

**Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 3 до 7 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста**

**Москва  
2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Актуальность	4
Образовательные цели программы	4
Образовательные результаты	4
Структура программы	5
Целевая аудитория	5
Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы	5
Трудоемкость обучения	6
Форма обучения	6
Рекомендуемое количество участников	6
Организационно-педагогические условия	6
Учебный план	6
Календарный график	7
Учебно-тематический план	7
Календарный график	8
Рабочая программа разделов	9
МОДУЛЬ 1	9
РЕБЕНОК. ЗНАЕМ ЛИ МЫ, КАКОЙ ОН?	9
Раздел 1.1 Социальные мифы про дошкольников и их влияние на родителей.	10
Раздел 1.2 Возрастные особенности дошкольника. Траектории развития	12
Раздел 1.3 Кто мой ребенок?	16
МОДУЛЬ 2. РОДИТЕЛЬ. КТО ТАКИЕ МЫ?	20
Раздел 2.1 Общество и родитель дошкольника.	21
Раздел 2.2 «Реальный и идеальный родитель»	23
Раздел 2.3. Трудности в воспитании дошкольников	26
МОДУЛЬ 3. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	29
Раздел 3.1. Играем вместе!	30
Раздел 3.2 Я тебя вижу, я тебя слышу	39
Раздел 3.3. «Я себя вижу, я себя слышу»	41
МОДУЛЬ 4. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО	48
Раздел 4.1. Мой неповторимый стиль	49
Раздел 4.2. Кто я еще?	57
Раздел 4.3 Система поддержки родителя.	60
Учебно-методические пособие по проведению практических занятий	66

Резервные упражнения	66
Дополнительные домашние задания	67
Список литературы:	68
Демонстрационные презентации лекционных курсов	69

## Пояснительная записка

### Актуальность

Возрастной период 3-7 лет – это период интенсивного развития ребенка. Поведение ребенка уже не является импульсивным и зависит не столько от ситуации, в которой требуются действия, сколько от его собственных представлений о мире. Нравственные формы поведения усваиваются активнее, происходит формирование волевой регуляции поведения, что дает возможность обучения в образовательных учреждениях. Ребенок становится самостоятельным, способным к отстаиванию собственных желаний и стремлений. Эти изменения могут приводить к кризису детско-родительских отношений. Кроме этого в этом возрасте родители много внимания уделяют познавательному развитию ребенка, нацеливаясь на будущее поступление в школу, при этом упускают из вида другие сферы развития и сталкиваются с различными поведенческими трудностями. Все это порождает у родителей ощущение некомпетентности и неуспешности. Им требуется поддержка, которую они смогут получить в этой программе.

Данная программа разработана с опорой на запросы родителей дошкольников, выявленные в эмпирических исследованиях, интервью, психологической и психотерапевтической практике и направлена на повышение самооэффективности и компетентности родительской аудитории в сфере взаимодействия с детьми в возрасте 3-7 лет.

### Образовательные цели программы

Цель программы состоит в формировании родительских компетенций слушателей в области взаимодействия с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет и направлена на решение таких **задач**, как изучение смысла и особенностей дошкольного возраста; анализ родительских опасений и ожиданий по отношению к детям 3-7 лет; освоение конструктивных путей взаимодействия с ребенком; повышение осознанности собственных чувств по отношению к ребенку, исследование способов самоподдержки.

### Образовательные результаты

Слушатели в процессе освоения программы приобретут следующие **знания**: касающиеся основных структур дошкольного возраста и закономерностях развития в этот период; особенностей проживания дошкольного возраста в современном обществе; процесса воспитания дошкольника; способов самоподдержки и расширения представлений о собственных чувствах.

Также слушатели приобретут ряд **умений**, а именно - рефлексивного обсуждения своего

родительского опыта, внимательного отношения к микроизменениям, происходящим в отношениях родитель-ребенок, критического осмысления социальных требований к родительству и содержащихся в СМИ и других источниках рекомендаций по воспитанию; поиска конструктивных приемов и отсеивания деструктивных в процессе обмена родительским опытом и изучения источников и др.

Слушатели получают возможность обсуждения собственного родительского опыта в отношении детей дошкольного возраста – в том числе сложных и тревожащих ситуаций – и обмена опытом с другими родителями в психологически безопасном пространстве и в сопровождении специалиста-психолога. Смогут соприкоснуться со своими переживаниями в отношении воспитательного процесса, осознать свои сильные и слабые стороны в нем, найдут новые эффективные способы взаимодействия с ребенком. В результате участия в тренинговых упражнениях и обсуждениях слушатели приобретут ряд практических **навыков** в коммуникации с дошкольниками - научатся конструктивно сообщать о своих переживаниях, разрешать детско-родительские конфликты, распределять собственное время, расставлять свои приоритеты и др.

### **Структура программы**

Программа имеет модульную структуру и включает в себя 4 модуля, которые могут быть освоены как последовательно, так и по отдельности. Каждый модуль рассчитан на 9 академических часов и содержит также материалы для самостоятельной подготовки.

Предполагается, что курс начинается со знакомства и сбора ожиданий, а дальше в рамках каждого раздела чередуются лекционные фрагменты и практические упражнения и обсуждения. В план также включены упражнения для разминки после перерывов, которые следует включать в курс по мере необходимости в зависимости от расписания занятий и количества перерывов.

### **Целевая аудитория**

Программа адресована в первую очередь родителям детей предподросткового и подросткового возраста, также может быть интересна родителям детей более младших возрастов, а также прародителям.

### **Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы**

К поступающему на обучение нет особенных требований, кроме наличия у него родительского опыта.

Ведущий данной программы должен обладать необходимой квалификацией – иметь высшее психологическое образование, опыт работы с подростками, а также навыки тренинговой работы.

### Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды аудиторной работы слушателя.

### Форма обучения

Программа предполагает очное обучение.

### Рекомендуемое количество участников

10-16 человек.

### Организационно-педагогические условия

Для проведения программы необходимо изолированное нешумное помещение для проведения групповой работы с числом стульев по количеству участников, доской либо флип-чартом, оборудованное компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов.

Учебно-методическое обеспечение программы включает в себя программу учебной дисциплины, учебный план и подробные конспекты занятий и тренингов для родителей.

Также комплект материалов содержит презентации в формате PowerPoint.

### Учебный план

№ п/ п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекци и	практич. и лаборат. занятия	
1	<b>МОДУЛЬ I. РЕБЕНОК. ЗНАЕМ ЛИ МЫ, КАКОЙ ОН?</b>	18	8 ак.ч.	10 ак.ч.	Зачет
2	<b>МОДУЛЬ II. РОДИТЕЛЬ. КТО ТАКИЕ МЫ?</b>	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.	Зачет
3	<b>МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.</b>	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.	Зачет
4	<b>МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО.</b>	18	8 ак.ч.	10 ак.ч.	Зачет
<b>ИТОГО:</b>		72			Зачет по результатам освоения всех модулей

## Календарный график

Очные занятия рекомендуется проводить дважды в неделю.

Рекомендованная длительность каждого модуля составляет 36 академических аудиторных часов. Рекомендованная продолжительность одного занятия – 4-6 академических часов.

Рекомендованная частота – 2 раза в неделю.

Рекомендованный график проведения очных занятий:

Неделя	Недели обучения															
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я		6-я		7-я		8-я	
Номер модуля	1	1	1	1	2	2	2	15	3	3	3	3	4	4	4	4

Предлагаемый график может использоваться в качестве рабочего при дополнении его датами и временем проведения занятий.

## Учебно-тематический план

Учебно-тематический план программы обучения для родителей, нацеленной на повышение их собственной родительской компетентности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич. и лаборат. занятия	
1	<b>МОДУЛЬ I. РЕБЕНОК. ЗНАЕМ ЛИ МЫ, КАКОЙ ОН?</b>	<b>18</b>	<b>3 ак.ч.</b>	<b>15 ак.ч.</b>	<b>Зачет</b>
2	«Социальные мифы про дошкольников»	6	1	5	
3	«Возрастные особенности дошкольника. Траектории развития»	6	1	5	
4	«Кто мой ребенок?»	6	1	5	
5	<b>МОДУЛЬ II. РОДИТЕЛЬ. КТО ТАКИЕ МЫ?</b>	<b>18</b>	<b>2 ак.ч.</b>	<b>14 ак.ч.</b>	<b>Зачет</b>

6	«Общество и родитель дошкольника»	6	0	6	
7	«Реальный и идеальный родитель»	6	0	6	
8	«Трудности в воспитании дошкольников»	6	1	2	
9	<b>МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.</b>	<b>18</b>	<b>9 ак.ч.</b>	<b>9 ак.ч.</b>	<b>Зачет</b>
10	«Играем вместе!»	6	1	2	
11	«Я тебя вижу, я тебя слышу»	6	1	2	
12	«Я себя вижу, я себя слышу»	6	1	2	
13	<b>МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО.</b>	<b>18</b>	<b>4 ак.ч.</b>	<b>12 ак.ч.</b>	<b>Зачет</b>
14	«Мой неповторимый стиль»	6	2	4	
15	«Кто я еще»	6	1	5	
16	«Система поддержки родителя»	6	1	5	
<b>ИТОГО:</b>		72			Зачет по результатам освоения всех модулей

## Календарный график

Очные занятия рекомендуется проводить дважды в неделю.

Рекомендованная длительность каждого модуля составляет 36 академических аудиторных часов.

Рекомендованная продолжительность одного занятия – 4-6 академических часов.

Рекомендованная частота – 2 раза в неделю.

Рекомендованный график проведения очных занятий:

Неделя	Недели обучения															
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я		6-я		7-я		8-я	
Номер модуля	1	1	1	1	2	2	2	15	3	3	3	3	4	4	4	4

Предлагаемый график может использоваться в качестве рабочего при дополнении его датами и временем проведения занятий.

## Рабочая программа разделов

### МОДУЛЬ 1

#### РЕБЕНОК. ЗНАЕМ ЛИ МЫ, КАКОЙ ОН?

(9 ак. час.)

*Цель модуля:* Данный модуль может быть полезен тем родителям, которые растерялись в количестве информации и подходов к развитию ребенка, испытывают неуверенность в воспитании и тяжесть социального давления, для которых воспитание дошкольника стала «гонкой вооружений». Модуль предоставит возможность родителям соотнести их представления и знания о дошкольнике с их реальными детьми, создать условия для понимания роли общества и информированности в процессе воспитания и их влияние на видение ребенка. Участники попытаются разделить «свое» и «чужое» в представлении о своем ребенке.

В первом разделе **«Социальные мифы про дошкольников»** участники будут исследовать установки общества, влияющие на отношение к своему ребенку. Давление социальных представлений об идеальном ребенке дошкольного возраста заставляет родителей ориентироваться на результат, мало обращая внимание на процесс воспитания, что приводит к быстрому выгоранию родителя.

Во время участия в занятиях второго раздела **«Возрастные особенности дошкольника. Траектории развития»** у участников будет возможность актуализировать знания о развитии ребенка в этом возрасте, определить его возрастные ограничения и сопоставить их с собственными требованиями. Кроме этого участники смогут обсудить условность и вариативность нормы, а также расставить приоритеты в развитии ребенка с учетом реальных задач развития.

На занятиях в третьем разделе **«Кто мой ребенок?»** участники смогут составить реалистичный образ собственного ребенка. Увидеть, что ребенок самостоятельная личность, имеющая собственные желания и чувства, которые нужно учитывать, а не преодолевать. На встречах будут исследоваться собственные потребности ребенка и способы их поддерживать.

Раздел 1.1 Социальные мифы про дошкольников и их влияние на родителей.

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельно работы)**

***Цели раздела:***

- Создание условий для понимания того, что общество как источник образцов и норм, транслирует определенные требования к ребенку дошкольнику и создает его образ;
- Рефлексия реалистичных идеализированных, мифологизированных сторон транслируемого образа;
- Рефлексия как транслируемые обществом установки влияют на воспитание ребенка дошкольника.

**Начало. Знакомство, формулировка правил, сбор ожиданий.**

*Задача:*

Знакомство с группой, сбор ожиданий, введение правил.

*Ход упражнения:*

Ведущий приветствует участников, представляется, представляет обобщенно цели тренинга, озвучивает и согласовывает с группой правила поведения на встречах (Правило «Стоп», правило «поднятой руки», правило «Я-высказываний», правила участия и не участия в упражнениях, правила опоздания или пропуска занятий). Правила записываются на флипчарте. Участники берут бейджи и записывают свои имена (15 минут).

Далее участники кратко высказывают свои представления о целях тренинга, свои ожидания и пожелания. Возможно, рассказывают об опыте участия в тренингах и других обучающих программах (10 минут).

Отдельно ведущий оговаривает наличие домашних заданий и необходимость их выполнять, а также заданий в малых группах вне тренинга (5 минут).

**Проблематизация:**

Задача: создать условия для рефлексии того, что требования к ребенку, его образ меняются со временем. Эти общественные представления негибкие, не учитывают каждого, но у них есть историческое и культурное обоснование.

Ход упражнения: Задание для участников: «Представьте своего ребенка от имени его родственника из прошлого, или вашей собственной воспитательницы, или подруги из другой страны. Сделайте акцент на том что им может показаться непривычным, новым, иным в ребенке». Выполняется в кругу. (10 минут).

Участники группы должны спросить друг друга о том, что им показалось действительно

необычным в описании ребенка, а что - самым обыкновенным, привычным (10 минут).

Резюме: «нормальным» всем кажется разное, что-то свое.

### **Презентация-дискуссия «Ангелочки?»**

Ход дискуссии: ведущий демонстрирует несколько отрывков из художественных и документальных фильмов, где дети дошкольного возраста представлены в разных ситуациях: дома, в детском саду, на занятиях в кружке («Детсадовский полицейский», «Первое свидание» и пр.)

Обсуждение особенностей образа ребенка, какой ближе к реальному? Почему так сильно изменился?

Какие столкновения «реального и идеального» встречались в Вашей жизни? Что лучше – противостоять или подчиниться норме? В какой мере?

Резюме: место ребенка в жизни меняется, ценность его личности тоже меняется. Если раньше это был прообраз взрослого, который еще только будет, то теперь - ценен сам по себе. Невозможно и вредно совершенно не ориентироваться на общественное представление, но нужно понимать, что ребенок – ваш, и только вы знаете, насколько хорошо он настоящий (40 минут)

### **Упражнение-разминка «Молекулы»**

Задача: снять физическое напряжение, сплоченность группы.

Ход упражнения: ведущий дает задание: «Вообразите, что вы превратились в атомы. Они постоянно двигаются, соединяются вместе, образуя молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Вы начинаете передвигаться, а я называю число. Три! Атомы должны объединиться в молекулы по три атома (три человека берутся за руки) в каждый. А теперь Два! Четыре! Три! Участники меняются, двигаются. Как вы себя чувствуете? Все ли соединились с теми, с кем хотели? (10 минут)

### **Упражнение-тренировка «Мой ребенок»**

Задача: научиться спокойно реагировать на общественное давление.

Ход упражнения: участники разбиваются в тройки. Один из троих выступает в роли бестактного советчика, один – родителя, один – наблюдателя. Советчик говорить фразу на тему: «Что-то ваш ребенок плохо читает, вот у моей знакомой он в 4 года уже...». Задача родителя ответить тактично, но твердо. Задача наблюдателя – заметить, был ли ответ адекватным. Далее происходит смена ролей. После того, как все в тройках попробовали

свои роли, начинается обсуждение.

Как вы чувствовали себя, когда Вашего ребенка сравнивали с другим? Было ли в нем что-то полезное?

Как удалось преодолеть это чувство?

Что вас успокоило?

Резюме: принятие своего ребенка, знание его особенностей, личности и интересов помогает противостоять давлению чужого мнения. (25 минут)

### **Завершающее упражнение**

Задача: резюмирование

Ход упражнения: что полезного вы уносите с нашего занятия? (10 минут)

### **Для самостоятельной работы:**

Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.)

Раздел 1.2 Возрастные особенности дошкольника. Траектории развития

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

### ***Цели раздела***

- Познакомить с основными психологическими возрастными особенностями дошкольника;
- Показать разнообразие нормы;
- Рефлексия того, что ребенок приходит к одному этапу развития своим неповторимым путем, отличающимся от других;
- Рефлексия того, как соотносятся требования родителя с возможностями ребенка;

### **Приветствие**

Задача: создание доброжелательной атмосферы, сбор ожиданий участников.

Ход упражнения: ведущий тепло приветствует участников, говорит о своем позитивном настрое и ожиданиях от встречи, просит участников сказать, в каком настроении они пришли и что бы они хотели получить от сегодняшнего тренинга (10 минут).

