА — дезадаптация

## **КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ (КН) Л.Столга**

*Е.В.Гурова, Н.Ф.Шляхта, Н.Н. Седова*

*"Диагностика психического развития детей"*

*Учебно - методическое пособие к курсу "Возрастная психология".*

*Москва, Институт молодежи, 1992 г.*

Методика используется для диагностики трудностей адаптации ребенка в школе, анализа характера дезадаптации и степени неприспособленности детей к школе по результатам длительного наблюдения, дает возможность получить картину эмоционального состояния ребенка, не позволяющего ему адекватно приспособиться к требованиям школьной жизни. Карта состоит из 198 «отрезков», сгруппированных в 16 синдромов.

- I - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям;
- II - депрессия;
- III - уход в себя;
- IV - тревожность по отношению к взрослым;
- V - враждебность по отношению к взрослым;
- VI - тревожность по отношению к детям;
- VII - недостаток социальной нормативности;
- VIII - враждебность по отношению к другим детям;
- IX - неугомонность;

- X - эмоциональное напряжение;
- XI - невротические симптомы;
- XII - неблагоприятные условия среды;
- XIII - умственная отсталость;
- XIV - сексуальное развитие;
- XV - болезни и органические нарушения;
- XVI - физические дефекты.

Заполняется карта учителем, воспитателем или взрослыми, хорошо знающими ребенка. В регистрационном бланке зачеркиваются те цифры, которые соответствуют формам поведения (синдрому), наиболее характерным для данного ребенка.

Центральная вертикальная черта отделяет более тяжелые нарушения (справа) от менее тяжелых (слева). При подсчете симптомов, находящийся слева от вертикальной черты, оценивается одним баллом, справа – двумя. Подсчитывается сумма баллов по каждому синдрому и общий «коэффициент дезадаптированности» по сумме баллов по всем синдромам. Помимо количественной обработки результатов проводится их качественный анализ.

Большое количество зачеркнутых отрезков у ребенка (по сравнению с другими детьми) дает возможность сделать вывод о серьезных нарушениях в развитии его личности и поведения, а также выделить те синдромы, которые в первую очередь определяют нарушения и преодоление которых должно занимать центральное место в работе с ребенком.

- I. **НД** - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям. Это ведет к тому, что любой успех стоит ребенку огромных усилий. **От 1 до 11** - менее явные симптомы; **от 12 до 17** - симптомы явного нарушения.
- II. **Д** - депрессия. В более легкой форме (симптомы **1-6**) время от времени наблюдаются разного рода перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов **7 и 8** свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы **9-20** отражают более острые формы депрессии. Пунктам синдрома «Д» обычно сопутствуют выраженные синдромы «ВВ» и «ТВ», в особенности в крайних формах депрессии. По всей вероятности, они действительно репрезентируют элементы депрессивного истощения.
- III. **У** - уход в себя. Избегание контакта с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.
- IV. **ТВ** - тревожность по отношению к взрослым. Беспокойство и неуверенность в том, интересуется ли им взрослые, любят ли его. Симптомы **1-6** - ребенок старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы **7-10** обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы **11-16** - проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.
- V. **ВВ** - враждебность по отношению ко взрослым. Симптомы **1-4** - ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы **5-9** - относится ко взрослым то враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы **10-17** - открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы **18-24** - полная, неуправляемая, привычная враждебность.
- VI. **ТД** - тревога по отношению к детям. Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.
- VII. **А** - недостаток социальной нормативности (асоциальность). Неуверенность в

одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы **1-5** – отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы **5-9** у более старших детей могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы **10-18** - отсутствие моральной щепетильности в мелочах. **16** - считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.

- VIII. **ВД** - враждебность к детям (от ревнивого соперничества до открытой враждебности).
- IX. **Н** - неугомонность. Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.
- X. **ЭН** - эмоциональное напряжение. Симптомы **1-5** свидетельствуют об эмоциональной незрелости. **6-7** - о серьезных страхах. **8-10** – о прогулах и непунктуальности.
- XI. **НС** - невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка, они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.

Ориентировочные критерии (по данным В.А.Мурзенко).

Коэффициент дезадаптации основной части выборки составляет **от 8 до 25** баллов. **Свыше 25** баллов свидетельствует о значительной серьезности нарушения механизмов личностной адаптации, эти дети стоят на грани клинических нарушений и нуждаются в специальной помощи, вплоть до вмешательства психоневролога.

**Карта наблюдений**

**I. НД - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям.**

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.
2. Плачет, когда ему делают замечания.
3. Никогда не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.
4. Ребёнок "подчинённый" (соглашается на "невыигрышные" роли, например, во время игры бежит за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).
5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжёт из боязни.
7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.
9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.
11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.
12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чём-то (например, о помощи).
14. Легко становится "нервным", плачет, краснеет, если ему задают вопрос.
15. Легко устраняется от активного участия в игре.
16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно тогда, когда с ним здороваются.

## **II. Д – депрессия**

1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чём не заботится.
2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.
3. Ведёт себя очень по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.
4. В играх иногда активен, иногда апатичен.
5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.
6. Выполняя ручную работу иногда очень старателен, иногда нет.
7. Нетерпелив, теряет интерес к работе по мере её выполнения.
8. Рассерженный, "впадает в бешенство".
9. Может работать в одиночестве, но быстро устаёт.
10. Для ручной работы не хватает физических сил.
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.
14. Движения замедленны.
15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и, следовательно, ни к кому не обращается за помощью).
16. Взгляд "тупой" и равнодушный.
17. Всегда ленив и апатичен в играх.
18. Часто мечтает наяву.
19. Говорит невыразительно, бормочет.
20. Вызывает жалость (угнетённый, несчастный), редко смеётся.