### **Дискуссия «Что мы знаем о детях 3-7 лет?»**

Задача: Создать условия для понимания того, что многие родители хорошо осведомлены о том, как должен развиваться ребенок, для обмена представлениями о закономерностях развития, для рефлексии сомнения, неуверенности, тревоги по поводу несогласованности

информации.

Ход дискуссии: ведущий спрашивает участников, что они читали о важных достижениях детей в дошкольном возрасте?

Резюме: мы знаем разное, разные вещи нам кажутся значимыми. Не все это напрямую касается именно наших детей (10 минут).

### **Упражнение «Популярная психология»**

Задача: поднять проблему «истинности» положений некоторых авторских книг. Апелляция к своему опыту.

Ход упражнения:

Ведущий знакомит участников с некоторой предысторией профессиональной деятельности Б. Спока:

Известный американский психолог, детский врач Бенджамин Спок, по книгам которого выросло целое поколение американцев 60-х годов, писал следующее:

«В детстве я боялся родителей. Да и не только в детстве, но и в юности. Научившись бояться их, я боялся всех: учителей, полицейских, собак. Я рос ханжой, моралистом и снобом. Со всем этим мне пришлось потом бороться всю жизнь».

Став педиатром, Спок занялся изучением детской психологии. В ту пору самой популярной в Америке книгой на эту тему была книга «Психологический уход за ребенком» Джона Уотсона. Ознакомившись с доктриной Уотсона, Спок пришел в ужас.

«Ни в коем случае не целуйте ребенка. Никогда не берите его на руки. Никогда не качайте колыбель», – наставлял родителей самый знаменитый психолог Америки.

Его собственные сыновья, воспитанные таким образом, выросли психологически очень ранимыми людьми, а один и вовсе покончил с собой.

В 1946 году вышла в свет знаменитая книга Б.Спока об уходе за детьми. Главное, что сказал автор родителям: «Не бойтесь любить своих детей. Каждый ребенок нуждается в том, чтобы его ласкали, обнимали, брали на руки, улыбались ему, играли с ним. Когда вы показываете своему ребенку, что он самый чудесный малыш на свете, это питает его дух так же, как молоко – его тело».

После прочтения ведущий задаёт участникам некоторые вопросы:

- Какие чувства у вас вызвал отрывок из книги «Психологический уход за ребенком» Джона Уотсона?
- Как вы относитесь к словам Спока о том, что ребенку необходимо показывать свою любовь?

- Какие книги по воспитанию вы читаете? Как Вам кажется, всё ли из этих книг применимо?

Резюме: популярная литература, касающаяся психологии ребенка, не является последней инстанцией истины. Их пишут люди, которым свойственно иметь свои точки зрения, не совпадающие с реальным положением вещей или касающейся только узкой группы случаев, например. Всегда необходимо критическое осмысление всего прочитанного, потому что ваша семья – уникальна и требует таких же уникальных решений. (20 минут)

### **Лекция-дискуссия «Психология дошкольного возраста»**

Задача: познакомить участников с закономерностями психического развития детей дошкольного возраста в соответствии с культурно-исторической концепцией Л.С. Выготского, создать условия для понимания связи этих знаний с реальными событиями в жизни ребенка.

Ход упражнения: ведущий предлагает родителям задать ему несколько вопросов, касающихся воспитания их детей. Вопросы выписываются на доске. Далее, ведущий предлагает обсудить особенности психического развития ребенка 3-7 лет и попробовать самостоятельно найти ответы на эти вопросы. В формате мини-лекции ведущий знакомит участников с понятиями и темами «психологический возраст», «кризис», «ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста», «сюжетно-ролевая игра», «произвольное поведение в дошкольном возрасте», «воображение дошкольника», «познавательное развитие дошкольника», «общение и отношения в дошкольном возрасте», «проблема школьной готовности». Важно обсуждать каждую из тем, просить участников приводить примеры, выяснять у них, знают ли они примеры того, как незнание этих особенностей повлекло к ошибкам и проблемам в воспитании.

Рекомендуется освещать данную проблематику, опираясь на книгу Е.О. Смирновой «Психология ребенка» (Смирнова Е.О. Психология ребенка. М.: Школа-пресс, 1997) и книгу О.А. Карабановой «Возрастная психология. Конспект лекций» (Карабанова О. А. Психология семейных отношений: Учебное пособие. — Самара: Издательство СИОКПП, 2001. — 122 с.).

По ходу изложения важно останавливаться на тех моментах, которые помогут ответить на вопросы, заданные вначале. Например, «Мой ребенок не хочет заниматься чтением, приходится заставлять, прибегать к каким-то ухищрениям». В разделе про произвольность стоит вернуться к этому и спросить, сколько может ребенок провести за одним делом в этом возрасте (10-20 минут)? А как помочь ему быть более сосредоточенным? (игры с

правилами, настольные игры). Нормально ли это? (да!).

Резюме: существуют важные особенности ребенка 3-7 лет, которые обязательно нужно принимать в расчет, строя воспитательную траекторию. Он раним, ориентирован на взрослого, его ум развивается и воплощается в действии, наблюдении, игре, конструировании, придумывании, ему не доступно длительное сосредоточение, он не властен над многими своими эмоциями, он крайне нуждается в тепле и принятии. У детей-дошкольников прекрасная память и они могут демонстрировать нехарактерные для возраста достижения. Родителям нужно это понимать и всегда думать о «цене» таких достижений.

(60 минут)

### **Упражнение «Траектория моего ребенка»**

Задача: Рефлексия того, что ребенок приходит к одному этапу развития своим неповторимым путем, отличающимся от других

Ход упражнения: ведущий просит участников создать траекторию развития своего ребенка. Для этого родители рисуют координатные оси. Ось ох- это ось возраста ребенка. По оси оу будут отмечаться новообразования ребенка. Их можно обсудить с участниками после лекции. Эти новообразования ведущий выписывает на флипчарте. (ходить, первое слово, первая фраза, первое предложение из 5 слов, первые вопросы «почему», первое «не хочу» и т.д.)

Общее обсуждение – как у кого было или происходит сейчас. (20 минут)

### **Заключение**

Задача: резюмировать информацию, усвоенную на тренинге. Дать участникам понять, что они хорошо поработали, и нет ничего страшного в том, что они что-то не поняли или не запомнили, главное – понять, что не вся информация ценна, но есть и полезные «направляющие» сведения.

Ход упражнения: нарисуйте пожалуйста, что вы уносите с собой с этого тренинга. Покажите рисунок в кругу и расскажите о нем. (15 минут).

### **Для самостоятельной работы:**

Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.)

## Раздел 1.3 Кто мой ребенок?

### **(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

#### ***Цели раздела***

- Формирование представления о ребенке как об отдельной личности, обладающей уникальными чертами, потребностями, интересами и мотивами.
- Знакомство с индивидуальными и типологическими особенностями ребенка, влияющими на его поведения и способами их распознавания
- Знакомство со способами поддержки потребностей ребенка.

#### **Приветствие**

Задача: создание доброжелательной атмосферы, сбор ожиданий участников.

Ход упражнения: ведущий тепло приветствует участников, говорит о своем позитивном настрое и ожиданиях от встречи, просит участников сказать, в каком настроении они пришли и что бы они хотели получить от сегодняшнего тренинга (10 минут).

#### **Активизирующее упражнение «Мой ребенок обязан...»**

Задача: выявление ориентации родителей на то, что ребенок должен или то, что ему нужно, что ему хочется.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам написать мини-сочинение о своем ребенке (из 5-6 предложений). В зависимости от особенностей группы, можно предложить темы «Мой ребенок в семье», «Мой ребенок в детском саду», «Мой ребенок», «Когда я смотрю, на своего ребенка» и др. максимально открытые темы.

Ведущий просит участников посчитать, сколько раз встречается слово «должен», «обязан», «нужно, чтобы он» и пр., записывает общее количество во всей группе. После этого, просит посчитать упоминание таких слов как «хочет», «любит», «интересуется», также записывает это число.

Обсуждение с группой строится вокруг того, что больше характеризует ребенка как личность? Что делает общение с ним уникальным – его долженствования или его свойства.

Участники могут не прийти к единому мнению, главное – проблематизировать, привлечь внимание к этому вопросу.

По окончании обсуждения можно задать вопрос о том, что же может не дать ребенку выполнить все его «должен» и «обязан»? Есть ограничения, которые не позволяют бесконечно «вылепливать» ребенка. Это – возраст, темперамент, интересы, характер и пр.

(20 минут)

### **Мини-лекция: «А вы темпераментный человек»**

Задача: просвещение родителей на тему темперамента как неизменной черты человека, а также создание условий для рефлексии проблем, связанных с особенностями темперамента и несовпадением темперамента у ребенка и родителя. Создание условия для усвоения принципов воспитания детей с различными особенностями темперамента и темпа нервной деятельности.

Ход лекции:

Ведущий освещает проблему «зоны заданности» и «зоны свободного действия», необходимых любому взрослому человеку. Ведущий, вместе с участниками формулирует гипотезы о том, какие существуют «преграды». В частности, выделяются такие характеристики как возраст ребенка, состояние его здоровья и особенности нервной системы.

Важно запомнить, что борьба с врожденными свойствами нервной системы недопустима! Теме не менее, существуют принципы воспитания, способные облегчить процесс взросления, как родителям, так и ребенку.

Малыш со слабой нервной системой, который плохо реагирует на любые нововведения: смену режима дня, новые добавки к питанию, появление незнакомцев, поход в гости. Он быстро устает, резко реагирует на перемену погоды, может заболеть от сильных эмоциональных переживаний. Для таких детей характерны небольшой запас сил, сильные эмоциональные реакции, недостаточная уверенность в себе. В связи этим обязательно учитывать возрастные и индивидуальные возможности ребенка, не ставить перед ним сложных задач, ограждать от переутомления и слишком сильных впечатлений. Цирк, театр, телевизор, частые гости и длительные поездки являются непосильной нагрузкой для малыша до 4-х лет. Они возбуждают и нагружают и без того слабую нервную систему. Помните, что нельзя ставить ребенка в неожиданную ситуацию, отвлекать от того дела, в которое он вовлечен или требовать быстрого принятия решения. Необходимо помогать переживать неудачи, чаще хвалить, а замечания делать очень осторожно. Если ребенок отказывается выполнять требования родителей, его не нужно заставлять из принципа, лучше попробовать уговорить, отвлечь, обнять и поцеловать, создавая тем самым ощущение безопасности.

Если нервная система сильная, малыш энергичен, хорошо реагирует на новые впечатления, не имеет проблем со сном и питанием, легко приспосабливается к изменениям в режиме, новым людям и обстановке. Для детей с сильной нервной системе

характерны бодрость, активность, уверенность в своих силах, эмоциональная стабильность, что иногда сопровождается недостаточной чуткостью, чрезмерной прямолинейностью. В воспитании таких детей чаще всего не возникает серьезных проблем. Однако и они нуждаются в стабильной и последовательной родительской поддержке. Взрослым следует предъявлять к ребенку понятные и непротиворечивые требования, поощрять усидчивость, давать разрядку при монотонной работе, уделять особое внимание организации и планированию его деятельности.

Дети с подвижной нервной системой быстро меняют предмет своего интереса, любимые игрушки, переключаются с одной деятельности на другую. Обычно они очень чувствительны, легко улавливают настроение взрослых и подстраиваются под него. Им нравится знакомиться с новыми людьми, они легко находят общий язык со старшими детьми и взрослыми. В то же время такие дети быстро устают, легко переходят от хорошего, бодрого настроения к капризам и слезам. Они часто производят впечатление плохо воспитанных и трудных. Для таких детей характерны быстрая реакция, эмоциональная нестабильность, непоседливость и торопливость. В связи с тем, что дети с подвижной нервной системой многое «схватывают на лету», но легко отвлекаются, теряют интерес, их нужно поощрять при монотонной деятельности (уборке игрушек, соблюдении режимных моментов и гигиенических процедурах), объясняя, зачем они это делают, помогая сделать их деятельность более осмысленной. Лучше не перегружать их однообразными, длительными, скучными или, наоборот, чрезмерно трудными занятиями. Чередуйте такие виды деятельности с отдыхом и интересными, увлекательными играми.

Ребенок с инертной нервной системой, характеризуется тщательностью и усидчивостью. Но он также медлителен, имеет проблемы с переключением внимания, включением в новую деятельность. Ему трудно быстро отвечать, осваивать новое. Зато он последовательно выполняют понятные и понравившиеся ему дела, серьезно и ответственно относится даже к простым поручениям родителей. Он достаточно вынослив и работоспособен, что позволяет подолгу заниматься одним и тем же делом. Ребенок с инертной нервной системой спокойный, производит впечатление солидного тугодума, иногда застревает на мелочах, долго помнит, как важные, так и незначимые события. Избегайте слишком длительных перерывов в работе. После них придется начинать все с начала. Давайте достаточно времени для включения в новую деятельность или возвращения к прерванной. Такого ребенка не следует торопить и отвлекать. Если ребенку предстоит общаться с новыми людьми, получать яркие впечатления, выступать, его обязательно нужно заранее предупредить об этом, дать время подготовиться.

Абсолютизация роли среды в развитии - не оправдана. С момента зачатия каждый человек

уникален и имеет индивидуальные особенности, которые в определенных условиях могут стать теми векторами, которые будут направлять ход развития. Воспитательный маршрут – дорога, двигаясь по которой нужно учитывать самые разные врожденные особенности (темперамент, тип нервной системы, возрастные возможности, здоровье и т.д.). Иначе даже самые благие начинания могут обернуться серьезными проблемами.

Среди особенностей нервной системы выделяются сила, слабость, подвижность, ригидность. Ведущий дает краткую характеристику особенностям поведения детей с тем или иным типом нервной системы. Даются как обязательные принципы воспитания детей с выраженными особенностями нервной системы и характера.

По мере объяснения, ведущий задает вопросы о том, какие проявления темперамента их ребенка приносят им больше всего проблем, как они с ними справляются, что является самым тяжелым. Важно, чтобы ведущий настраивал группу на поддержку тех, кому тяжело.

Резюме:

Существуют разные типы темперамента (типы нервной деятельности), их невозможно «победить», но помочь семье и ребенку можно. Важно строить воспитание на в борьбе с темпераментом, а с его учетом. Несовпадение темперамента родителей и детей делает общение более сложным, в этом никто не виноват, но только взрослый в силах пойти на компромисс и должен помогать ребенку. (45 минут)

### **Двигательная разминка «Мы похожи».**

Задача: снять физическое и эмоциональное напряжение, вернуть активность, сплотить группу.

Ход упражнения: Ведущий встает со стула и убирает его в сторону, так, чтобы в кругу стульев осталось на 1 меньше, чем участников. Ведущий дает инструкцию «Сейчас местами будут меняться все люди, у которых есть признак, который я назову. Тот, кто не успеет сесть становится ведущим и называет следующий признак, по которому вы будете меняться местами. Итак, сейчас меняются местами все участники в черных ботинках.» Важно продолжать это упражнение до тех пор, пока ведущие не станут предлагать участникам более глубокие, не наблюдаемые характеристики (меняются местами все, кто любят ходить в лес), для того, чтобы участники смогли обнаружить, что у них много общего и на уровне интересов и образа жизни, а не только одежды. Важно, чтобы упражнение проходило энергично (5-10 минут).

### **Упражнение на отработку «Ты это сделал нарочно...?»**

Задача:

Закрепление материала лекции, проверка понимания изложенного материала.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает родителям несколько ситуаций, иллюстрирующих поведение ребенка, которые, на первый взгляд, могут быть трактованы как проявление непослушания, капризов и лени. Участники анализируют причины продемонстрированного поведения, применяя полученные представления о типах нервной деятельности. Делается вывод о том, что поведение ребенка не всегда может быть проконтролировано им самим. (30 минут)

### **Упражнение рисунок «Мой ребенок»**

Цель: актуализировать отношение к своему ребенку.

Ход упражнения: Ведущий просит участников нарисовать своего ребенка на листе А4. Когда рисунки окончены, ведущий просит участников представиться от имени своего ребенка и рассказать, какой он получился на картинке (20 минут).

### **Для самостоятельной работы:**

Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.)

## **МОДУЛЬ 2. РОДИТЕЛЬ. КТО ТАКИЕ МЫ?**

**(9 ак. час.)**

**Цель модуля:** Этот модуль подойдет тем участникам, кто хотел бы исследовать себя как родителя, понять, что влияет на ощущения хороший/плохой родитель и можно ли себя оценивать в этой дихотомии. Во время встреч участники смогут поднять вопросы давления общества на родителя дошкольника, им представится возможным соотнести идеальные представления о родительстве и реальные собственные возможности. Участники попытаются разделить «свое» и «чужое» в представлении о себе как о родителе.

Участие в Разделе 2.1 **«Общество и родитель дошкольника»** даст возможность участникам сформулировать основные требования общества к родителю дошкольника и оценить их правомерность. Будут затронуты вопросы роли родителя в развитии ребенка и даны ответы разных культур на этот вопрос. Участники смогут отрефлексировать, как общественное мнение влияет на их чувство родительства.

Раздел 2.2 **«Реальный и идеальный родитель»** предлагает участником глубже окунуться в исследование своей родительской роли. Участие в этом разделе позволит отрефлексировать то, каким идеальным родителем хотел бы быть каждый участник для

своего ребенка и какой собственный опыт участников повлиял на формирование этого образа. Участники смогут осознать, что происходит с родителем, когда его реальные действия не совпадают с идеальными. Так же участники смогут исследовать собственные реальные проявления себя как родителя и найти в них сильные и слабые стороны.

Участие в Разделе 2.3 «Трудности в воспитании дошкольников» откроет для участников дискуссию, в которой они смогут поделиться основными трудно переживаемыми или преодолемыми проблемами в воспитании дошкольника. Каждый родитель сможет задать и ответить на актуальные вопросы. Также участники попробуют рассмотреть трудности, с которыми сталкиваются, опираясь на свои сильные стороны как родителя.

Раздел 2.1 Общество и родитель дошкольника.

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

***Цели раздела:***

- Создание условий для понимания того, что общество как источник образцов и норм, транслирует определенные требования к родителю;
- Рефлексия реалистичных идеализированных, мифологизированных сторон транслируемого образа родителя;
- Знакомство с различными представлениями о роли родителя в развитии ребенка.
- Осознание влияния общественного мнения на поступки и ощущения родителя.

**Начало. Знакомство, формулировка правил, сбор ожиданий.**

*Задача:*

Знакомство ведущего с группой, введение правил (важно для участников, присоединившихся на данном модуле)

*Ход упражнения:*

Ведущий приветствует участников, представляется, представляет обобщенно цели тренинга, озвучивает и согласовывает с группой правила поведения на встречах (Правило «Стоп», правило «поднятой руки», правило «Я-высказываний», правила участия и не участия в упражнениях, правила опоздания или пропуска занятий). Правила записываются на флипчарте. Участники берут бейджи и записывают свои имена (15 минут).

Далее участники кратко высказывают свои представления о целях тренинга, свои ожидания и пожелания. Возможно, рассказывают об опыте участия в тренингах и других обучающих программах (10 минут).

Отдельно ведущий оговаривает наличие домашних заданий и необходимость их выполнять, а также заданий в малы.

### **Упражнение «Мотивация»**

Задача: углубленное прояснение запросов, создание мотивации для работы на тренинге.

Ход упражнения:

Ведущий задает участникам вопрос, какую цель они ставят перед собой на этой встрече? (5 минут).

Участники отвечают по очереди, после того, как все высказались, ведущий может задать дополнительные вопросы, позволяющие прояснить тему и степень заинтересованности участников.

### **Упражнение «Ну и родитель»**

Цель: актуализация проблемы рефлексии родительства

Ход упражнения:

Представиться как родитель с точки зрения общественного мнения (глазами соседок подъезду, учителей, свекрови и т.д.). Пример: «Я мама Алеши, меня нет даже времени погладить ему футболку для школы».

После того, как каждый представится, все говорят, какие чувства они испытали при этом, хотелось ли им совершить какое действие (уйти подальше, накричать, заплакать, например) и что они могли бы ответить на эти «претензии». Важно простимулировать группу поддержать друг друга и подбодрит. Можно предложить: «Кто-то хочет сказать ... что-то ободряющее?»

Ведущий записывает на флипчарте высказывания, показывающие, что общественное мнение оказывает давление и часто выступает оценивающей инстанцией для родителя. (10 минут) После обсуждения ведущий делает краткое резюме, где озвучивает мысль о том, что родительство всегда притягивает к себе посторонних людей. (5 минут)

Резюме: родительство всегда притягивает посторонних. Т.е. родительство – социальная функция. (25 минут)

### **Упражнение «Общественное мнение»**

Рефлексия опасности социальных установок. «Страна советов».

Задача: создать условия для рефлексии того, что влияние общества может обижать, задевать, и даже портить отношения с ребенком. Важно уметь выстраивать границы и осознавать, что полноту ответственности несут именно родители.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды. Одна команда должна выполнить определенное действие, решить задачу. Например, донести яйцо или мячик, лежащий на книге, из одного конца комнаты в другой.

Пример задания: участникам предлагается взять лист ватмана В это же время другая команда одновременно дает советы, указывает, задает вопросы, требует немедленно отчитаться о том, что происходит, участвует, т.е. исполняет роль «воздействующих факторов».

Команды меняются (с другим заданием).

Далее ведущий просит первую команду рассказать о своих ощущениях. Удавалось ли действовать самостоятельно, как хотелось? Каким образом удавалось устоять, противодействовать? Группа делится своим опытом сохранения твердости в выполнении дела. Акцент важно сделать на том, что помогает собственная твердая позиция, сплоченность внутри команды (семьи) и критичное отношение к мере компетентности окружающих. (60 минут)

Резюме.

Есть позиция – могу противостоять. Нет позиции – плыву и мечусь.

### **Упражнение «Мое родительство»**

Задача: обобщить переживания и полученную информацию, выразить эмоциональное отношение к проблеме, отрефлексировать, что произошло на занятии.

Ход упражнения: ведущий раздает участникам цветные карандаши и листы бумаги (А4). Участникам предлагается нарисовать рисунок «Мое родительство», где важно обозначить, где находитесь Вы, Ваш ребенок, другие родственники, более широкий социум.

После окончания рисунков, ведущий предлагает ответить, каким бы был этот рисунок до занятия? Что сейчас кажется в нем самым привлекательным? Как чувствуют себя участники? (15 минут)

### **Для самостоятельной работы:**

Просмотр фильма про «несовершенных» и необычных родителей («Мы купили зоопарк», «Форест Гамп», «Твои, мои, наши»). Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.).

## **Раздел 2.2 «Реальный и идеальный родитель»**

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

**Цели раздела:**

- Создать условия для осознания идеального образа родителя каждым участником и влияние его на воспитание
- Осознание факторов, влияющих на родительство
- Знакомство со своими сильными и слабыми сторонами в качестве родителя
- Создание участниками реального образа родителя

### **Приветствие**

Задача: погрузиться в работу в группе, создать положительный настрой и атмосферу среди участников

Ход упражнения: Обратитесь к своему соседу справа по имени и передайте ему что-то приятное, что поможет ему на предстоящем занятии (10 минут)

### **Упражнение «Рекламная семья»**

Задача: изучить образ современной семьи в средствах массовой информации и позволить участникам тренинга дать свою оценку реалистичности подобных представлений.

Ход упражнения:

Ведущий показывает картинки идеальной семьи из рекламы, или из журналов, программ новостей и пр., где все улыбаются идеальной улыбкой, где двое-трое детей, родители молодые и здоровые, или совершают какой-то «воспитательный подвиг» и так далее.

Родители должны ответить на некоторые вопросы:

1. Где могла бы жить такая семья?
2. Как они проводят свободное время?
3. Какая работа у родителей?
4. Что уже умеют их дети?
5. Как часто они ругаются?

А затем ведущий спрашивает, как далеко семьи присутствующих от такой картинки? Возможно ли стать такой «идеальной семьёй»? А нужно ли вообще быть такими родителями с рекламного стенда?

Резюме:

Картинки из рекламы, фильмов, они имеют цель – продать нам что-то. Многие образы и истории, даже не из рекламы, имеют свои цели и они не всегда благородны, они не направлены на укрепление семьи и поддержание хороших отношений. Порой такие плоские образы только травмируют, заставляют чувствовать себя неполноценным, при этом абсолютно беспочвенно. (20 минут)

### **Упражнение «Мои сильные-слабые стороны»**

Задача: создать представления о своих возможностях и ограничений

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам составить таблицу, в которой с одной стороны были бы написаны их сильные стороны как родителя, а с другой – слабые, на взгляд родителей.

Обсуждение в общем кругу – действительно ли родители отметили свои слабые стороны? Как, по мнению других участников группы можно обернуть эти слабости на пользу? О чем они говорят? (30 минут)

### **Упражнение «Тройка»**

Задача: Исследование собственных представлений о своем родительском «Я».

Ход упражнения:

Ведущий предлагает взять каждому кусок пластилина. Участникам тренинга предлагается разделить свой кусок пластилина на три равные части. Из каждого кусочка необходимо создать образ на следующие темы: «Мои представления о себе как о родителе», «Каким родителем меня видят окружающие», «Каким отцом/матерью я хотел (а) бы быть».

После первого этапа участники делятся тем, что у них получилось, своими чувствами и сомнениями. Затем то же самое происходит после второго и третьего этапа.

Второй шаг упражнения: участники должны внимательно посмотреть на три получившихся фигуры, которые лежат отдельно друг от друга. Ведущий: «Внутри вас все эти образы тесно сплетены между собой, потому что человек — единое целое. Подумайте, пожалуйста, как эти образы связаны между собой, как будто перед вами ваш внутренний мир и вы можете его посмотреть и потрогать». Затем участники соединяют три своих скульптуры между собой, либо располагают их по отношению друг к другу так, как считают нужным.

Последний шаг упражнения: активное обсуждение чувств участников, того, как они видят эту композицию и где место «идеального родителя» в этой структуре. В конце упражнения участники могут взять свои фигуры с собой.

Резюме: родителем быть непросто, так как существует не только наше ощущение себя в этой роли, но и общественное давление, влияние наших комплексов или надежд. Наша задача разобрать всё это по полочкам и понять, что к чему относится – в таком случае восприятие себя как родителя станет более ясным, мы сможем провести логическую связь, а значит – становиться лучше (50 минут)

### **Упражнение: Мадам Шамкина**

Задача: снять напряжение и отдохнуть после предыдущего упражнения.

Ход упражнения: упражнение выполняется сидя в кругу. Ведущий дает родителям следующую инструкцию: прошу вас спросить по очереди вашего соседа справа «Где живет Мадам Шамкина?», на это сосед справа отвечает «Я не знаю, где живет мадам Шамкина, но могу спросить у соседа». И задает уже своему соседу справа тот же вопрос. Сложность задания в том, что все эти реплики вы должны произнести особым образом. Ваш язык должен находиться перед нижними зубами, за нижней губой». Ведущий сам демонстрирует, далее присоединяются все участники по кругу (против часовой стрелки) (10 минут)

### **Упражнение- завершение**

Задача: отрефлексировать, что произошло на занятии, произошли ли какие-либо изменения в позиции участников. Какими они настоящими родителями они себя видят.

Ход упражнения: ведущий просит всех участников по очереди высказаться, что важного произошло на занятии. В конце ведущий дет позитивную обратную связь, проговаривает (повторяет) основные мысли раздела (15 минут).

### **Для самостоятельной работы:**

Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.)

### **Раздел 2.3. Трудности в воспитании дошкольников**

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

#### ***Цели раздела:***

- Очертить круг наиболее острых проблем в воспитании дошкольников
- Поделиться своим опытом разрешения сложных ситуаций
- Научиться использовать в решении проблем свои сильные стороны

### **Приветствие**

Задача: настроить группу на работу, собрать ожидания, задать положительный эмоциональный настрой.

Ход упражнения: слушатели здороваются друг с другом, выполняя следующее упражнение. Сейчас вам нужно встать так, чтобы получилось 2 концентрических окружности. Для этого, пожалуйста, ... человек - встаньте в круг, спасибо. Оставшиеся встаньте в круг вокруг

первого. Теперь вдвоем со своим визави вы должны будете молча выполнить действие, которое я назову.

По команде вы будете также сдвигаться на 1 шаг вправо.

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Обсуждение: Что было легко показалось более приятным?

Далее ведущий обозначает тему встречи (трудности в воспитании) и предлагает поприветствовать друг друга, закончив фразу «сегодня я справлюсь с...» (25 минут).

### **Рисунок «Мой непослушный ребенок»**

Задача: дать возможность родителям выразить негативные переживания по поводу воспитательных проблем: поделиться переживаниями о грустном ребенке, посетовать на непослушного и т.п.

Ход упражнения: нарисуйте, пожалуйста, те моменты, когда Ваш ребенок ведет себя так, что Вас это расстраивает, или злит, или бесит, или удручает, или даже пугает.

Группа должна каждому, кто захочет высказаться сказать «это нормально».

Обсуждение: как вы себя почувствовали, когда вам сказали, что это (ваши чувства) нормальны? (20 минут)

### **Дискуссия-проблематизация «На что жалуется?»**

Задача: создать условия для понимания того, что то, что нас не устраивает в ребенке не всегда свидетельствует о его плохом поведении, это могут быть более глубокие вещи.

Ход упражнения: участники предлагают друг другу вымышленные, или знакомые ситуации (не из личного опыта), где родитель жалуется на ребенка. Все могут предложить объяснение, что именно задевает родителя, в чем может крыться проблема. (15 минут).

### **Информационная вставка «Тайное послание»**

Задача: познакомить участников с наиболее типичными выражениями протестных реакций детей, связанных с недостатком внимания к ним, конфликтными

воспитательными установками, чувством одиночества, дефицитными коммуникативными компетенциями.

Ход упражнения: в качестве иллюстрации можно использовать материалы художественных произведений, фильмов, опыт собственной консультативной практик.

Резюме: почти всегда поведение ребенка является производной его переживаний, связанных с трудностями, с которыми он не может совладать. (30 минут)

### Упражнение «Ты специально?»

Цель упражнения: выстроить причинно–следственную связь поступков детей, их эмоций и ответной реакции родителей. Провести анализ ситуации «изнутри».

Ход упражнения: Ведущий просит назвать случаи, когда их ребенок не слушался, приносил домой плохие отметки, спорил, игнорировал и так далее. Затем каждый случай заносим в таблицу.

Поведение	Моя реакция как родителя (что я сделал по факту)
Взял мой кошелек без разрешения	Отругал его
Перебивает взрослых, дерзит	Оставил его без ужина
Пререкается	Ударил его
Все время крутится, не сидит спокойно	Сделал замечание
Постоянно жалуется	Пожалел
Обзывается, оскорбляет других	.....
Общается на повышенных тонах, криком	.....
Часто врет, обманывает	.....
Обвиняет других в своих поступках	.....
Часто сочиняет, придумывает оправдания поступка	.....

А затем, когда таблица заполнена, приписываем ещё два столбика

Что чувствовал мой ребенок в тот момент, когда совершил этот поступок (что было причиной?)	Что я мог бы сделать, как родитель, если бы оказался в той ситуации еще раз?
Он испугался	.....
Он устал и поэтому не сделал домашние дела	.....

Обсуждение: что вы почувствовали, когда выполняли это упражнение?

**Резюме:** Важно понимать: то, что мы видим – лишь вершина айсберга. Не всегда наши поступки можно трактовать верно. Иногда мы кричим не потому, что злимся, а потому что испуганы. Наши дети сопротивляются не потому, что не любят нас, а потому что не могут выразить свои намерения словами. (40 минут)

### **Завершение. Рисунок «Мой ребенок»**

Задача: рефлексия изменения отношения к поступкам ребенка и трудностям в общении.

Ход упражнения: нарисуйте, пожалуйста, те моменты, когда Ваш ребенок ведет не так, как Вам бы хотелось.

Подумайте, чем отличается второй рисунок от первого? Что вы чувствуете, когда смотрите на него? (Высказываются только те, кто хочет) (15 минут).

### **Для самостоятельной работы:**

Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.)

## **МОДУЛЬ 3. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

**(9 ак. час.)**

**Цель модуля:** Данный модуль будет полезен тем участникам, которые испытывают сложности или хотят расширить навыки взаимодействия со своим ребенком. Основа совместной деятельности в этом возрасте является игра, о которой участники узнают много новой информации и смогут сами поиграть в игры. Кроме того, им будет предложено актуализировать свои знания о поддержании контакта с ребенком в различных конфликтных ситуациях. При общении с ребенком, конфликтах с ним родитель испытывает эмоции и чувства, которые могут нарушать взаимодействие родителя. Осознание их является еще одной задачей модуля.