## **III. У - уход в себя**

1. Абсолютно никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствия.
3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров ("замкнут в себе").
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).
6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чем-то подозревается.
10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).
11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.
13. Ведёт себя, подобно "настороженному животному".

#### **IV. ТВ - тревожность по отношению к взрослым.**

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовнёй).
4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. "Подлизывается", старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.
12. Пытается "монополизировать" учителя (занимать его исключительно собственной особой).
13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.
14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.
15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.
16. Полностью "устраняется", если его усилия не увенчиваются успехом.

#### **V. ВВ - враждебность по отношению к взрослым.**

1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в "хорошем" настроении.
3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает иногда очень сердечным, иногда - равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
8. В ответ на приветствие может выражать злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Очень переменчив в поведении. Иногда кажется, что он умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).
12. Вульгарный язык, рассказы, стихи, рисунки.
13. Неприятен, в особенности, когда защищается от предъявляемых ему обвинений.
14. "Бормочет под нос", если чем-то недоволен.

15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами лжёт без какого-либо повода и без затруднений.
17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует и считает, что несправедливо наказан.
19. "Дикий" взгляд. Смотрит "исподлобья".
20. Очень непослушен, не соблюдает дисциплину.
21. Агрессивен (кричит, угрожает» употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с так называемыми "подозрительными типами".
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведёт себя непристойно.

#### **VI. ТД - тревога по отношению к детям.**

1. "Играет героя", особенно когда ему делают замечания.
2. Не может удержаться, чтобы не "играть" перед окружающими.
3. Склонен "прикидываться дурачком".
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством.  
Навязывается другим; им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведёт себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (брюки, причёска - мальчики: преувеличенность в одежде, косметика - девочки).
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе сверстников.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

#### **VII. А - недостаток социальной нормативности (асоциальность)**

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берётся ни за какую работу.
7. Не заинтересован в одобрении или в неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
10. Списывает домашние задания.

11. Берет чужие книги без разрешения.
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. "Нечестный игрок" (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).
15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

### **VIII. ВД - враждебность по отношению к другим детям.**

1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их путать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристает к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерётся несоответствующим образом (кусается, царапается и пр.)

### **IX. Неугомонность.**

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них очень неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуален, нестарателен. Часто забывает или теряет карандаши, книги, другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде
7. Нестарателен в школьных занятиях,
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-либо сосредоточиться.
10. Не знает, что с собой поделаться. Ни на чем не может остановиться хотя бы на относительно длительный срок.
11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить замечания или указания взрослых.

### **X. ЭН - эмоциональное напряжение.**

1. Играет игрушками, слишком детскими для его возраста.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.
4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.
5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.
6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-либо.

7. Другие дети пристают к нему (он является "козлом отпущения").
8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.
9. Часто опаздывает.
10. Уходит с отдельных уроков.
11. Неорганизован, разболтан, несобран.
12. Ведёт себя в группе (классе) как посторонний, отверженный.

#### **XI. НС - невротические симптомы.**

1. Заикается, запинается. "Трудно вытянуть из него слово".
2. Говорит беспорядочно.
3. Часто моргает.
4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные "тики".
5. Грызёт ногти.
6. Ходит, подпрыгивая.
7. Сосёт палец (старше 10 лет).

#### **XII. С - неблагоприятные условия среды.**

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по несколько дней
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребёнка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помочь родителям.
5. Неряшлив, "грязнуля".
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.
7. Значительно некрасивее других детей.

#### **XIII. УО - умственная отсталость.**

1. Сильно отстаёт в учёбе.
2. "Туп" для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Совершенно не понимает математики.
6. Другие дети относятся к нему как к дурачку.
7. Попросту глуп.

#### **XIV. СР - сексуальное развитие.**

1. Очень раннее развитие, чувствительность к противоположному полу
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращённые наклонности.

#### **XV. Б - болезни и органические нарушения.**

1. Неправильное дыхание.
2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.



|  |  |  |  |  |  |  |          |   |   |   |   |   |
|--|--|--|--|--|--|--|----------|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |          | 0 | 1 |   | 3 |   |
|  |  |  |  |  |  |  | <b>Ф</b> | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 |

## Приложение 7.

"Пытаетесь ли Вы понять своего ребенка?" (Р.В. Овчарова)

**Цель:** Определить тип семейного воспитания.

1. Ребенок капризничает. Не ест суп, хотя всегда ел, Вы:
  - а) дадите ему другое блюдо;
  - б) разрешите выйти ему из-за стола;
  - в) не выпустите его из-за стола до тех пор, пока не съест все.
2. Ваш ребенок во дворе «крупно» поссорился со сверстниками. Вы:
  - а) идете во двор и «разбираетесь» с детьми;
  - б) советуете ребенку самому уладить конфликт;
  - в) предлагаете остаться дома.
3. Ваш ребенок смотрит фильм, вместо того, чтобы делать уроки. Вы:
  - а) начинаете его ругать, кричать;
  - б) попытаетесь выяснить, почему он не делает уроки, возможно, сядете рядом и разберете вместе с ним домашнее задание;
  - в) без слов выключите телевизор.
4. Ваш ребенок скрыл от Вас полученные двойки. Вы:
  - а) в гневе и за двойки и за их сокрытие, запрещаете все, кроме уроков;
  - б) пытаетесь помочь исправить положение;
  - в) физически или как-нибудь иначе наказываете подростка.
5. Ваш сын (дочь) гораздо позже назначенного времени вернулся домой. Вы:
  - а) не выяснив причины, начинаете ругать;
  - б) обсудите случившееся, выясните, почему задержался, и договоритесь, что впредь опозданий не будет;
  - в) накажете.