Участвуя в Разделе 3.1 «Играем вместе!», участники познакомятся с основными понятиями игры в дошкольном возрасте, узнают роль игры в этом возрасте, попробуют самостоятельно придумать совместные игры, в которые хотели бы играть со своим ребенком. Участники смогут для себя определить, что им самим нравятся делать с ребенком и почему получать удовольствие от общения с ребенком важно для его развития.

Раздел 3.2 «Я тебя вижу, я тебя слышу» ознакомит участников со способами общения с ребенком, которые помогут лучше его понимать и самому родителю доносить о своих чувствах или требованиях. Поддержание контакта с ребенком во время конфликтов, ссор,

радостных событий является фокусом внимания участников в этом разделе.

Участие в Разделе 3.3 «**Я себя вижу, я себя слышу**» позволит участникам исследовать собственные чувства, которые возникают при взаимодействии с ребенком. Взаимодействие с ребенком может быть и должно быть разным. На встрече родители смогут определить количество и качество общения со своим ребенком, а также те чувства, которые возникают, в разных ситуациях общения.

### Раздел 3.1. Играем вместе!

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

#### *Цели раздела:*

- Познакомить с основными понятиями игры
- Актуализировать представления о совместной деятельности
- Создать несколько интересных игр для совместной игры со своим ребенком
- Рефлексия того, что нравится, а что не нравится делать со своим ребенком

Придумать совместные игры в группах

Создать табличку про нравится- не нравится

Домашнее задание – поиграть с детьми в игры, придуманные на занятии

#### **Начало. Знакомство, формулировка правил, сбор ожиданий.**

##### *Задача:*

Знакомство ведущего с группой, введение правил (важно для участников, присоединившихся на данном модуле)

##### *Ход упражнения:*

Ведущий приветствует участников, представляется, представляет обобщенно цели тренинга, озвучивает и согласовывает с группой правила поведения на встречах (Правило «Стоп», правило «поднятой руки», правило «Я-высказываний», правила участия и не участия в упражнениях, правила опоздания или пропуска занятий). Правила записываются на флипчарте. Участники берут бейджи и записывают свои имена (15 минут).

Далее участники кратко высказывают свои представления о целях тренинга, свои ожидания и пожелания. Возможно, рассказывают об опыте участия в тренингах и других обучающих программах (10 минут).

Отдельно ведущий оговаривает наличие домашних заданий и необходимость их выполнять, а также заданий в малых группах вне тренинга (5 минут).

## **Приветствие**

Задача: погрузиться в работу в группе, создать положительный настрой и атмосферу среди участников.

Ход упражнения: ведущий просит участников назвать свое имя (если участники не знакомы) и свою любимую игру из детства или любимую игру со своим ребенком. «Меня зовут Маша, лучшая игра для меня, это - ...»

Важно дать участникам почувствовать, что они могут сказать вслух, что вообще не любят играть, что это им в тягость. Для этого можно принять участие в приветствии и в свою очередь сказать: «Лучшая игра для меня, это – работа (сон, еда, поход в кино)». (10 минут)

## **Дискуссия-проблематизация «Нужна ли современному ребенку игра?»**

Задача: прояснить позиции участников по этому поводу, дать возможность подискутировать, наметить основные «за» и «против».

Ход упражнения: ведущий спрашивает о том, нужна ли сейчас детям игра? Может быть все отлично замещают гаджеты? Может быть лучше отдать это время «нормальным занятиям», например, учебе, изучению языка, подготовке к школе? Участники должны обменяться мнениями между собой.

Резюме: игра, по-видимому, нужна, но многие дети не любят играть, взрослым часто трудно включиться в игру и инициировать ее, современные игрушки «путают карты», сейчас трудно понять, что же такое «хорошая игра» и всегда ли это «развивающая игра». (15 минут)

## **Информационная вставка «Игра в жизни дошкольника»**

Задача: создать условия для понимания психологических механизмов воздействия игры на ребенка, для понимания того, какие функции выполняет игра в развитии, формирования навыка вовлечения ребенка в игру.

Ход упражнения: ведущий рассказывает о том, что сегодня многие родители сталкиваются с настойчивым напоминанием педагогов и психологов о необходимости игры в дошкольном возрасте. Порой оно звучит как несвоевременное, приевшееся, бессмысленное. Действительно, для чего терять время на пустые забавы, когда ребенок уже умеет налаживать минимальный контакт со взрослыми и сверстниками, живо интересуется техникой письма, счета и чтения, мечтает об отличных отметках, а кроме того, совершенно не желает играть и не верит ни в какое «понарошку»? Возможно, он уже перерос игру, и ему стало неинтересно? Может быть современным детям вообще не нужна игра? Или компьютерные игры в полной мере удовлетворяют игровую

потребность?

Чтобы совершить осознанный выбор и определить место игры в индивидуальной траектории развития своего ребенка, важно познакомить участников с происхождением, функциями и смыслом игры.

Необходимо осветить такие блоки как: как и для чего появилась игра; игра – источник развития; как играть с ребенком;

Материалом для подготовки может служить текст статьи А.К. Нисская. Современное дошкольное детство – территория игры // Современное дошкольное образование. Теория и практика. -2014. - №3. – с.52-57.

Примерный материал для подготовки лекции:

#### «КАК И ДЛЯ ЧЕГО ПОЯВИЛАСЬ ИГРА?»

«Вопрос о том, зачем ребенок играет, волновал философов, ученых и практиков самых разных направлений. На заре изучения вопроса, в середине XIX века, предполагалось, что ребенок, как и животное, играет, выплескивая накопившуюся энергию, реализует сиюминутную потребность, отвлекаясь от более важных занятий и не осуществляя «долгосрочного вклада» в свое будущее развитие. Игра, таким образом, - сопровождение деятельности, «приложение», позволяющее «выпустить пар».

Согласно другому взгляду, игра – особый инстинкт, заложенный в каждом животном, и имеющий наследственную природу, связанную, в частности с физического полового детеныша.

Ряд исследователей рассматривают игру как своеобразный защитный механизм психики, который позволяет «проиграть» запрещенные обществом «сценарии» и избавиться от напряжения, связанного с нереализованностью агрессивных и сексуальных потребностей.

Социально-психологическая суть игры лишь отчасти освещается в перечисленных подходах, однако уже в них отражена ее важность. Действительно, физическая активность помогает избавиться от напряжения; «понарошку» можно сказать и сделать то, на что не осмелишься всерьез... Тем не менее, ключевая функция игры и ее истоки лежат значительно глубже.

К ее раскрытию наиболее близко подошли исследователи отечественной психологической школы (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и др.). Выделение в структуре основных элементов – сюжета и роли, позволило раскрыть и ее суть. Дело в том, что в сюжетно-ролевой игре ребенок вместе со взрослым и сверстниками может прикоснуться к реальной человеческой деятельности, смоделировать и освоить саму ее квинтэссенцию – нормы и правила, регулирующие отношения между людьми. Игра позволяет маленькому человеку

присваивать общественный опыт, накоплению которого была посвящена, ни много ни мало, вся история человечества. Чем более развиты и сложны виды деятельности в обществе, чем больше поколений вносило свой вклад, усложняло и развивало принятые сегодня типы отношений, культуры и производства, тем больше требуется времени ребенку на их освоение. Постепенно погружаясь в человеческую культуру, преобразая задатки и инстинкты, данные природой, ребенок становится человеком. Усложнение производства и связанных с ним отношений сделало необходимым появление детства как особого времени подготовки к взрослости усвоения норм и правил и игры, как основного средства этой подготовки. Детство существовало не всегда и до сих пор, многие традиционные культуры не предполагают длительного процесса освоения отношений. Производство настолько примитивно, а нормы – просты, что уже маленький ребенок может выполнять простейшие функции не в игре, а в реальной трудовой деятельности. Отказывая ребенку в его праве на игру, мы отказываем ему в полноценном детстве.

Так появилась игра исторически. А как же она возникает для каждого отдельного мальчика и девочки, которых мы воспитываем, учим, развиваем?

Игра возникает из столкновения двух сил: с одной стороны, желания ребенка деятельно и активно участвовать в жизни взрослых, занимать в связи с этим, выполнять деятельность, быть принимаемым и уважаемым, а с другой – ограничениями объективного характера, делающими невозможным его непосредственную реализацию. Только взрослый, предлагая ребенку игрушку и способ действия, может показать сходство условных действий с реальными, заинтересовать, дать «инструмент» овладения деятельностью и отношениями. Вне общения игра не зарождается, никакого «инстинктивного» механизма ее формирования не существует.

#### ИГРА – ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ

Так какие же перемены происходят в развитии играющего ребенка, появление каких новообразований подготавливает игра?

Позволяя ориентироваться в мире общественных отношений, стремлений и смыслов деятельности, игра способствует развитию мотивационно-потребностной сферы личности. Примеривая на себя роли «мамы», «учителя», «продавца», «врача» и т.д., ребенок получает разносторонний опыт. Результатом его становится формирование качественно новых стремлений и желаний. Для ребенка более важно теперь занять новую социальную позицию, быть успешным и принимаемым сверстниками, быть им интересным и желанным партнером в игре, чем удовлетворить сиюминутные желания.

В игре ребенок сталкивается с необходимостью поступаться своими желаниями под влиянием правила или при выполнении игровых действий, продиктованные ролью.

Подобные самоограничения, указания сверстников на несоответствие поведения роли, контроль над реализацией роли другими детьми - обеспечивают переход к произвольной регуляции поведения и за пределами игры. Произвольное поведение, осуществляемое и контролируемое ребенком в соответствии с образцом и правилом, становится доступным благодаря принятию на себя роли и взаимному контролю выполнения игровых ролей со стороны участников игры. Произвольными, благодаря игре, становятся восприятие, внимание, память и т.д.

Сюжетно-ролевая игра создает возможности преодоления познавательного «эгоцентризма», т.е. невозможности посмотреть на ситуацию или событие с точки зрения другого. Принятие роли в игре и замещение игровыми предметами и действиями реальных, делают необходимой координацию различных позиций и желаний участников и точек зрения партнеров. Игравшим приходится принимать во внимание позиции друг друга в соответствии с ролевыми отношениями.

Важна роль игры в формировании опосредствования и, следовательно, идеального плана сознания. Игровые действия, выполняясь, изначально, во внешнем (физическом) плане, постепенно становятся внутренними (умственными). Действия в уме лежат в основе наглядно-образного мышления, высших форм восприятия и воображения.

#### КАК ИГРАТЬ С РЕБЕНКОМ

Если ребенок играет крайне редко, или его совсем не увлекает эта деятельность, взрослому важно уметь приобщить ребенка к игре. Для этого необходимо выделить особое время и пространство. Нет необходимости отдавать дни напролет игре, забывая про свою личную жизнь и карьеру. Достаточно сорока минут или часа в день, но это время должно быть безраздельно вашим – не отвлекайтесь на телефонные разговоры, хозяйственные заботы и мысли о работе. Игровое пространство также не должно заполнять весь дом, обрушивая и подчиняя себе все и вся (если у Вас нет такого желания). Ребенку необходимо выделить определенное место для игры (как школьнику – для учебы), границы которого должны уважать другие члены семьи. Игровое пространство должно быть привлекательным и интересным, насыщенным разнообразными игрушками, а также материалами, позволяющими создавать и преобразовывать окружающий мир. Организовать определенный порядок в этом «заповедном уголке» помогут законы «волшебного мира», выдуманного вами совместно. Сюжет игры будет подчинять себе пространство, превращая «хаос» в «космос». Кроме того, такое общение поможет вам найти общий язык, понять друг друга, по-новому полюбить. При организации игры необходимо учитывать интересы и настроение ребенка. Если ребенок подавлен, устал или занят другой деятельностью – отложите игру на другое

время.

Разобравшись с организацией игры, перейдем к ее содержанию. Принято выделять игру с правилами, сюжетную и режиссерскую. На разных этапах развития ребенка они могут принимать различные формы, занимать разное место и иметь особое наполнение. В данной статье мы рассмотрим развитие первых двух форм, вынося режиссерскую игру за скобки. К ней мы вернемся в следующих статьях.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) основное место в сюжетной игре ребенка занимает предмет и действия с ним. Основной функцией такой игровой деятельности является усвоение культурно-принятого способа использования предмета. Ребенок подражает действиям взрослого, его роль и сюжет игры являются лишь «обрамлением».

Вначале, взрослый помогает словесно обозначить (назвать) роли, демонстрирует игровые действия и побуждает ребенка действовать с сюжетными игрушками, предметами-заместителями и воображаемыми предметами, называть себя именем игрового персонажа.

Вы можете начать играть с куклой и игрушечными предметами на глазах у ребенка, выполняя конкретные действия из повседневной жизни: жарить кукле на обед котлеты, варить суп, ставить чайник; накрывать на стол, мыть посуду; укладывать куклу спать, баюкать; путешествовать с куклой в машине, собираться в дорогу, заправляться, ремонтировать машину, организовывать пикник и т.д.). Демонстрируя несколько связанных по смыслу игровых действий, Вы называете исполняемую роль (я – мама, я – водитель и т.п.) и приглашаете ребенка поиграть вместе (осуществить такие же действия).

После такой игры «рядом» можно попробовать играть вместе. Оживляйте свои игрушки диалогами, высказывайтесь от их имени, побуждайте ребенка к тому же. Это можно сделать, задавая вопросы, обсуждая и комментируя игровые действия друг друга. Пусть Ваша кукла спросит куклу ребенка, что было самым вкусным на обед, что она увидела во время поездки и т.п.

Постепенно показывайте ребенку, что можно играть рядом и вместе со сверстниками (во дворе, в гостях), присоединяться к их игровым действиям и приглашать их в свою игру. Замечательным средством развития ролевого взаимодействия и активного диалога между детьми может оказаться игра в «телефон». Первым знакомством с ней может стать стихотворение К. Чуковского «У меня зазвонил телефон...». Также Вы можете разыгрывать обычные для взрослого телефонные разговоры: заказ еды и продуктов по телефону, ее выбор, перечисление; звонок доктору, другу, родственнику и т.п.

Игра с правилами в возрасте 3-4 лет лишь начинается, потому что произвольное поведение только начинает формироваться. Тем не менее, вы можете предложить ребенку и его сверстникам простые двигательные игры, в которых будет четко обозначено начало

(хлопком в ладоши, свистком, восклицанием) и выполняемые по сигналу действия (бег и остановка, приближение и удаление, приседание и т.п.). Наиболее ярким представителем подобных игр является «Солнце и дождик». В то время, когда взрослый говорит: «Светит солнышко» ребенок бежит и прыгает, веселится, когда «пошел дождик» - ребенок прячется под зонтик в руках у взрослого. По тому же принцип построены игры «У медведя во бору...», «Мороз-красный-нос» и многие другие. Не забывайте, что игра должна, во-первых, приносить ребенку радость, и лишь, во-вторых - тренировать его произвольность, внимание и реакцию, поэтому Ваша эмоциональная включенность – залог успеха и развития.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет) является периодом расцвета сюжетной игры. Центральным содержанием игры становится выполнение роли и связанных с ней действий.

К этому возрасту многие дети уже осваивают простые парные ролевые действия, ролевой диалог со сверстником, умеют принимать игровую роль и владеют условными предметными действиями. Наступает период формирования более сложного ролевого поведения в сюжетной игре. Ребенок учится перестраивать свое ролевое поведение в соответствии с ролью и действиями партнеров, менять игровую роль и заново называть ее в процессе игры. Для этого взрослый, принимая участие в игре, направляет ее таким образом, чтобы ребенок был вынужден соотносить свою роль с другими. Подспорьем здесь могут стать сюжеты с несколькими персонажами, связанными определенной иерархией. Одна из ролей будет центральной (основной), другие (дополнительные) – связаны с ней по смыслу. «Морское путешествие» может включать роль капитана, взаимодействующего с коком, матросом, водолазом, «Полет на самолете» - пилота, стюардессу, пассажира, «Кабинет врача» - врача, медсестру, пациента и т.п.

Так, предлагая ребенку вначале центральную роль (например, автомобилиста), Вы можете взять себе одну из дополнительных (работника автосервиса, заправщика, пассажира) и менять их по мере разворачивания сюжета. Таким образом, родитель демонстрирует возможность смены ролей и стимулирует к этому ребенка.

Более гибкое отношение к роли, способность переключаться с одной на другую, учитывать роли партнеров – важнейший фундамент, позволяющий ребенку успешно включаться в игры сверстников. Формирование у дошкольника желания и умения подойти к играющим во дворе или в гостях детям, включиться и обогатить их игру – задача родителя. Помните о том, что побуждающая, на первый взгляд, фраза: «Иди, играй!» может быть воспринята ребенком как указание немедленно стать успешным в коммуникации со сверстниками. Без Вашего участия и достаточной компетентности

Вашего ребенка такое указание не сможет быть выполнено и будет ассоциироваться лишь с неуспешностью и неудовлетворенностью.