БЛАНК ответов к тесту "Пытаетесь ли Вы понять своего ребенка"

| № вопроса | Варианты ответов |   |   |
|-----------|------------------|---|---|
|           | а                | б | в |
| 1         |                  |   |   |
| 2         |                  |   |   |
| 3         |                  |   |   |
| 4         |                  |   |   |
| 5         |                  |   |   |

Из трех ответов на каждый вопрос выберите один, затем подсчитайте, Каких ответов больше всего - А, Б, В.

А - это тип авторитарного родителя, который мало доверяет своему ребенку, мало понимает его потребности.

Б - это тип родителя, понимающего, признающего право ребенка на личный опыт, даже ошибки, и пытающегося научить его отвечать за себя и свои поступки.

В - тип родителя, не пытающегося понять ребенка, основным его методом воспитания является порицание и наказание.

## **Автор книги Ю.Б. Гиппенрейтер "Общаться с ребенком. Как?"**

### **1. Упражнение "Сам - Вместе" (Урок 4)**

Возьмите лист бумаги, разделите его вертикальной линией пополам. Над левой частью напишите: «Сам», над правой — «Вместе». Перечислите в них те дела, которые ваш ребенок решает и делает сам, и те, в которых вы обычно участвуете. (Хорошо, если вы заполните таблицу вместе и по взаимному согласию.) Затем посмотрите, что из колонки «Вместе» можно сейчас или в ближайшем будущем передвинуть в колонку «Сам». Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению вашего ребенка. Обязательно отметьте этот его успех. В Боксе 4-3 вы найдете пример такой таблицы.

### **2. Упражнение "Чувства ребенка" (Урок 5)**

Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. Пока не думайте о вашем ответе.

#### **1. Ситуация и слова ребенка**

#### **2. Чувства ребенка**

#### **3. Ваш ответ**

1. (Образец): «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось».

2. Огорчение, обида.

3. Ты очень расстроилась, и было очень обидно.

- (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».
- (Старший сын — маме): "Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь".
- "Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись".
- (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя чашечка!».
- (Влетает в дверь): "Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!".
- "Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!".

Запишите в третьей колонке ваш ответ на слова ребенка. Обозначьте в этой фразе чувство, которое (по вашему предположению) он испытывает.

Начните то же делать в вашем повседневном общении с ребенком: замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив, увлечен... и называйте их в вашем обращении к

нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

### 3. Упражнение "Круг дел ребенка" (Урок 2)

Представьте себе круг дел {можно даже составить их список), с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.

Для начала выберите из этого круга несколько дел и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. В конце одобрите старания ребенка, несмотря на их результат.

Запомните две-три ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите спокойное время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.

### Приложение 8.

#### Опросный лист "МОЯ АНКЕТА "

| №   | "Я"  | "Мама"  | "Папа"  |
|-----|--|---|---|
| 1.  | Мои родители хотят, чтобы я ...              | Я хочу, чтобы дочь (сын)...                       | Я хочу, чтобы дочь (сын)...                       |
| 2.  | Родители не хотят чтобы я...                 | Я не хочу, чтобы дочь (сын)...                    | Я не хочу, чтобы дочь (сын)...                    |
| 3.  | Родителям приятно, когда я...                | Мне приятно, когда дочь (сын) ...                 | Мне приятно, когда дочь (сын) ...                 |
| 4.  | Когда моим родителям трудно, то я ...        | Когда мне трудно, то дочь (сын)...                | Когда мне трудно, то дочь (сын)...                |
| 5.  | Для моих родителей важно, чтобы я ...        | Для меня важно, чтобы дочь (сын)...               | Для меня важно, чтобы дочь (сын)...               |
| 6.  | Когда я не соглашаюсь, то мои родители ...   | Когда дочь (сын) не согласны со мной, то я ...    | Когда дочь (сын) не согласны со мной, то я ...    |
| 7.  | Когда мне трудно, то мои родители ...        | Когда дочери (сыну) трудно, то я ...              | Когда дочери (сыну) трудно, то я ...              |
| 8.  | Родители расстраиваются, когда я ...         | Я расстраиваюсь, когда дочь (сын) ...             | Я расстраиваюсь, когда дочь (сын) ...             |
| 9.  | Когда я расстроена, то родители ...          | Когда дочь (сын) расстроены, то я ...             | Когда дочь (сын) расстроены, то я ...             |
| 10. | Для меня очень важно, чтобы мои родители ... | Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я ... | Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я ... |
| 11. | Родители не понимают, что я ...              | Я не понимаю дочь (сына), когда ...               | Я не понимаю дочь (сына), когда ...               |
| 12. | Когда я делаю что-то не так ...              | Когда дочь (сын) делают что-то не так, то я ...   | Когда дочь (сын) делают что-то не так, то я ...   |
| 13. | Мои родители понимают, что я ...             | Я понимаю, что моя дочь (сын) ...                 | Я понимаю, что моя дочь (сын) ...                 |

|     |                                       |  |  |
|-----|---------------------------------------|--|--|
| 14. | Я не понимаю родителей, когда они ... | Дочь (сын) не понимают меня, когда я ... | Дочь (сын) не понимают меня, когда я ... |
|-----|---------------------------------------|--|--|

**Анкета, которая позволяет определить, насколько человек умеет справляться с жизненными трудностями и неприятностями и сохраняет ли он при этом душевное равновесие.**

Вопросы подразумевают как однозначный ответ, так и возможны несколько вариантов ответов, где есть указания. Вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропустить.

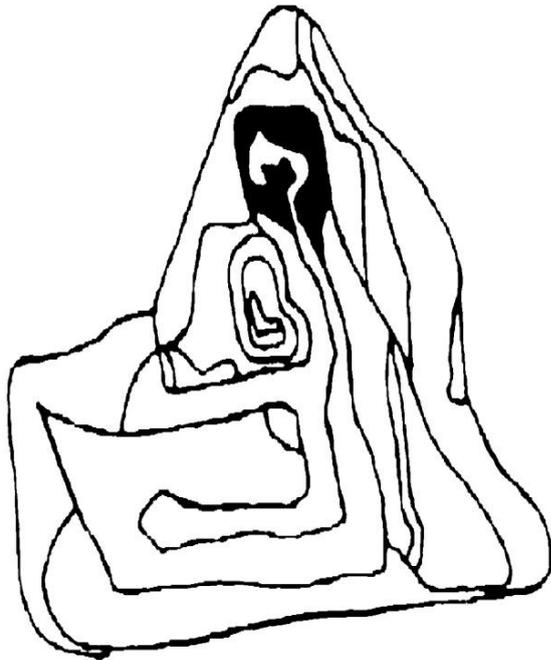
1. Часто ли по вашему мнению с Вами случаются неприятности, стрессы (удары судьбы)?
  - а) да;
  - б) нет.
2. Насколько сильно Вы переживаете неприятности:
  - а) всегда и очень тяжело;
  - б) зависит от обстоятельств;
  - в) не придаю особого значения.
3. Рассказываете ли Вы другим людям о своих проблемах и неприятностях?
  - а) всегда;
  - б) иногда;
  - в) нет.
4. Что чаще Вам помогает переживать трудные жизненные ситуации:
  - а) алкоголь;
  - б) наркотики;
  - в) общение с близкими;
  - г) одиночество;
  - д) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
5. Употребляете ли Вы наркотики?
  - а) да;
  - б) нет.
6. Как часто Вы употребляете спиртные напитки:
  - а) ежедневно;
  - б) не более 3 раз в неделю;
  - в) 1-2 раза в месяц;
  - г) вообще не употребляю.
7. С какой целью Вы употребляете спиртные напитки? *(возможно несколько вариантов ответов)*
  - а) чтобы снять напряжение;
  - б) чтобы повысить свое настроение;
  - в) чтобы поддержать компанию;
  - г) ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
8. Посещала ли Вас когда-нибудь мысль о самоубийстве?
  - а) однажды;
  - б) более одного раза;
  - в) никогда.
9. Были ли у Вас попытки суицида. Если да, то сколько раз?
  - а) \_\_\_\_\_ да

- \_\_\_\_\_
- б) нет.
10. Относите ли Вы себя, к какому либо религиозному движению (секте). Если да, то к какому?
- а) \_\_\_\_\_ да
- \_\_\_\_\_
- б) нет.
11. Считаете ли Вы себя счастливым человеком?
- а) да;
- б) нет.
12. По Вашему мнению, суицид - это ....
- а) естественный отбор;
- б) психическое заболевание;
- в) последствие политических, экономических и социальных кризисов;
- г) \_\_\_\_\_ Ваш вариант \_\_\_\_\_ ответа
- \_\_\_\_\_
13. Пол:
- а) мужской;
- б) женский.

### **Тест «Ваши суицидальные наклонности» З.Королева**

**Цель:** определение суицидальных наклонностей субъекта.

**Инструкция.** Перед тобой некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Задание — закончи рисунок, придав фигуре некую завершенность. Для этого тебе нужно раскрасить фигуру таким образом, чтобы картина понравилась тебе самому.



*Ключ к тесту:*

- Если в рисунке оказалось больше закрашенных, чем пустых мест, то это говорит о том, что в данный момент жизни ребенок пребывает в мрачном настроении духа. Его что-то гнетет, он переживает из-за каких-то событий или беспокоится о чем-то важном для него, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Ребенок не склонен к суициду, любит жизнь и искренне не понимает тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

- Если ничего не закрашено в заданной фигуре, она только обведена, то это говорит о железной воле и крепких нервах. Исследуемый никогда не позволит себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, он считает это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему миру. Как бы ни была трудна жизнь, он будет жить, готов бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

- Если закрашено не больше трех маленьких частей фигуры, то это значит, что при определенных обстоятельствах испытуемый мог бы задуматься о самоубийстве. Если бы все обернулось против него, то, возможно, он предпринял бы такую попытку. Однако испытуемый оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся ему очень ужасными, он всегда видит свет в конце туннеля.

- Если закрашена вся левая сторона фигуры, то это говорит о чрезмерной ранимости и чувствительности, ребенок остро воспринимает несправедливость жизни и страдает от этого. Он склонен к суициду, и иной раз единственное, что его останавливает перед решительным шагом, — любовь к близким людям. Он не хочет причинять им боль и поэтому подавляет в себе суицидальные наклонности.

- Если закрашена вся правая сторона фигуры, то это говорит о том, что испытуемый зачастую использует свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: шантажирует близких своим возможным самоубийством, заставляет выполнять свои требования. Он несправедлив, с ним очень тяжело жить.

- Если продолжено уже начатое закрашивание заданной части фигуры, то это говорит о том, что подсознательно испытуемый думает о смерти, его мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

Практические занятия:

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

### **1. Упражнение «Погружение в детство»**

«Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а навстречу к идёт близкий вам человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

«Проживание данной ситуации ценно тем, что она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в детском возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности ребенка в дальнейшей жизни».

### **2. Упражнение "Вопросы, которые помогут разобраться в себе"**

Наши личные ценности влияют на поступки, мечты и цели, определяя, как мы живем и к чему стремимся. Чтобы понять, что на самом деле движет нами, бывает полезно сделать паузу, отстраниться от повседневных забот и провести честный диалог с собой. Один из способов сделать это – ответить на вопросы, которые поднимают важные аспекты вашего внутреннего мира.