Важно поощрять инициативу ребенка и поддерживать предлагаемые им повороты сюжета. Количество используемых игрушек постепенно уменьшается, по сравнению с предыдущим возрастным этапом, акцент смещается на реализацию роли самим ребенком, взаимодействие с другими участниками, ролевой диалог. При необходимости введения определенной атрибутики, старайтесь использовать предметы-заместители, давая простор воображению ребенка, развивая его образное мышление. Особая роль родителя - в расширении репертуара сюжетов для детской игры, как на основе реальных общественных отношений, так и на основе сказочных и литературных сюжетов.

Игра с правилами после четырех лет становится значительно полнее, обретает черты соревнования: появляются обязательные правила, критерии выигрыша. Роль взрослого – быть партнером и одновременно – экспертом, задающим правила и контролирующим их выполнение. После 4,5 лет стоит начинать формировать представление ребенка о соревновательной ситуации, определять и использовать в самостоятельной игре со сверстниками критерии выигрыша. Обращайте внимание при выборе игр на то, чтобы они не требовали исключительных возможностей от детей и предоставляли им равный шанс на победу («Лото», «Гусек» и т.д.), поддерживайте и иницилируйте доброжелательное отношение друг к другу и на эмоционально сдержанную реакцию на проигрыш и победу.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Центральным содержанием сюжетной игры является выполнение действий, отражающих социальные и межличностные отношения. Осуществляется предварительное планирование: сначала формулируется замысел игры, сюжет, распределяются роли. Игра разворачивается все больше в речевом плане.

Роль взрослого на этом этапе – обогащение, подключение к игре, более чем ее инициация. Подсказывая новые сюжеты для игр, включайте персонажей из различных литературных произведений, мультфильмов, детских спектаклей и т.п. Тем самым Вы сможете «расшатать» игровые стереотипы, открыв дорогу самостоятельному придумыванию необычных сюжетов и творческому комбинированию событий. Особенно интересным может стать сюжет игры, в котором встречаются персонажи из различных источников. Предложите ребенку сюжет знакомой ему истории из популярных детских произведений («Рапунцель», «Сказка о потерянном времени») и включите новых персонажей – Вовку из Тридевятого Царства, Маугли, Волшебника страны Оз и др.

Постоянно пополняя свои знания о современной детской литературе, Вы сможете предлагать ребенку и его друзьям новые игры, развивать их вкус и успешно

конкурировать с большинством негативных образов детской субкультуры, транслируемых телевидением.

Игры с правилами занимают в старшем дошкольном возрасте особое место. Дети уже готовы к состязательным отношениям со сверстниками, желание победить и достичь результата побуждает их соблюдать правила. Кроме того, с помощью взрослого дети могут распределять функции и роли в играх, использовать соответствующие нормы определения первенства (жеребий, очередность) и проверять правильность реализации роли друг другом. На этом этапе Вы можете организовывать подвижные игры ребенка и его друзей, включающие соревнования в ловкости, скорости, точности («Попади в обруч», «Ловишки», «Уголки», «Веревочка»), сообразительности («Скажи наоборот», «Я садовником родился», «Да» и «нет» не говори), а также использовать разнообразные настольные и словесные игры.

В современном детстве намечается тенденция к спаду игровой деятельности и снижения ее уровня. Определению места игры в Вашей семье в эру распространения мультимедийных технологий и виртуального общения, поможет осознание роли игры в формировании психики ребенка, а также понимание ее основных принципов. Нам представляется особенно важным подчеркнуть, что игровое пространство – это тот фантастический и удивительный мир, который Вы и Ваш ребенок можете создать вместе, узнавая и обогащая друг друга, наслаждаясь общением и совместными достижениями. Именно этот опыт останется с Вашим ребенком на всю жизнь и будет ассоциироваться со словом «детство».

Важно, чтобы лекционный материал не занимал более 30-40 минут.

### **Упражнение «Я в игре»**

Задача: отработать навык взаимодействия в диаде с ребенком. Научиться вовлекать его в игру и получать удовольствие от нее. Резюмировать полученные навыки и знания.

Ход упражнения: участники делятся на пары, в их распоряжении различные игры и игрушки, цветные карандаши, бумага. Один из пары выступает в роли родителя, другой – ребенка. «Ребенок» должен вовлечься в игру не сразу, спровоцировать «родителя» к активным действиям, приглашающим в игру. Далее «родитель» должен предложить ребенку игру, откликаться на его идеи, пара должна поиграть. Далее роли в паре меняются.

По окончании игр, участники должны рассказать, в чьей роли им было комфортнее? Как удалось наладить совместную игру? Что в ней было самое приятное? Что они смогут использовать в игре со своим ребенком?

Важно дать участникам достаточно времени на саму игру, чтобы избежать формального подхода или прерывания деятельности (40мин).

#### **Для самостоятельной работы:**

Заполнение рефлексивного журнала (3 ак.ч.)

#### Раздел 3.2 Я тебя вижу, я тебя слышу

#### **(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

##### ***Цели раздела:***

- Ознакомить с основными техниками поддержания контакта с ребенка в разных ситуациях (я высказывания, эмпатическое слушание, озвучивание чувств ребенка, паузы, объятия).
- Ознакомить с основными стилями общения взрослого и ребенка
- Отработать навыки поддержания контакта с ребенком
- Определения основного способа общения каждого родителя со своим ребенком

#### **Приветствие**

Задача: настроить группу на работу, поддержать доброжелательную атмосферу.

Ход упражнения: ведущий приветствует участников, обозначает содержание занятия. Ведущий предлагает участникам сказать, с чем позитивным (настроением, событием, ресурсом) он пришел сегодня, и чем из этого готов поделиться с группой, а также – чего он ждет от встречи (15 минут).

#### **Упражнение «Пространство общения»**

Цель упражнения: проблематизировать дефициты в общении, которые ведут к недопониманию, нарушению отношений.

Ход упражнения: ведущий говорит о том, что для того, чтобы проводить время со своим ребенком с пользой, то есть не просто находиться в одном пространстве, но и активно взаимодействовать, следует обратить внимание на стиль общения.

Инструкция: Разделитесь на пары. Повернитесь, пожалуйста, друг другу спиной и начните беседу. Вы можете поговорить о том, что вас задело за прошедшее время, что обрадовало, что удивило. Затем поделитесь чувствами о том, получился ли продуктивным разговор. Как вы себя чувствовали? Был ли кто-то, кому удалось душевно пообщаться? Что вам позволило это сделать?

Резюме: чтобы получилось содержательным общение, чтобы обеспечить ребенку чувство

психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не «рядом» и не «над», а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку (15 минут).

#### **Лекция с апробированием. «Стили общения»**

Задача: ознакомить родителей с представлением о возможных стилях общения с ребенком. Побудить к рефлексии собственного стиля.

Ход лекции: ведущий рассказывает о либеральном, демократическом, автократическом и хаотическом стиле общения. Группа приводит примеры. Ведущий побуждает подумать, какие последствия может иметь тот или иной стиль (20 минут)

#### **Упражнение – отработка «Когда и как говорить»**

Цель: актуализировать представления о том, когда и как родитель говорить с ребенком

Ход занятия: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Внутри групп они придумывают ситуации, когда родитель обычно использует автократический стиль, когда демократический, когда либеральный, а когда хаотический.

В общем кругу обсуждается можно ли в этих ситуациях выбрать другой стиль общения. (20 минут).

#### **Лекция с апробированием. Я-высказывания, эмпатическое слушание, озвучивание чувств ребенка, паузы, объятия).**

Задача: ознакомить родителей с представлением о возможных инструментах и приемами общения с ребенком.

Ход лекции: ведущий рассказывает о данных приемах, описывает техники. При подготовке рекомендуется опираться на книги Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком.

Как? М.: АСТ, 2007 и Подольский А.И. Я не понимаю своего ребенка. М.: Эксмо, 2012. (20 мин)

#### **Упражнение – отработка «Правильный разговор»**

Задача: отработать и закрепить полученные навыки

Ход упражнения: участники делятся на пары и один должен расспросить другого о каком-либо неприятном переживании (тревоге, стыде), связанном с воспитанием ребенка, таким образом, чтобы тот захотел раскрыться, ощутил принятие, поддержку, тепло. Если ведущий чувствует, что группа не доверяет друг другу в достаточной мере, рекомендуется приготовить вымышленные ситуации заранее. Важно соблюдать «правило-стоп» и не

оставлять без внимания переживания участников. Стоит обратить особое внимание на дальнейшее обсуждение.

После того, как в паре оба участника побудут в роли слушающего, все участники должны высказаться в кругу, каково им было? Что им показалось странным в таком общении? Что позволило раскрыться? Почувствовали ли они поддержку? Каково было на месте слушающего?

(30 минут)

### **Завершающее упражнение**

Задача: эмоциональное успокоение, рефлексия полученного опыта

Ход упражнения: участники должны сказать тому из группы, кому захотят, что они сегодня ценного, дорого, получили от партнера, поблагодарить его за это. (15 минут)

Раздел 3.3. «Я себя вижу, я себя слышу»

**(3 ак. часа + 3 ак. часа самостоятельной работы)**

***Цели раздела:***

- Расширить представления о взаимодействии с ребенком родителя
- Рефлексия значимости не только обучающего общения, но и общение в удовольствие
- Рефлексия всего спектра чувств, возникающего при общении с ребенком
- Рефлексия соотнесения способов взаимодействия с ребенком и чувств, возникающих во время этого процесса
- Определение преобладающего эмоционального фона в общении с ребенком.

1. **Мини-лекция «Что и зачем мы чувствуем?»** (материалы Коваленко С.В. Ермолаева Л.К. (лекция) Эмоции и чувства) (20 минут)

Эмоции – это конкретные ощущения, переживаемые в данный момент, выражающие положительное или отрицательное отношение субъекта к тем или иным значимым для него объектам. Физиологической основой возникновения и развития эмоций является необходимость реализации индивидуальной программы, в ходе которой человек испытывает определенные потребности необходимые для обеспечения своей жизнедеятельности, а так же определяет выбор направления индивидуальной самореализации. Реализация этих потребностей сопровождается глубоким чувством эмоционального удовлетворения, т.е. вызывает положительные эмоции. Неспособность организма реализовать свои потребности вызывает отрицательные эмоции. По мере

развития потребностей выявляются некие ограничительные барьеры, их удовлетворения, которые сопровождаются как положительными, так и отрицательными эмоциями одновременно. Так, например, программа сохранения жизни предусматривает удовлетворение голода, жажды, снятия боли. Удовлетворение этих потребностей вызывает положительные эмоции. Программа продолжения рода вызывает положительные эмоции, связанные с отношениями полов, рождением и воспитанием детей. Программа самоутверждения, самореализации среди себе подобных проявляется в эмоциях связанных с попыткой субъекта занять достойное место среди других. Каждый стремится пережить эмоции любви, уважения, признательности, авторитета, лидерства, власти. Интенсивность переживаемых эмоций тесно связана с уровнем потребности организма в чем-либо, а так же интенсивности деятельности, направленной на удовлетворение этой потребности. Удовлетворенная потребность вызывает глубокое эмоциональное удовлетворение и является мощным стимулом для субъекта к ее повторению на более высоком уровне.

Исходя из этого, мы можем выделить основные функции эмоций.

1. Сигнальная. Эмоции являются сигналом о наличии потребности организма, а также о состоянии среды.
2. Регуляторная. Эмоции определяют поведение человека в сложившейся ситуации на основе устоявшихся стереотипов и норм поведения, реализация которых вызывает чувство уверенности, надежности и предсказуемости результата. Они обеспечивают способы восприятия и оценки окружающей действительности.
3. Мотивационная. Эмоции побуждают человека к деятельности. Он стремится разнообразить свой мир, свою систему ощущений посредством переживания положительных эмоций, иногда и отрицательных. Особенно, если человек находится в состоянии повышенного комфорта, он испытывает потребность в отрицательных эмоциях. Мы почему-то не считаем необходимым тренировать способность понимать собственные и чужие эмоции, хотя постоянно находимся в системе отношений с другими людьми: дома, на работе, на улице, - фактически везде. Процесс обучения осознанию, раскрытию, управлению своими чувствами можно назвать «эмоциональной грамотностью». Конечно, чем лучше мы понимаем себя, тем легче можем понять других людей.

#### Виды эмоций

1. Удовольствие – неудовольствие. Данные эмоции связаны с удовлетворением потребностей человека, а также с неспособностью их удовлетворить.

2. Напряжение – разрешение. Эмоции напряжения связаны с созданием нового или ломкой старого образа жизни и деятельности. Завершение этого процесса переживается как эмоция разрешения (облегчения).

3. Возбуждение – успокоение. Эмоция возбуждения определяется импульсами, идущими в кору головного мозга из-под корки. Расположенные здесь эмоциональные центры активизируют деятельность коры. Торможение корой импульсов, идущих из-под корки, переживается как успокоение.

4. Стенические и астенические (греч. «стенос» – сила, «астенос» – слабость, бессилие). Стенические эмоции повышают активность, энергию, вызывают подъём, возбуждение, бодрость. Астенические эмоции уменьшают активность энергии человека, сокращают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние, подавленность).

Устойчивые эмоциональные реакции проявляются в чувствах. Чувство – это постоянная, устойчивая эмоциональная реакция субъекта на тот или иной объект. Чувство становится свойством характера, показателем направленности, фиксирует определенность его реакции по отношению к явлениям и объектам внешнего мира. Формирование чувств свидетельствует об устойчивой ориентации субъекта на тот или иной вид деятельности, необходимой для самореализации, самоутверждения его среди себе подобных.

#### Классификация чувств

Интеллектуальные чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники. (К интеллектуальным чувствам относят любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство).

Нравственные чувства. Они отражают отношение человека к требованиям общественной морали, связанной с мировоззрением, мыслями, идеями, принципами и нормами поведения человека в обществе. (К нравственным чувствам относятся – чувства симпатии и антипатии, уважения и презрения, товарищества, долга, совести, патриотизма и т.д.).

Эстетические чувства. Возникают в связи с удовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства прекрасного и безобразного, возвышенного, низменного и т.д.

Чувства справедливости. Люди очень болезненно реагируют на социальную несправедливость, даже если на первый взгляд кажется, что к ней давно пора привыкнуть. Те, кто принадлежит к неблагополучным социальным группам, часто идут на все, чтобы

выглядеть спокойно и бесстрастно, считая, что умение скрывать чувство безнадежности, гнев, боль или страх даст им возможность противостоять притеснениям. Даже внутри определенных сообществ их членам нелегко демонстрировать свои истинные чувства друг другу. На их почве могут возникнуть общественно связи, которые сплачивают членов группы общим культурным опытом, против внешнего врага.

Чувства различаются по скорости возникновения, силе и продолжительности. Чувства возникают очень быстро, например, в виде вспышек радости, гнева, но иногда те же чувства проявляются медленно. Эмоциональные переживания могут происходить с различной силой. Сила чувств – это, прежде всего, силы переживания приятного или неприятного. Эмоциональные переживания также различаются по продолжительности (устойчивости). Чувства называются устойчивыми, когда возникшие переживания продолжаются в течение длительного периода. В зависимости от скорости, силы продолжительности чувств различаются виды эмоциональных состояний.

1. Эмоциональный тон. Это непосредственные переживания, сопровождающие отдельные ощущения (например, температурные, вкусовые, слуховые) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. Каждый предмет, обстановка квартиры, интересная книга вызывает определенные эмоциональные реакции, которые можно определить, как эмоциональный тон для конкретного человека.

2. Настроение. Это эмоциональные переживания слабой или средней силы и значительной устойчивости, отличающиеся слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих. Свойственны для меланхоликов.

3. Страсть. Это длительное и устойчивое эмоциональное состояние, которое характеризуется сильным эмоциональным напряжением, направленным на достижение какой-либо цели. Позитивные страсти служат стимулом большой созидательной деятельности. Страсть – длительное, устойчивое, глубокое чувство, ставшее характеристикой личности. Страсти могут быть связанными с определенной субстанцией, такие как алкоголь, никотин и кофеин, наркотики, продукты питания, а могут быть связаны с определенными действиями такие как игра, скупость, трудоголизм, секс, забота, религия как страсть, пристрастие к покупкам. Характерны для холериков и сангвиников.