Например:

- Какие ценности вам прививали в детстве? Соответствуют ли они вашим нынешним убеждениям, или вы обнаруживаете, что некоторые из них противоречат вашим нынешним представлениям о жизни?
- Какие детские или юношеские события и переживания вы считаете ключевыми? Как именно они сформировали ваше отношение к себе, к людям, к окружающему миру?
- Есть ли люди, которых вы считаете примерами для подражания в профессиональной или личной жизни? Чем они заслужили ваше уважение? Что вас восхищает в их поведении или мировоззрении?
- Существует ли кто-то, к кому вы не испытываете уважения? Что именно вызывает у вас такое отношение? Это может многое сказать о ваших границах и приоритетах.
- Какими качествами вы хотите, чтобы обладали ваши дети? А какие черты характера вам хотелось бы, чтобы они не переняли?

Ответы на эти вопросы – шаг к лучшему пониманию себя и развитию способности слышать свои внутренние потребности. Попробуйте выделить время, чтобы

поразмышлять об этом – возможно, вы узнаете о себе что-то важное.

## **Тема 2. «Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?»**

### **1. Упражнение: "ПИСЬМО ПРЕДКАМ"**

О чем бы вы поговорили с предками? Каждый из нас – это продолжение поколения наших предков, и семейные истории, которые мы несем в себе, могут быть как источником силы, так и источником трудностей.

И так, что бы написать письмо своим предкам, надо выполнить следующие условия:

- Найдите тихое место, где вам никто не помешает. Приготовьте письменные принадлежности, ручку, тетрадь или листочки бумаги.
- Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям.
- Представьте, что у вас появилась возможность встретиться лицом к лицу со своими предками - бабушками, дедушками и даже более далёким прародителями. Из них выберите тех, кто близок вам по духу, с кем вы чувствуете сильную связь, или тех, кого вы хотите "услышать".
- Задайте себе вопрос - "О чем бы я хотел(а) с вами поговорить?" И позвольте себе выразить то, что давно не было произнесено, это может быть: благодарность за то, что они дали вам жизнь; признание боли, ошибок или утрат, которые повлияли на семью; желание понять их жизненный выбор.
- Напишите письмо, так, будто вы на самом деле общаетесь с ними. Оно может заключать в себе всё, что идёт из вашего сердца: вопросы, эмоции, даже слова обиды - не стесняйтесь, это ваши эмоции и вы в данном моменте находитесь наедине сами с собой.
- Обязательно завершите письмо словами благодарности, ну что-то вроде: "Я благодарю за то, что вы передали мне не только ваш жизненный опыт и уроки, но и силу продолжать свой жизненный путь, меняя то, что уже не служит моей жизни и нашей семье!"

### **Упражнение 2. «На что похожа моя любовь»**

**Инструкция:** необходимо пофантазировать и изобразить образ своей любви.

**Материал:** бумага А4, фломастеры, цветные карандаши и другие изобразительные средства, ножницы, клей. Если у кого-то нет способностей к рисованию, можно предложить старые журналы и найти похожий на кого-то воображаемый образ там.

### **Упражнение 3. «Маленькие радости»**

**Инструкция:** Напишите, пожалуйста, список «10 способов порадовать/отвлечь себя прямо сейчас, не откладывая». Предлагает выбрать из этого списка три «маленькие радости», которыми родители порадуют себя сразу после завершения родительского собрания.

**Материалы:** бумага А4, ручки.

### **Упражнение 4. «Формула моего родительства»**

**Материал:** бумага А4, ручки.

**Инструкция:** Прямо сейчас создайте формулу своего родительства. Она может быть математической, физической, химической. Например: «Мое родительство = любовь X заботу и уважение».

### **Упражнение 5. «Я люблю своего ребенка»**

Педагог предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза и прислушаться к тексту: «А сейчас закройте глаза, представьте своего ребенка и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобряю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь. А теперь на счет три откройте глаза». 4  
**Обсуждение:** — Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Итог: любовь к ребенку еще не навредила ни одному из них. Любви не может быть много. Помните: какими бы не были отношения в ваших семьях, они могут стать лучше.

**Тема 3. «Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?»**

### **Упражнения 1. «Мое появление на свет»**

**Цель задания:** проанализировать историю своего рождения для понимания важности начала формирования привязанности.

1. Пожалуйста, вспомните обстоятельства вашего появления на свет и опишите их. Сколько лет было вашим родителям? Как долго они состояли в браке? Хотела ли ваша мама ребенка? А отец? Каково было социальное и материальное положение семьи? Как отнеслись старшие родственники к беременности вашей мамы?

---

---

---

---

---

---

---

2. Что вам известно о дне вашего появления на свет? Как описывала его ваша мама?

---

---

---

---

---

---

---

3. Хотели бы вы что-то изменить в обстоятельствах вашего рождения? Пожалуйста, запишите свои чувства, выводы и обсудите их с Напарником.

---

---

---

---

---

---

---

### **Упражнение 2. «Поддержка будущей мамы»**

**Цель задания:** осознать важность состояния беременной женщины и найти способы для

благоприятного вынашивания ребенка.

1. Считаете ли вы, что беременная женщина и ее ребенок — это высшая ценность любого общества?

---

---

---

---

---

2. Напишите, что может сделать будущая мама для того, чтобы беременность проходила успешно?

---

---

---

---

---

3. Какова, на ваш взгляд, роль отца ребенка во время беременности жены? Что может сделать мужчина, чтобы беременность проходила успешно?

---

---

---

---

---

4. Какую роль играет близкое окружение беременной женщины? В чем состоит лучшая помощь со стороны родных и близких?

---

---

---

---

---

5. Знаете ли вы о центрах социальной защиты, общественных организациях, благотворительных фондах, родительских группах, которые помогают беременным женщинам и семьям с детьми бесплатно? Назовите такую организацию в вашем регионе. Воспользуйтесь Интернетом, если не знаете.

---

---

---

---

---

6. Обсудите с Напарником важность настроения беременной женщины и отца ребенка, а также поддержки со стороны близких людей и общества.

---

---

---

---

---

---

### Упражнение 3. «Значимый взрослый»

Цель: проанализировать влияние теплых надежных отношений с близкими в детстве на ресурсы человека во взрослом возрасте; проанализировать свои личностные качества как родителя, необходимые для формирования стабильных, доверительных и принимающих отношений с ребенком (детьми).

- вспомните, с кем из родителей (прародителей — бабушек, дедушек или других людей, заменивших маму и папу) у вас были теплые, доверительные, близкие отношения в детстве. На листе бумаги пишите, какие ресурсы вы получили от этого человека и какой вклад он внес в вашу жизнь.
- напишите, какие ресурсы вы хотите передать своим детям и какой вклад мечтаете внести в их жизнь.
- запишите ваши положительные качества и черты, которые имеют ключевое значение для формирования стабильных, доверительных и принимающих отношений с ребенком (детьми).
- запишите, какие свои качества, необходимые для формирования благополучных отношений с детьми, вы хотели бы усилить.

### Упражнение 4. «Птичка»

Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьте тело. Руки сложите ладонь к ладони перед собой, их можно опустить на колени. Закройте глаза. Представьте между ладонями маленького птенчика. Посмотрите на него любящим взглядом. Скажите ему все, что он хочет услышать. Скажите, какой он красивый, как вы его любите, что вы ему рады, что он находится в безопасности и т. д. Скажите ему все самые добрые и теплые слова. Пожелайте ему всего самого хорошего. Маленькая птичка – это вы. Теперь она наполнена вашей заботой и теплом».

В завершении необходимо спросить у родителей, что они чувствовали, когда разговаривали с маленькой птичкой?

Дополнение: можно попросить родителей изобразить свои чувства на бумаге.

Рефлексия занятия. Вопросы для обратной связи: «Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече? С чем вы сегодня уходите?»

### Упражнение 5. «Цветочек».

Назовите пять положительных качеств ребёнка на каждый лепесток цветочка. Ведущий запускает цветочек по кругу, а каждый родитель рассказывает о своём ребёнке. Ведущий резюмирует ответы участников.

## Тема 4. «Возрастные особенности детей. Основные задачи взросления и развития детей. Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?»

### Упражнение 1. "Сила слова"

Цель: работа над уверенностью в себе через чувства и мысли.

Инструкция. Написать на листке бумаги:

- Три фразы, которые будут начинаться со слов «Я должен»
- Три фразы, начинающиеся со слов "Я не могу"
- Три фразы, начинающиеся со слов «Я боюсь»

Объединиться в пары и прочитать друг другу то, что вы написали. Затем написать эти предложения, заменив слова:

- «Я должен» на «я хочу»
- «Я не могу» на «Я не хочу»

- «Я боюсь» на «Я хотел бы».

Прочитайте их друг другу снова. Как изменились ощущения? После выполнения упражнения проводится обсуждение в общем круге. Ведущий подчеркивает важность того, какие слова использовались в общении с окружающими и обращения к самим себе. Указывает на слова, которые препятствовали установлению внутреннего равновесия, и те, которые этому способствовали. Называет некоторые из слов неудачника: невозможно, попытаться, ограничения, трудно, обязан, должен и т.п.

### **Упражнение 2. «Обязанности подростка»**

Цель: осознать связь между обязанностями детей и формированием их ответственности. Вспомните, какие именно обязанности (быт, учеба, младшие братья-сестры, заработок и т. д.) были у вас в семье в 12–16 лет. Постарайтесь не упустить детали. Запишите свои обязанности.

Какие обязанности есть у ваших детей того же возраста? Запишите их. Если у вас пока нет детей или они не достигли подросткового возраста, пожалуйста, предположите круг их обязанностей.

Сделайте выводы о связи обязанностей с формированием ответственности и навыков, необходимых для самостоятельной жизни. Ведущий организует обсуждение, побуждая всех участников группы высказаться. Ведущий подводит участников группы к вопросу выбора профессии подростком.

### **Упражнение 3. «Чувства родителей»**

Ведущий: пожалуйста, представьте себе, что вашему ребенку 18 лет и он решил со следующей недели начать самостоятельную жизнь — уехать из родительского дома. Какие чувства вы, в связи с этим испытываете?

Отметьте те страхи, которые у вас есть в связи с сепарацией.

- Страх за жизнь и здоровье ребенка.
- Страх перемен.
- Страх потерять контроль.
- Страх одиночества.
- Страх потерять смысл жизни.
- Страх лишиться поддержки.

Ведущий организует обсуждения, побуждая участников делиться чувствами и мыслями по поводу задания

**Упражнение 4. «Готовность родителей».** Ведущий предлагает вспомнить ситуацию из юности участников, когда их постигла неудача (несчастливая любовь, отчисление из вуза, потеря работы, провал своего дела и т. д.) и записать ее. Вопросы для обсуждения: как узнали об этом ваши родители? Какой была их реакция? Какие слова поддержки они сказали вам? Что в их отношении вам особенно помогло? Ведущий: сделайте выводы о верных действиях родителей в моменты неудач взрослых детей. Как именно они могут поддержать? Поделитесь идеями и выводами.

### **Упражнение 5. «Вперед, в будущее!»**

Опишите подробно, какой будет ваша семья через 20 лет? Где и с кем вы будете жить?

Представьте, что вся семья собралась через 20 лет в вашем доме. Сколько вы видите перед собой человек? Опишите подробно, как они выглядят, в каком они возрасте, чем занимаются и как себя ощущают? Напишите, что вы чувствуете, глядя на них?

Ведущий организует обсуждение упражнения.

Рефлексия занятия. Завершая занятие, ведущий просит дать участникам дать обратную связь о занятии, побуждая ответить на вопросы: что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите?

### **Упражнение 6. История про Петю из книги.**

Ведущий: сегодняшнее занятие мне бы хотелось начать сразу с истории из жизни.