4. Аффекты. Это чрезвычайно сильные, быстро возникающие и бурно протекающие кратковременные эмоциональные состояния (аффекты отчаяния, ярости, ужаса). Возникают в связи с резким и неожиданным изменением актуальных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаются явно выраженными двигательными и висцеральными (внутриорганическими) проявлениями. В состоянии аффекта человек переживает временную потерю волевого контроля за своим поведением, может совершать

необдуманные поступки. Аффекты являются показателем несдержанности, неспособности человека к самообладанию. Свойственны холерикам и сангвиникам.

5. Воодушевление. Это состояние характеризуется большой силой и устремленности к определённой деятельности. Возникает в тех случаях, когда цель деятельности ясна и результаты ярко представляются как нужные и необходимые. Воодушевление часто переживается как чувство коллективное, которое охватывает людей, входящих в одну группу. Воодушевление – это своеобразная мобилизация всех лучших душевных сил человека. Характерно для сангвиников.

6. Амбивалентность- несогласованность, противоречивость переживаемых эмоций к определенному объекту (любовь, ненависть, радость и горе и т.д.).

7. Апатия- вызванное утомлением, тяжелым переживанием или болезнью эмоциональное состояние безразличия, упрочнения чувств, равнодушия к событиям окружающей жизни, ослабления побуждений. Свойственна меланхоликам.

8. Депрессия- подавленное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, снижением побуждений, заторможенностью интеллектуальной деятельности и двигательных реакций. Характерна для меланхоликам.

9. Стресс. Это эмоциональное состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система перегружена. Стресс вызывается экстремальными для человека условиями и переживается с большой внутренней напряжённостью. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Длительные и частые стрессы оказывают негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Методы преодоления стрессовых последствий, как правило, сопровождаются приемом препаратов для восстановления нормального функционального состояния организма, использованием методов аутотренинга для восстановления нормального психического состояния, и для активизации психических процессов используются методы йоги. Стрессам в большей степени подвержены Флегматики и меланхолики.

10. Фрустрация – это психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми препятствиями на пути к очень желаемой цели. Это внутренний конфликт между направленностью личности и объективными возможностями, с которыми личность не согласна. Фрустрация проявляется тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может вынести. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психологическое потрясение. Подвержены меланхолики.

Эмоциональность является врожденной, но аффекты, и тем более, чувства развиваются в



### **3. Упражнение «Мой день с ребенком»**

**Цель:** рефлексия своего взаимодействия с ребенком и чувств, их сопровождаемых.

**Ход упражнения:** Ведущий просит участников вспомнить обычный свой день, составить и выписать, что делает родитель вместе с ребенком за этот день. (10 минут).

На следующем этапе ведущий просит написать рядом, сколько времени они проводят в этом взаимодействии с ребенком. (5 минут)

Третий этап заключается в том, что участники анализируют свои чувства, которые у них возникают при этом взаимодействии с ребенком. Выбирают чаще всего встречающееся чувство и распределяют время, если чувств несколько. (10 минут)

На последнем этапе участники анализируют полученные результаты – суммируют время того взаимодействия, где чувства совпадают и рисуют круговую диаграмму чувств, которые они испытывают, когда взаимодействуют с ребенком. (показатель времени – есть показатель доли.). Они раскрашивают каждое чувство в соответствии со значением цветового колеса. (10 минут).

Обсуждение в общем кругу о том, насколько хорошо участникам удалось понять чувства, которые у них возникают. (10 минут)

### **4. Дискуссия «Мои чувства» (30 минут)**

**Цель:** обсудить, что за чувства возникают при взаимодействии с ребенком, найти те виды совместной деятельности, которые вызывают положительные эмоции, понять, что вызывает отрицательные.

**Ход дискуссии:** участники используют материалы, которые получились в предыдущем упражнении. Ведущий и участники пытаются проанализировать чувства и причины их возникновения. Размышляют о том,

- как можно изменить совместную деятельность, чтобы участники чувствовали другие чувства.
- что делает ребенок для появления чувств родителя.
- делает ли это оно осознанно.

### **5. Упражнение «Где живет мое удовольствие?»**

**Цель:** актуализировать переживания удовольствия

**Ход упражнения:** Участники делятся на малые группы. Ведущий предлагает каждому участнику придумать свой образ удовольствия и нарисовать его. А рядом написать, где оно живет, какие у него друзья, чего оно хочешь, куда прячется. После этого в малых группах участники обсуждают, что у них получилось. (15 минут)

#### 6. Завершающее упражнение модуля «Беру с собой» (15 минут)

**Цель:** завершить модуль, собрать обратную связь.

#### **Ход упражнения**

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен быстро ответить на три вопроса: «Что больше всего запомнилось?», «Что узнал нового?», «Что смогу использовать?»

## **МОДУЛЬ 4. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО**

**(9 ак. часов)**

**Цель модуля:** Этот модуль заинтересует тех участников, которые испытывают усталость от родительства, для которых роль родителя сопряжена с тяжелым трудом и постоянным напряжением. Участники будут исследовать собственный стиль воспитания, попытаются определить ресурсные и затратные его стороны, искать способы поддержки себя и рассматривать родительство как часть их жизни.

Участие в Разделе 4.1 «**Мой неповторимый стиль**» даст возможность участникам изучить собственный стиль воспитания, проанализировать его с точки зрения собственной удовлетворенности и эффективности, поставить ориентиры для собственного развития. Родители, опираясь на свои сильные и слабые стороны, смогут разработать собственный стиль воспитания, принимая во внимания особенности своих детей, стиль жизни и общие условия.

**Раздел 4.2 «Кто я еще»** позволит участникам сконцентрировать внимание на том, кто они еще помимо родителя. Они смогут исследовать свои интересы, лежащие вне функции родителя и будут анализировать, как им удастся совмещать разные сферы жизни. Участники будут искать ответ на вопрос, как получить удовольствие от других занятий, не связанных с воспитанием и при этом не испытывать негативных эмоций, как распределять время, чтобы сил хватало на все.

Участвуя в Разделе 4.3 «**Система поддержки родителя**», участники будут исследовать, где им найти ресурсы и как они могут себя поддерживать, чтобы не приходило

родительское выгорание. Также в этом разделе родители познакомятся с проявлениями родительского выгорания, будут анализировать свое нынешнее состояние и составлять план по собственной реабилитации.

#### *Раздел 4.1. Мой неповторимый стиль*

**(4 ак часа + 2 ак. часа самостоятельной работы)**

##### ***Цели раздела:***

- Ознакомиться с основными стилями воспитания
- Ознакомление с тем, что входит в воспитательный процесс
- Определения своего стиля воспитания
- Рефлексия на тему эффективности и удовлетворенности своим стилем воспитания каждым участником
- Разработка своего стиля воспитания с учетом своих сильных и слабых сторон, и особенностей своего ребенка.

##### ***1. Вводное слово:***

***Цель:*** познакомить с темой раздела, кратко описать цели и задачи.

Ведущий кратко рассказывает, что ждет участников на встрече, какие темы будут затронуты, что будет сделано. (5 минут)

##### ***2. Вводное упражнение-приветствие.***

***Цель:*** настроить участников на дальнейшую работу, снять эмоциональное напряжение, собрать обратную связь о состоянии, собрать ожидания о встрече.

##### ***Ход упражнения***

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен быстро ответить на три вопроса ассоциациями. На вопрос: «Какое у меня настроение?» - надо ответить, назвав овощ, на состояние которого участник похож. На вопрос: «Какие мои мысли?» - нужно ответить, назвав цвет. А на вопрос: «Что я хочу от сегодняшнего дня?» дать ответ одним словом. После этого участник кидает мяч обратно ведущему.

Ведущий каждый раз повторяет вопросы, на которые участник должен ответить.

Ведущий демонстрирует, как должно выглядеть упражнение на своем примере. (10 минут)

##### ***3. Упражнение «Шаги воспитания»***

***Цель:*** исследовать эффективность своего способа воспитания.

##### ***Ход упражнения.***

Участники встают со своих мест. Ведущий задает вопросы, описывающие ситуации воспитания. Если на вопрос участник может ответить да – то он делает небольшой шаг вперед. Если ответ – нет, то остается на месте.

1. Я знаю, что делать, когда мой ребенок плачет.
2. Я умею успокоить ребенка, когда он в истерики.
3. Я сильно не переживаю, когда мой ребенок делает ошибки.
4. Я знаю, что любит делать мой ребенок.
5. Я никогда не повышаю голос на своего ребенка.
6. Я могу сказать своему ребенку «нет».
7. Мне интересно заниматься вместе с ребенком его делами.
8. У меня всегда получается поддержать своего ребенка.
9. Мой ребенок не переживает, когда остается надолго без меня
10. Я могу определить, когда ребенку действительно нужно то, что он просит, а когда нет.
11. Я всегда оставляю свои дела, если ребенок просит помочь
12. Я всегда знаю, что делать со своим ребенком. (10 минут).

**Обсуждение упражнения.** Ведущий инициирует дискуссию по выполненному упражнению. Вопросы, которые он затрагивает: Какие вопросы были наиболее трудные? Что точно получается у участников, на какие вопросы участники могли бы ответить и так и так? (10 минут).

4. **Лекция о воспитании.** Раскрывается понятие воспитание и что входит в него. Каждая составляющая отрабатывается отдельно. Кроме этого участники создают части для конструктора «Мой стиль воспитания». (лекционная информация берется из книги Карабанова «Психология семейных отношений и основы семейного консультирования»). Во время мини-лекций участникам предлагается создать части конструктора «Мой стиль воспитания» из цветной бумаги. Каждой категории присваивается своя геометрическая форма. Каждой подкатегории присваивается свой цвет. Родитель вырезает из цветной бумаги соответствующую фигуру соответствующего цвета, ее подписывает. Потом из этих фигур они составят фигурку человека – себя, цветами, передав свой преобладающее поведения при воспитании ребенка.

#### **4.1 Мини-лекция Эмоциональные отношения (фигура треугольник).** (10 минут)

- **Эмоциональное взаимное принятие** (гармоничное развитие) (цвет зеленый)
- **Симметричная негативная установка** (цвет красный) (формируется тотальная враждебность по (цвет красный) отношению к миру, агрессивность, низкая степень самопринятия, негативная амбивалентная самооценка. Часто наблюдается его демонстративное, протестующее поведение).
- **Односторонняя любовь взрослого** (цвет оранжевый) (такой тип взаимоотношений

является результатом нарушений семейного воспитания по типу потворствующей гиперпротекции или воспитания по типу кумира семьи).

- **Односторонняя привязанность ребенка (цвет синий)** (формируется невротический тип личности, вероятность формирования которого весьма велика, характеризуется неуверенностью в себе, низкой самооценкой, высокой тревожностью, ненасыщаемой потребностью в любви).

**Упражнение – отработка «Наши отношения».**

**Цель:** отработать материал мини-лекции.

**Ход упражнения:** в малых группах по три человека участники по очереди составляют памятник из двух фигур для каждой из 4 позиции (Эмоциональное взаимное принятие, симметричная негативная установка, односторонняя любовь взрослого, односторонняя привязанность ребенка).

Короткое обсуждение упражнения. (15 минут).

#### **4.2 Мини-лекция Степень вовлеченности**

Степень вовлеченности означает степень соучастия и совместности в деятельности при активной заинтересованности в ней. Показателем вовлеченности служат время и интенсивность совместной с ребенком деятельности. Участники из цветной бумаги делают треугольники трех цветов – красный символизирует низкую вовлеченность, желтый – средняя, зеленый – высокую.

Совместная деятельность между родителем и ребенком должна иметь следующие характеристики:

1. Она должна быть интересной для всех участников. Нужно найти форму и содержание, которые будут интересны и для мамы с папой, и для ребенка. Если играть то, в то, что интересно всем, если читать, то так, как все хотят. Прислушивайтесь к желаниям друг друга и договаривайтесь, чем и как вы хотите заняться.
2. Распределение ролей. Совместная деятельность предполагает, что родитель и ребенок договариваются о том, кто какую роль играет в ней. Если занят только ребенок, читает ли он книгу, или возится с машинкой, а взрослый только наблюдает или слушает – это не совместная деятельность.
3. Эмоционально-личностная включенность. Мама и папа должны вовлекаться в деятельность, испытывать чувства и демонстрировать их, радоваться или огорчаться, реагировать на то, что делает ребенок. Если ребенок расстроился, что он проиграл, ему нужно сопереживать, если он радуется, что у него хорошо вышло - порадоваться за него.

При этом можно и нужно делиться своими впечатлениями. Если мама или папа безучастны, пока ребенок пытается бросить мяч в корзину – это не совместная деятельность.

4. Очень важен контакт между участниками совместной деятельности. Она предполагает, что родитель и ребенок находятся в постоянном контакте, они способны реагировать на действия друг друга, соотносят свои действия, регулируют поведение и видят друг друга. Если мама или папа сидят, уткнувшись в компьютер или помешивают кашу, пока ребенок рядом делает уроки – это не совместная деятельность.

5. Нацеленность на потенциал развития. Если у ребенка что-то хорошо получается можно предложить усложнить это занятие. Придумать новую игру, дать более сложную книжку или предложить увеличить расстояние, которое нужно проскакать в мешке. При этом важно быть рядом и помогать ребенку делать первые шаги в освоении нового. Подстрахуйте вашего малыша, впервые севшего на двухколесный велосипед, и скоро он покатит самостоятельно.

На самом деле любую деятельность можно сделать совместной, если придерживаться выше изложенных правил. Хоть готовку, хоть поход по магазинам. (10 минут)

### ***Упражнение-отработка. «Давай вместе»***

***Цель:*** отработка полученных знаний

***Ход упражнения:*** Каждый участник вытаскивает из мешка/шляпы по одному сложенному листу, на котором написаны разные занятия ребенка. Участники должны придумать, как сделать это занятие интересным и совместным для них двоих. Работают в группах по три человека. Дается на придумку 5 минут.

### ***Примеры занятий***

Чистить зубы

Одеваться

Мыть посуду

Собирать игрушки

Обед

Укладывание спать

Дорога до детского сада

Обсуждение полученных результатов. (10 минут)

## **4.3 Мини-лекция «Стиль общения» Фигура круг.**

**1. авторитарический** (единоличное принятие решения взрослым без учета мнения и

позиции ребенка); (красный)

2. **авторитетный и демократический** (основывается на совместном принятии решений взрослыми и детьми с учетом интересов ребенка); (зеленый)

3. **либеральный** (оставляет инициативу и решение за ребенком); (желтый)

4. **хаотический** (непоследовательность управления и руководства, переход от авторитарных способов взаимодействия к либеральным, демократическим и обратно). (оранжевый). (15 минут)

#### **4.4 Мини-лекция «Тип семейного воспитания» (15 минут)**

Ведущий рассказывает о стилях воспитания. Участники вырезают квадраты

- **Гармоничный тип семейного воспитания (зеленый)**

(эмпатия, принятие, самооценność ребенка, адекватные санкции, устойчивость воспитания, признание права на выбор, систематический контроль с передачей функций контроля ребенку и т.д.).

- **Дисгармоничный тип воспитания**

(нет принятия и эмпатии, повышенная конфликтность, завышенные требования к ребенку, непоследовательность в воспитании, высокий уровень ограничений, неадекватность санкций т.д.).

- **Гипопротекция (голубой цвет)**

недостаточность заботы, внимания, опеки и контроля, интереса к ребенку и удовлетворения его потребностей.

- **Гиперпротекция (красный)**

чрезмерная забота, завышенный уровень протекции. Основой гиперпротекции может стать как любовь к ребенку, так и амбивалентное к нему отношение.

- **Противоречивое воспитание (синий)**

реализация разными членами семьи одновременно различных типов воспитания или сменой образцов воспитания по мере взросления ребенка.

- **Воспитание по типу повышенной моральной ответственности (оранжевый)**

чрезмерность требований, не соответствие их его возрасту и индивидуальным особенностям.

- **Гиперсоциализирующее воспитание (желтый)**

Выражается в тревожно-мнительной концентрации взрослого на социальном статусе ребенка, его успехах и достижениях, отношении к нему сверстников без учета реальных психофизических его особенностей, возможностях и ограничениях.

- **Воспитание в культуре болезни (фиолетовый)**

Отношение к ребенку как к больному, слабому, беспомощному ведет к осознанию им своей исключительности, развитию пассивности, слабости, вседозволенности, к трудностям волевого поведения, эгоизму и демонстративности. Ребенок выполняет в семье патологизирующую роль «больной член семьи».