Петя рос с матерью, бабушкой и отцом-алкоголиком, которого трезвым никогда не видел. Когда сын вырос, отец ушел из семьи, оставив двух женщин с выпускником школы. Петя в тот год мечтал поступить в летное училище, усиленно готовился. Даже втайне от мамы уже отправил документы в другой город, и его пригласили на экзамены. Парень светился от счастья, его мечта сбывалась!

— Только через мой труп, — отрезала мать.

— Почему?! — Петя вытаращил на нее глаза.

— Ты не можешь, — она вдруг заплакала, — сначала отец бросил нас, теперь и ты туда же? Как же мы будем жить?

После этого разговора Петя поник. А мать вдруг усилила контроль: семнадцатилетнему парню приходилось сразу же после школы бежать домой, чтобы «мама не волновалась». Одновременно в семье случилась еще одна беда: у бабушки отказали ноги, и теперь без Пети было вовсе не обойтись. Он носил бабушку на руках в ванную и в туалет. Экзамены на фоне всех этих переживаний Петя сдал не слишком успешно. Зато на выпускном вечере в школе признался в любви своей однокласснице. Девушка ответила взаимностью. И они гуляли вдвоем всю ночь. А наутро Петю ждал дома грандиозный скандал. С любимой приходилось встречаться урывками и тайком. Мать выбора сына не одобряла. Да он и сам понимал, что не может ничего предложить своей избраннице: денег нет, жить им негде. Подумал-подумал и вместо института пошел работать на завод: зарабатывать деньги. Тем более маме с прежней должности пришлось уволиться, чтобы ухаживать за бабушкой, а на новом месте прежних денег уже не платили. Пришла пора содержать семью.

Ведущий организует обсуждение, побуждая участников высказывать мнения по поводу прочитанной истории и о том, как она относится к теме сегодняшнего занятия. Ведущий подводит участников к мысли, что секрет успешной сепарации в том, чтобы не только дети, но и родители были к ней готовы.

Ведущий: как вы думаете, какие чувства могут испытывать родители, выпуская в мир взрослых детей? Конечно, кроме всего прочего, это еще и личные страхи, волнения и тревоги. Если помнить во время сепарации о главном — смысл воспитания в том, чтобы подготовить ребенка к самостоятельной жизни, к реализации его собственной цели и смысла, — будет легче через нее пройти.

### **Тема 5. Тема «Ребенок и учебное заведение. Теория эмоционального уровня психологического развития соответствует адаптации к психолого-педагогической адаптации и школьным проблемам».**

Упражнение 1. «Мой ребенок и: школа, детский сад».

Упражнение 2. «Как помочь ребенку в написании проблемы и ее действия».

### **Тема 6. «Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания и поощрения?»**

#### **Упражнение 1. «Грецкий орех».**

*Материал:* мешочек с грецкими орехами по числу участников.

---

Ведущий высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один орех.

Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орех, изучая его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи «нашли» своих владельцев, педагог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запомнил, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запомнил его особенности или просто ждал, пока все орехи разберут, а в конце останется нужный). На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

## **Упражнение 2. «Раскрась свое физическое состояние»**

---

Арт – терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние»

Ведущий: Я хочу вам сказать, чтобы вы никогда не забывали о себе. В моменты, когда вам кажется, что вы не можете справиться с какой – либо проблемной ситуацией, подумайте о себе, позаботьтесь о себе. А как позаботиться о себе, мы сейчас немного порепетируем. Я предлагаю следующее упражнение.

- На данное упражнение отводится достаточное количество времени – не менее получаса.
- Нарисуйте на листе бумаге контур тела в полный рост, подразумевая себя.
- Разными цветами изобразите физическое состояние всех частей тела.
- Тщательно подбирайте цвета.
- Проанализируйте есть ли необходимость в сгущении красок, появляется ли ощущения легкости.
- Вопросы для обсуждения: «Что вы чувствуете, видя свой рисунок?», «Хочется ли вам, что - то изменить или дополнить?», «Изменилось ли ваше состояние до и после?» и т. Результатом работы станет получение собственного релаксирующего портрета. По желанию участников портрет можно дополнить.

## **Пример для обсуждения в группе: «Удобный или воспитанный».**

Малышу было примерно полтора года. Как обычно в выходной день приехала наведать бабушка. Малыш обрадовался, и почти с порога, повел бабулю в свою комнату, по наученной привычке показывать свои достижения в играх, в которые он играет. И он привык к тому, если приехала бабуля – значит будет весело. Заигравшись, вспомнит о маме посмотрит она рядом- недалеко, значит развлечения продолжаются. Казалось бы, все идет по правилам, ребенок счастлив, но на замечания мамы реагирует протестом, чуть что – бежит к бабуле. И вот наступает время сна, и мама говорит строгим голосом: все пора спать сынок: собери игрушки, возьми пижаму и памперсы, и ребенок с неохотой идет к тумбочке - достает пижаму, знает где лежит, потом открывает полку с памперсами, но спать не идет, здесь в гостях бабушка, а мама заставляет, удерживает в кровати, он громко плачет, выскакивает с кровати, мама снова кричит. Ребенок закрывает глазки, не может заснуть. Бабуля подходит и тихим голосом говорит: все внучек надо спать, потом еще поиграем. И тут же ребенок ложится смиренненько и закрывает глазки, всего лишь одно предложение сказанное спокойным и ровным голосом помог ребенку успокоиться и заснуть. Но почему-то часто происходит обратное: Взрослый показывает власть над беззащитным ребенком и не считается с желанием и потребностями ребенка. Попробуйте не заставлять ребенка спать. Хотя бы

потому, что заставлять – неэффективно. Представьте, что вы сами по какой-то причине не можете заснуть. Нервное перевозбуждение, стресс на работе, навязчивые мысли...если в этот момент на вас будут сыпаться агрессивные упреки вашего мужа(жены): «Ну что ты никак не заснешь! – вам это поможет уснуть. Вряд ли. Сон – естественная потребность, уставший ребенок уснет сам. Если мама говорит спокойным тоном, о желании спать и своим примером показывает свою усталость, почитает перед сном, и своим примером учит, что сон — это удовольствие, а не наказание.