#### **Упражнение – отработка «Дискуссия» (10 минут)**

Участники в общем круге пытаются ответить на следующие вопросы:

- Как может выглядеть данные стили воспитания в обычной жизни?
- В каких ситуациях у родителей могут проявляться данные стили воспитания?
- Могут ли совмещаться данные стили воспитания?
- Как соотносятся стиль общения и стиль воспитания?
- Какой стиль воспитания преобладает у участников?

#### **4.5 Мини-лекция «Проявления власти и лидерства» Фигура прямоугольник (10 минут)**

- **власть вознаграждения**, основанная на контроле поведения ребенка и использовании системы наказаний и поощрений; (цвет синий)
- **власть принуждения**, где жесткий и тотальный контроль со стороны взрослого фокусируется лишь на нежелательном запрещенном поведении, которое строго наказывается; успехи, достижения, социально-одобряемое поведение ребенка остается без внимания (цвет красный);
- **власть эксперта** базируется на признании ребенком большей компетентности взрослого и готовности к подчинению более сведущему и умелому партнеру (цвет голубой);
- **власть авторитета** основана на уважении ребенка ко взрослому как представителю общества, образцу поведения и деятельности личности (цвет зеленый);
- **власть закона** олицетворяется для ребенка во взрослом как носители социальных правил и норм поведения, исполнители их и судье. (цвет желтый)

#### **Упражнение- отработка «Какова моя власть»**

**Цель:** определить выраженность проявления власти и лидерства у каждого участника по отношению к своему ребенку.

#### **Ход упражнения.**

Участники делятся на малые группы. Внутри групп они придумывают как родитель будет говорить с ребенком в одной и той же ситуации, находясь в разной позиции власти. На придумывание 7 минут

Примеры ситуаций:

Нельзя мороженого.

Нужно одеваться в детский сад.

Нужно помыть голову.

Нельзя шуметь.

Нужно сходить к доктору.

После этого происходит дискуссия в общем круге о полученных результатах и о том, как часто присутствуют эти виды власти в их воспитании. (7 минут)

**4.6 Мини-лекция «Мотивы воспитания и родительства».** Фигура прямоугольник. Чем выраженнее мотив, тем длиннее прямоугольник. (10 минут)

**Мотив, реализующий потребность в привязанности, эмоциональном контакте и поддержке,** является естественным стремлением личности к установлению эмоционально-позитивной связи со значимым Другим. Часто именно этот мотив выступает как смыслообразующий в родительском воспитании.

Нарушения и искажения воспитания возникают тогда, когда ребенок является для родителя единственным человеком, в отношении которого может быть реализована эта потребность

Другим вариантом нарушения процесса воспитания может стать высокая мотивация эмоциональной близости и привязанности при низкой эмоциональной дифференцированности ребенка и родителя. В случае симбиотической связи с ребенком родитель оказывается чрезмерно вовлеченным в детско-родительские отношения и аффективно зависимым. (*Зеленый*)

**Мотив, реализующий потребность в смысле жизни,** является важнейшим смыслообразующим мотивом родительства. Полная самореализация личности в зрелости предполагает передачу ребенку опыта и накопленной мудрости в процессе его воспитания и наставничества, выступая для зрелой личности возможностью осуществления самоидентификации, после завершения индивидуального жизненного цикла [Эриксон, 1995; 1996]. Однако если воспитание ребенка — единственный смысл и ценность в жизни родителя, то в момент завершения выполнения им воспитательной функции неизбежно наступает кризис экзистенциального типа, связанный с необходимостью переосмысления жизненного пути, построения новых жизненных смыслов и целей. Если переосмысление оказывается непродуктивным, родитель сталкивается с ситуацией утраты смысла жизни и переживанием пустоты и личностного краха. (*желтый*)

**Мотив долга и мотив социального самоутверждения (престижный).** Особенность такой мотивации в том, что воспитание ребенка выступает как условие социального признания и достижения (подтверждения) родителем своего социального статуса. Воспитание в глазах родителя является важной задачей, возложенной на него обществом, и успешность ее решения определяет меру социального успеха и признания воспитателя. На первый план здесь выступает стремление родителя быть во всем идеальным, непогрешимым, образцовым. Воспитание является ответственной социальной миссией, реализация которой обеспечивает всеобщее признание и самоуважение. При неадекватном доминировании социальных мотивов ребенок выступает для родителя скорее как объект воспитания и обучения, чем как уникальная личность, обладающая самоценностью и правом на выбор собственного пути развития. *(красный)*

**Мотив, реализующий потребность достижения,** является значимым мотивом-побудителем. В процессе воспитания родители, безусловно, предъявляют определенные требования к уровню достижений и успехов ребенка как важному фактору и критерию оценки эффективности самого процесса воспитания. Однако, если родители не соизмеряют «планку достижений» с индивидуально-личностными особенностями и интересами ребенка, с уровнем его возможностей и зоной ближайшего развития, если сами достижения и успехи становятся самоцелью — успех во имя успеха, — то сама сущность процесса воспитания как создания системы условий для оптимальной траектории развития ребенка с учетом его индивидуальности утрачивается. Ценностное значение личности ребенка не высоко, отношение родителей к нему и к своей воспитательской деятельности определяется уровнем достижений ребенка. Как правило, за неадекватными необоснованными требованиями к достижениям ребенка скрываются нереализованные потребности самого родителя, так называемый феномен делегирования. Делегирование — это проекция на ребенка не реализованных самим родителем целей и возложение ответственности за их достижение. *(оранжевый)*

**Мотив воспитания у ребенка определенных качеств** обусловлен системой целей воспитания и наличием у родителей идеального образа «Мой ребенок», т.е. образа того, каким они хотят видеть своего ребенка, какие качества в нем воспитать. Сознательное родительство и целенаправленный процесс воспитания, несомненно, должны строиться на культурных нормах, идеалах и ценностях, определяемых родителями, но соотношенных с интересами и индивидуальностью самого ребенка. Искажение процесса воспитания связано с доминированием мотива воспитания определенных качеств, приобретающих абсолютную ценность и не соотношенных с возрастными особенностями ребенка и реальностью жизненной ситуации. *(синий)*

### **Упражнение-отработка «Моя мотивация» (10 минут)**

**Цель:** рефлексия своей мотивации в воспитании ребенка

**Ход упражнения:** Участники составляют круговую диаграмму мотивации. Делят круг на части в соответствии с выраженностью своей мотивации по субъективным ощущениям. Происходит обсуждение в круге, полученных результатов. Родители делятся своими выраженными особенностями.

### **Завершающее упражнение «Мой стиль воспитания». (15 минут)**

На встрече родители познакомились с 6 пунктами, описывающими процесс воспитания. Эти пункты определяются через перечень разных стилей, видов и направлений взаимодействия, общения родителя и ребенка. Участник выбирает то направление или стиль, которые чаще всего встречается в его воспитании ребенка, отобрав соответствующего цвета фигуру. Таким образом, у него получается комплект, состоящий из минимум 6 геометрических фигур (один круг, один квадрат, 2 треугольника, 2 прямоугольника). Из этих фигурок родитель составляет фигурку человека и приклеивает его на лист бумаги.

Самостоятельная работа

1. Составить из конструктора то, каким может быть родитель.

Раздел 4.2. Кто я еще?

**(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельно работы)**

**Цели раздела:**

- Актуализация других ролей, кроме родителя у участников
- Создание карты интересов участников
- Рефлексия распределения времени (тайм-менеджмент)
- Рефлексия чувств при отдыхе без ребенка

**1. Вводное слово:**

**Цель:** познакомить с темой раздела, кратко описать цели и задачи.

Ведущий кратко рассказывает, что ждет участников на встрече, какие темы будут затронуты, что будет сделано. (5 минут)

## **2. Вводное упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» (3 минут)**

**Цель:** настроить участников на дальнейшую работу, размяться.

**Ход упражнения:** Ведущий говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет характеристику. Те, кто имеет эту характеристику встают и меняются местами. Примеры продолжения фраз:

те, кто имеет двух детей.

те, кто хочет больше отдыхать.

те, у кого не хватает времени на себя.

те, кто умеет совмещать отдых и работу.

те, кто умеет отдыхать с ребенком.

те, кто умеет планировать и придерживаться плана.

те, у кого сейчас хорошее настроение.

## **3. Проведение методики «10 Я Куна»**

**Цель:** актуализировать представления о себе, своих разных сторонах жизни.

**Ход упражнения:** Ведущий просит участников письменно ответить на вопрос «Кто я?» 10 раз. (15 минут). Потом делить их на малые группы и просит обсудить получившийся список. Нравится он? Что хотелось бы поменять? Что относится в родительству?

После организуется общее обсуждение: много ли пунктов о профессиональном становлении, о творчестве. Есть ли определения, не связанные с социальными ролями. (15 минут).

## **4. Дискуссия о важности реализовывать собственные интересы для родителя, быть увлеченным чем-то.**

**Цель:** актуализировать у участников мотивацию реализовывать свои интересы.

**Ход упражнения:** Ведущий делит флипчарт на три зоны. Первая зона для ответов на вопрос:

«Что в этом важного для родителя?» Вторая - «Что важного для ребенка?». Третья -

«С какими сложностями сталкивается родитель, когда думает о реализации своих интересов?» и «Можно ли с этими сложностями что-то сделать». Ответы ведущий записывает на флипчарт. (20 минут)

## **5. Упражнение «Карта интересов»**

**Цель:** осознание своих интересов.

**Ход упражнения:** Участникам предлагается на листах А4 нарисовать «Карту интересов».

Это может быть именно карта, с дорогами, лесами, где в символической форме нарисованы интересы участников, а может быть отдельные рисунки интересов. Одно из условий – использовать весь лист, заполнив его рисунками. Рисовать можно простыми или цветными карандашами. (20 минут).

После этого в кругу участники показывают и рассказывают, что у них получилось. Рассказывают реализовывают ли они свои интересы и увлечения.

**6. Мини-лекция «Тайм-менеджмент для мам»** (материалы Барсукова О. В. Приемы тайм-менеджмента для родителей детей дошкольного возраста). 20 минут

**Первое:** учитесь расставлять приоритеты. Наличие жизненных целей помогает человеку определиться со своими главными приоритетами. Жизненные цели, в свою очередь, формируются на основе базовых интересов и ценностей человека. Все остальное – второстепенно. В тот или иной период жизни та или иная главная цель может превалировать над другими. Именно так обычно происходит при рождении ребенка. Ребенок становится главным приоритетом.

**Второе:** ненавязчиво планируйте день, оставаясь при этом гибкой. В глобальном планировании, напротив, будьте последовательны. Здесь может помочь прием краткосрочного планирования – расписание дня, недели, месяца, в которое включаются все дела, которые нужно выполнить, время для хобби и отдыха. Помогут в этом бумажные и электронные планировщики, а также списки, составляя которые молодая мама значительно облегчает себе ведение домашнего хозяйства. В то же время необходимо научиться быстро адаптироваться к постоянно меняющимся новым условиям и быть гибким в планировании. **Третье:** когда времени не хватает, просите о помощи и делегируйте полномочия. Это позволит отцам принимать более активное участие в заботе о ребенке и его матери. Близкие и родные могут проявить свою доброжелательность и заботу, но при этом важно быть бережными просителями, обращая внимание на желания и пристрастия помощников. **Четвертое:** оптимально организуйте пространство и режим. Улаживайте максимальное количество дел, пока ребенок бодрствует, время сна малыша дарите себе для отдыха, хобби или учебы. При любом режиме дня ребенка молодая мама должна стремиться к тому, чтобы совмещать свои активные фазы с фазами бодрствования малыша, а время его сна использовать для восстановления собственных сил, посвящать его другим близким людям, а при необходимости – работе или учебе.

**Пятое:** поймите «воров» времени и обезвредьте их. Основными ворами времени являются расстояния, телефонные разговоры, телевизор, Интернет, очереди. Недостатки планирования и отсутствие порядка также могут стать ворами времени. Чтобы поймать

воров времени можно составить хронометраж дня и поработать над «ошибками». Даже одной попытки будет достаточно, чтобы сделать основные выводы и учитывать их в дальнейшем.

**Шестое:** обязательно выделяйте время на отдых. В связи с тем, что у мамы всегда есть дела, которые нужно уладить, время на отдых должно планироваться и неукоснительно соблюдаться. Радостная и расслабленная мама для ребенка важнее, чем поглаженные носочки.

**Седьмое:** используйте опыт других мам или специалистов. Это существенно сэкономит затраты сил и времени, необходимые на долгие поиски оптимального решения проблемы методом «проб и ошибок». Некоторую информацию просто необходимо получать непосредственно от специалистов.

## **7. Упражнение «24 часа»**

**Цель:** проанализировать свой день, определить степень необходимости и важности того, что участники делают в течение суток.

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает участникам вспомнить свой обычный рутинный день, вечер и ночь, то есть свои 24 часа и составить таблицу, состоящую из пунктов того, что делает человек и сколько тратит на это время, включая такие вещи, как сон, прием пищи. В таблице часы и минуты в сумме должны давать 24 часа. После этого ведущий просит проанализировать все действия с точки зрения: а) необходимости, б) важности, в) целесообразности, г) возможности изменить. (15 минут).

После этого происходит общая дискуссия того, что получилось, какие чувства возникли, чем хотелось бы поделиться (10 минут).

## Раздел 4.3 Система поддержки родителя.

### **(3 ак часа + 3 ак. часа самостоятельно работы)**

#### **Цели раздела:**

- Ознакомление с понятием система поддержки
- Ознакомление с понятием «выгорания» и проявлениями родительского выгорания
- Создание системы поддержки для каждого участника
- Рефлексия на тему того, что приносит удовольствие и придает сил
- Создание плана реабилитации и профилактики
- Рефлексия нынешнего состояния

#### **1. Вводное слово:**

**Цель:** познакомить с темой раздела, кратко описать цели и задачи.

Ведущий кратко рассказывает, что ждет участников на встрече, какие темы будут затронуты, что будет сделано. (5 минут)

2. **Мини-лекция «Что такое эмоциональное выгорание у родителей»** (материалы вебинара Л. Петрановской и книга Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика) (15 минут)

Психологи Водопьянова Н.Е. и Старченкова Е.С. определили выгорание как: «Синдром психического выгорания - многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения».

Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников, чья профессия связана с помощью людям. Это врачи, спасатели, медсестры, работники социальных служб, педагоги. Однако существует и особая категория граждан, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

- родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
- родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
- матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
- единственные родители в неполных семьях;
- родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
- родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Диагностировать этот недуг можно по изменениям в поведении человека. К симптомам эмоционального выгорания относятся: постоянная усталость, нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате, плаксивость, апатия, безучастность и равнодушие к собственному ребенку или наоборот раздражительность и беспричинная агрессия, потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями, состояние постоянной тревоги и депрессии.

Существует три стадии синдрома.

-

- Первая стадия называется «стадией выдерживания». Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки.

Человек еще держится «на плаву», но при этом он сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

- Вторая стадия, которую называют также «стадией не-выдерживания», имеет следующие симптомы: родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

- Третья стадия. На этом этапе обычно начинаются серьезные деформации личностного характера. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего.

Тут подойдет такая метафора. Если вы полны сил, энергии, у вас хорошее настроение, планы, вы идете танцующей походкой по улице. Если перед вами какое-то препятствие – камушек, ямка, вы легко его перепрыгнете, обойдете и даже не обратите серьезного внимания. Человек в стеническом состоянии — это уставший человек, он идет с грузом, сумками, у него натерты ноги. Любое препятствие в таком состоянии выводит из себя. Необходимость сделать усилие, чтобы его перепрыгнуть или обойти – очень выматывает. Стеничная стадия – режим экономии, надо все делать минимумом усилий.

### **3. Упражнение «Когда я устал...» (резервное)**

**Цель:** осознание какое поведение, фразы, реакции могут говорить о выгорании родителя.

**Ход упражнения:** Участники делятся на малые группы. Они составляют список

поведения, ощущений и фраз, по которым можно диагностировать эмоциональное выгорание. (10 минут)

При общем обсуждении ведущий записывает за участниками то, что они придумали.

Потом ведущий предлагает участникам для себя определить, какие из перечисленных ими симптомов они наблюдают у себя. (10)

**4. Мини-лекция «Профилактика эмоционального выгорания»** (материалы вебинара Л. Петрановской и книга Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика) (15 минут)

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроением.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

## 7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

## 8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

## 5. Упражнение «Мой ресурс»

**Цель:** осознание того, что приносит участникам удовольствие.

**Ход упражнения:** Участники письменно продолжают следующие предложения. Ответы пишут быстро не задумываясь. Раздаточный материал – листы с напечатанными предложениями. (15 минут)

1. Я люблю делать....
2. Мне нравится, когда....
3. Я мечтаю о....
4. Я хочу....
5. Мне иногда снится....
6. Я люблю чувствовать....
7. Я давно планирую...
8. Меня привлекает...
9. Я обожаю...
10. Чувствую себя хорошо, если....
11. Ничего не может быть лучше...
12. Мне не обойтись без...