Самостоятельное засыпание не может быть автономным. То есть не бывает так, что самостоятельность касается только сна, а во всем другом самостоятельность отсутствует, или наоборот. Все взаимосвязано: и сон, и горшок, и умение чем-то самостоятельно развлекать себя. И конечно, ваша готовность к детской самостоятельности.

### **Визуализация «Погружение в детство».**

Цель: Представление родителям возможности осознать переживания ребенка, вспомнить себя в детстве.

Упражнение проводится на фоне спокойной музыки.

Ведущий: Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза и прислушайтесь к вашему дыханию. Оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит Вас в детство. В то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый день, вам 5,6 или 7 лет, представьте себя в возрасте, в котором вы себя лучше помните, вы идете по улице посмотрите, что на вас надето, какая одежда, какая обувь. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, то это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую, надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается, вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло».

Ведущий организует обсуждение упражнения, побуждая каждого участника поделиться своими воспоминаниями, благодарит за обратную связь.

## **Тема 7. «Аутодеструктивное поведение детей. Что должны знать родители о суициде несовершеннолетних»**

### **Упражнение 1. «Менять или находить смысл?»**

Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы.

«Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь».

«Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой». Быть собой — значит принять всего себя, понять: «Что же хорошего в том, что ты родился таким».

Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа:

Что же хорошего могут принести в Вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попробуйте найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

«У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это». Если что-то можно изменить — найдите силы и измените, если невозможно — поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

## **Упражнение 2. «Цветное дыхание»**

Если человеку требуется быстро успокоиться, избавиться от тревоги, слабости, страха, отчаяния и прочих деструктивных ощущений, и при этом хотя бы на время получить дополнительную силу, уверенность, спокойствие, надежность, рекомендуем данную технику. Выполнять ее следует в спокойном месте, где вы чувствуете себя в безопасности и вам ничего не угрожает. Перед выполнением задания следует подумать, какой цвет для вас является самым любимым и ассоциируется со всем хорошим, а какой — самый неприятный и связан с отрицательными эмоциями. Закройте глаза. Начинайте дышать. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание должно стать ритмичным, ровным и глубоким. Вдох-выдох. Воздух заполняет ваши легкие. Вдох-выдох. Дальше представляйте, что воздух, который вы вдыхаете, окрашен в ваш любимый цвет. Вдох-выдох. А воздух, выходящий на выдохе, окрашен в самый нелюбимый цвет. Подышите так, максимально живо представляя, как воздух любимого цвета входит в вас и с кислородом разносится по телу. А воздух нелюбимой окраски собирается с углекислым газом и покидает вас навсегда. Главное, чтобы упражнение выполнялось в комфортном темпе. Вдох-выдох. Теперь немного усложняем. На вдохе, когда вы вдыхаете свежий и красивый цветной воздух, представляйте, что с ним входит сила, уверенность, энергия, спокойствие, надежность, а на выдохе вместе с некрасивым цветом — страх, слабость, отчаяние. Вдох — вы получаете энергию, силу, спокойствие. Выдох — выдыхаете горе, страх, панику, злобу, чувство вины непродуктивное, печаль и т.д. Время упражнения 5-10 минут. Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

**Упражнение 3. Релаксация «Лимон»** (снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Перед началом упражнения займите удобное положение. Желательно откинуться на спинку кресла или стула, ноги опустить на пол. Руки либо положите на колени, либо оставьте свободно свисать в воздухе. Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения (данная рекомендация относится и к этому, и ко всем последующим пунктам). Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело.

Теперь максимально расслабьтесь и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выброси лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Только после окончания этого упражнения для релаксации можно открывать глаза.

## **Тема 8. "Завершающая группа, подведение итогов обучения»**

### **Упражнение 1. «Сокровищница воспоминаний».**

Ведущий предлагает каждому участнику озвучить яркое воспоминание с предыдущих занятий группы.

**Упражнение 2. Релаксация «Полет высоко в небе»** (снятия психоэмоционального напряжения, перехода из возбужденного состояния в спокойное).

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и

счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

### **Упражнение 3. Релаксация «Воздушный шарик»** (снижение нервно-психического и эмоционального напряжения)

Дети сидят на стульчиках. Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди, чтобы пальцы сошлись».

Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

### **Упражнение 3. Релаксация «Плывем в облаках»** (снижение нервно-психического и эмоционального напряжения).

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в приятном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо».

Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь на встречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши ноги и руки свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете.

Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его весь день».

## 3.2. Конспект занятий

### Занятие №1 Вводное занятие, знакомство с клубом «Азбука осознанного родительства»

#### Ход занятия:

##### 1. Вводная часть

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше в теме родительства. Сегодня мы с вами познакомимся с новой технологией формирования осознанного родительства по программе «Азбука счастливой семьи».

Ведущий: для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений.

- Два слова, которыми можно описать моего ребенка...
- Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как ...
- Больше всего мне в моем ребенке нравится...
- Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда...

##### 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 человеке 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. Считаю 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.



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.

1. Задайте вопросы по карте: в чем моя сильная сторона? Что у меня хорошо получается делать?

2. Что вы видите?

3. Какие чувства вызывает у вас эта карта?

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

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

### 3. 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»

- **Домашнее задание:** составить генеалогическое древо семьи.

- **Обратная связь.**

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

1. Новости
2. Правила группы (ВСПОМНИТЬ)
3. «Имена-качества»

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д. начинающееся на ту же букву, что и имя (например Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня. Подходит для более тесного знакомства.