13. Меня приводит в восторг...
14. Мне нравится думать о...
15. Меня веселит...
16. Я радуюсь, когда...

Общее обсуждение полученных результатов. Ведущий задает следующие вопросы: (5 минут)

Как вы себя ощущаете после упражнения?

Какие интересные выводы вы для себя сделали?

Что было неожиданным для вас?

Что было труднее всего? Почему?

#### **6. Дискуссия о том, что такое система поддержки и ресурсы в жизни родителя.**

Ведущий дает возможность поделиться участникам друг с другом, тем, как они себя поддерживают, где находят силы и вдохновения, какие хобби и увлечения имеют.

Записывает результаты на флипчарт и систематизирует, выделив определенные сферы, где родители находят поддержку. (20 минут).

#### **7. Упражнение «Моя система поддержки» (20 минут)**

**Цель:** актуализация возможностей получение поддержки в окружении участников

**Ход упражнения:** участники делятся на малые группы, в которых составляют каждый для себя ресурсную карту. На листе А4 участники по середине листа ставят точку и пишут свое имя. Дальше располагают то, что поддерживает их, вдохновляет и помогает на листе в зависимости от того, насколько близко эта поддержка. То, что их поддерживает они рисуют в символической форме. Если появляются затруднения и участник не может придумать, что ему помогает, то в малой группе они обсуждают и пытаются помочь этому участнику найти еще ресурсы.

Общее обсуждение в круге. Участники показывают свои карты, рассказывают, как им было ее составлять, требовалась помощь или было все просто. Нашли или они дополнительные поддерживающие ресурсы, о которых не знали. (10 минут)

#### **8. Завершающее упражнение модуля «Беру с собой» (15 минут)**

**Цель:** завершить модуль, собрать обратную связь.

**Ход упражнения**

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен

быстро ответить на три вопроса: «Что больше всего запомнилось?», «Что узнал нового?», «Что смогу использовать?»

### **Учебно-методические пособие по проведению практических занятий**

Ведущий должен знать и понимать такие ключевые слова, как психологические закономерности развития, дошкольный возраст, траектории развития, психология игры, реальный и идеальный образ, социальные мифы, контакт, я-высказывания, эмпатическое слушание, психология эмоций, цветовое колесо эмоций по Плутчику, тайм-менеджмент, чувства родителя, система поддержки, саморефлексия, обратная связь, проективные методы, психодрама, арт-терапия, семейная система.

Ведущий должен быть знаком с такими теориями и концепциями, как культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, закономерности развития Д.Б. Эльконина, психология игры Д.Б. Эльконина, теория эмоций Василюка, теория ведения тренингов Фопеля Клауса, гештальт-подход в работе с группой, работа с чувствами Ю. Джендлина.

Ведущий при работе с группой родителей детей дошкольного возраста должен обращать внимание на чувства, которые возникают у участников, на уровень общей осведомленности участников, на уровень понимания материала участниками, на наиболее актуальные темы для участников.

Во время занятий акцент стоит делать на сильные стороны участников, на их собственные знания и умения, на актуализацию собственного опыта у участников.

Ведущий должен проработать и обучиться проведению программы «По формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 3 до 7 лет».

Ведущий до проведения программы должен овладеть такими навыками, как ведение тренингов, основы ведения психотерапевтических групп, навыкам самопрезентации и публичного выступления.

#### **Резервные упражнения**

##### ***Упражнение «Мои жизненные цели» (резервное)***

**Цель:** осознание своих жизненных целей, расстановка приоритетов.

**Ход упражнения:** Ведущий предлагает участникам подумать над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» и записать все, что приходит в голову. Просит долго не думать, записывать все, Необходимо уделить внимание всем сферам жизни участников. Необходимо фантазировать и не думать об их реалистичности. (10

минут)

Шаг 2. Теперь, участникам нужно выбрать то, чему бы они хотели посвятить ближайшие три года. (2 минуты). После этого ведущий просит подумать еще две минуты над список и его изменить, если есть такое желание. Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, ведущий предлагает представить, что это последние годы и месяцы участников. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных вещах.

Шаг 3. Участники определяют цели на ближайшие шесть месяцев — две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

Шаг 4. Ведущий предлагает участникам проанализировать свои цели. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов.

Общее обсуждение.

Как вы себя ощущаете после упражнения?

Какие интересные выводы вы для себя сделали?

Что было неожиданным для вас?

Что было труднее всего? Почему?

Кто составил реалистичный план и готов ему следовать?

#### Дополнительные домашние задания

Домашние задания могут быть предложены по окончании каждого модуля.

#### **Модуль 1**

Эссе на тему «Что нового я увидел в своем ребенке?».

#### **Модуль 2**

**Подготовка** презентаций на 5 слайдов «Родитель современного дошкольника: мифы и реальность»

#### **Модуль 3**

Представления участниками программы кейсов, иллюстрирующих тему «Как мне поддержать ребенка».

#### **Модуль 4**

План на тему «Мой план реабилитации».

Какая-либо презентация участников не предусмотрена.

#### Список литературы:

1. Барсукова О.В. Приемы тайм-менеджмента для родителей детей дошкольного возраста [Текст] // Психология: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). — Уфа: Лето, 2012. — С. 81-86.
2. Бурмистрова Е.А. Семейный тайм-менеджмент. Книга для родителей, которые хотят «все успеть». М.: Никая, 2013.
3. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. М.: Когито-Центр, 2009.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, 2007
6. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2005.
7. Коваленко С.В. Ермолаева Л.К. Психология в схемах М.: Флинта, 2014
8. Нисская А.К. Современное дошкольное детство – территория игры // Современное дошкольное образование. Теория и практика. - 2014. - №3. – с.52-57.
9. Подольский А.И. Я не понимаю своего ребенка. М.: Эксмо, 2012.
10. Смирнова Е.О. Психология ребенка. М.: Школа-пресс, 1997.
11. материалы вебинара Л. Петрановской <http://ovkar.ru/biblioteka/roditelskoe-vygoranie-vebinar-petranovskoj-l-v/>

## Образовательная программа для родителей детей в возрасте 3-7 лет

### Содержание

- **МОДУЛЬ 1.** РЕБЕНОК. ЗНАЕМ ЛИ МЫ, КАКОЙ ОН?
- **МОДУЛЬ 2.** РОДИТЕЛЬ. КТО ТАКИЕ МЫ?
- **МОДУЛЬ 3.** Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
- **МОДУЛЬ 4.** РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО

# МОДУЛЬ 1. РЕБЕНОК. ЗНАЕМ ЛИ МЫ, КАКОЙ ОН?

## Раздел 1.1 Социальные мифы про дошкольников и их влияние на родителей



## Раздел 1.2 Возрастные особенности дошкольника. Траектории развития



### Психологический возраст

- **Социальная ситуация развития** – система значимых для ребенка социальных отношений.
- **Ведущая деятельность** – деятельность, определяющая развитие ребенка.
- **Психологические новообразования** – психические и социальные приобретения ребенка.
- На каждом этапе неповторимы

## Сенсорные способности (процесс - восприятие)

- Восприятие – первый шаг ребенка к становлению человеком
- Освоение предметного мира – начало освоения культуры
- Восприятие дает материал для обобщения и структурирования мира

Сензитивный период до 4 лет



## Средство - сенсорные эталоны

*= принятые обозначения внешних свойств объектов*

- Цвет
- Форма
- Величина
- Положение в пространстве
- Высота звуков
- Длительность промежутков времени

## Как развивается восприятие?

- Знакомство с сенсорными эталонами через обследование \*
- Слово **закрепляет** эталон в памяти, но не формирует представление
- Углубление и дифференциация с возрастом



## Как происходит сейчас?

- «Страшилки» и запреты на реальные пробы
- Одноканальный опыт при использовании гаджетов
- Интеллектуализация вместо опыта

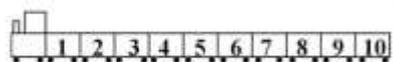


## Интеллектуальные способности (процесс мышления)

- Наглядно-образное мышление (лабиринты, карты, метро) (4-5 лет)
- СЛМ (классификация понятий, причинно-следственные связи) (5-6 лет)

## Наглядно-образное мышление. Зачем?

- Ориентировка в пространстве
- Понимание числового ряда и отношений  $\geq$ ,  $\leq$



- Ориентировка в пространстве листа



## Творческие способности (процесс- воображение)

- Переструктурирование знакомых образов (продуктивность)
- Создания оригинального продукта (оригинальность)

Сензитивный период – все дошкольное детство

Средство – образ

### Воображение и творчество зачем?

- Важнейшая сторона личности
- Новообразование дошкольного детства
- Обеспечивает дальнейшее обучение, так как позволяет представить сложные объекты, явления, связи и отношения
- Позволяет жить полной жизнью

## Что сегодня?

- Подмена оригинальных образов чужими идеями
- Навязывание образов масс-медиа, компьютерных игр и др.
- Перегрузка знаниями
- Занижение роли творчества



### Раздел 1.3. Кто мой ребенок?



## **МОДУЛЬ 2. РОДИТЕЛЬ. КТО ТАКИЕ МЫ?**

- Раздел 2.1 Общество и родитель дошкольника.
- Раздел 2.2 «Реальный и идеальный родитель»
- Раздел 2.3. Трудности в воспитании дошкольников

## **МОДУЛЬ 3. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**



## Содержание модуля

Раздел 3.1. Играем вместе!

Раздел 3.2 Я тебя вижу, я тебя слышу

Раздел 3.3. «Я себя вижу, я себя слышу»



### Как произошла игра? Разные версии

- Ребенок играет, выплескивая накопившуюся энергию, реализует сиюминутную потребность, отвлекаясь от более важных занятий и не осуществляя «долгосрочного вклада» в свое будущее развитие. Игра, таким образом, - сопровождение деятельности, «приложение», позволяющее «выпустить пар».
- Игра – особый инстинкт, заложенный в каждом животном, и имеющий наследственную природу, связанную, в частности с физического полового детеныша.
- Игра - своеобразный защитный механизм психики, который позволяет «проиграть» запрещенные обществом «сценарии» и избавиться от напряжения.

## Зачем играть?

Игра позволяет маленькому человеку присваивать общественный опыт, накоплению которого была посвящена, ни много ни мало, вся история человечества. Чем более развиты и сложны виды деятельности в обществе, чем больше поколений вносило свой вклад, усложняло и развивало принятые сегодня типы отношений, культуры и производства, тем больше требуется времени ребенку на их освоение. Постепенно погружаясь в человеческую культуру, преобразая задатки и инстинкты, данные природой, ребенок становится человеком.

## Хронология игры

- В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) основное место в сюжетной игре ребенка занимает предмет и действия с ним. Основной функцией такой игровой деятельности является усвоение культурно-принятого способа использования предмета. Ребенок подражает действиям взрослого, его роль и сюжет игры являются лишь «обрамлением».
- Средний дошкольный возраст (4-5 лет) является периодом расцвета сюжетной игры. Центральным содержанием игры становится выполнение роли и связанных с ней действий
- Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Центральным содержанием сюжетной игры является выполнение действий, отражающих социальные и межличностные отношения. Осуществляется предварительное планирование: сначала формулируется замысел игры, сюжет, распределяются роли. Игра разворачивается все больше в речевом плане.

## Сенсорные игры

- Игры с сенсорным материалом.
- Прикосновения.
- Давление на тело.
- Сравнение и узнавание поверхностей.
- Удержание равновесия.
- Координация движений.
- Крупная моторика.
- Мелкая моторика.
- Кружения.
- Сравнения запахов.
- Громкие/тихие звуки.

## Игровое взаимодействие

- Формирует потребность в общении.
- Налаживает контакт между взрослым и ребенком.
- позволяет развить навыки, связанные с моторикой, перцепцией.
- формирует произвольность.
- дает возможность изучить социальные роли и способы коммуникации между людьми.
- Проходит четыре уровня развития.
- Взрослый в игре является, с одной стороны, носителем-эталоном такого рода взаимодействия, с другой — эмоционально вовлеченным партнером по игре, дающим поддержку ребенку.

## МОДУЛЬ 4. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО

Раздел 4.1. Мой неповторимый стиль  
Раздел 4.2. Кто я еще?  
Раздел 4.3 Система поддержки родителя



### Воспитательный процесс. Родители и педагоги

- *Эмоциональные отношения*
- *Степень вовлеченности*
- *Стиль общения*
- Родительская позиция
- *Тип семейного воспитания*
- Мотивы воспитания и родительства
- *Проявления власти и лидерства*
- *Удовлетворение потребностей*



## Удовлетворение потребностей

- витальные базовые потребности
- социальные потребности
- познавательные потребности

### Можем

- Потворствовать
- Игнорировать
- Удовлетворять дисгармонично



## Степень вовлеченности

Степень вовлеченности означает степень соучастия и совместности в деятельности при активной заинтересованности в ней. Показателем вовлеченности служат время и интенсивность совместной с ребенком деятельности.



## Эмоциональные отношения

- *Эмоциональное взаимное принятие* (гармоничное развитие)
- *Симметричная негативная установка* (формируется тотальная враждебность по отношению к миру, агрессивность, низкая степень самопринятия, негативная амбивалентная самооценка. Часто наблюдается его демонстративное, протестующее поведение).
- *Односторонняя любовь взрослого* (такой тип взаимоотношений является результатом нарушений семейного воспитания по типу потворствующей гиперпротекции или воспитания по типу кумира семьи).
- *Односторонняя привязанность ребенка* (формируется невротический тип личности, вероятность формирования которого весьма велика, характеризуется неуверенностью в себе, низкой самооценкой, высокой тревожностью, ненасыщаемой потребностью в любви).



## Стиль общения



- **автократический** (единоличное принятие решения взрослым без учета мнения и позиции ребенка);
- **авторитетный и демократический** (основывается на совместном принятии решений взрослыми и детьми с учетом интересов ребенка);
- **либеральный** (оставляет инициативу и решение за ребенком);
- **хаотический** (непоследовательность управления и руководства, переход от авторитарных способов взаимодействия к либеральным, демократическим и обратно).

## Проявления власти и лидерства

- **власть вознаграждения**, основанная на контроле поведения ребенка и использовании системы наказаний и поощрений;
- **власть принуждения**, где жесткий и тотальный контроль со стороны взрослого фокусируется лишь на нежелательном запрещенном поведении, которое строго наказывается; успехи, достижения, социально-одобряемое поведение ребенка остается без внимания;
- **власть эксперта** базируется на признании ребенком большей компетентности взрослого и готовности к подчинению более сведущему и умелому партнеру;
- **власть авторитета** основана на уважении ребенка ко взрослому как представителю общества, образцу поведения и деятельности личности;
- **власть закона** олицетворяется для ребенка во взрослом как носителе социальных правил и норм поведения, исполнителе их и судьбе.



## Тип семейного воспитания

- **Гармоничный тип семейного воспитания**

(эмпатия, принятие, самоценность ребенка, адекватные санкции, устойчивость воспитания, признание права на выбор, систематический контроль с передачей функций контроля ребенку и т.д.).



- **Дисгармоничный тип воспитания**

(нет принятия и эмпатии, повышенная конфликтность, завышенные требования к ребенку, непоследовательность в воспитании, высокий уровень ограничений, неадекватность санкций т.д.).

## Дисгармоничные типы воспитания

- **Гипопротекция**

недостаточность заботы, внимания, опеки и контроля, интереса к ребенку и удовлетворения его потребностей.

- **Гиперпротекция**

чрезмерная забота, завышенный уровень протекции. Основой гиперпротекции может стать как любовь к ребенку, так и амбивалентное к нему отношение.

- **Противоречивое воспитание**

реализация разными членами семьи одновременно различных типов воспитания или сменой образцов воспитания по мере взросления ребенка.



## Дисгармоничные типы воспитания

- ***Воспитание по типу повышенной моральной ответственности***

чрезмерность требований, не соответствие их его возрасту и индивидуальным особенностям.

- ***Гиперсоциализирующее воспитание***

Выражается в тревожно-мнительной концентрации взрослого на социальном статусе ребенка, его успехах и достижениях, отношении к нему сверстников без учета реальных психофизических его особенностей, возможностях и ограничениях.

