

Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических программ и технологий
в образовательной среде - 2022

Номинация: образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы

Развитие личностных ресурсов родителей

Авторский коллектив:

Патькова Н. Ю., педагог-психолог высшей квалификационной категории
ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»;

Иванова Р.Р., педагог-психолог высшей квалификационной категории
ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»;

Галацкова И.А., педагог-психолог высшей квалификационной категории
ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие».

Контактная информация:

Областное государственное бюджетное нетиповое образовательное
учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Развитие»

Сайт: <http://razvitie73.lbihost.ru/>

e-mail: kouras@mail.ru

Группа в VK: <https://vk.com/public216363521>

Тел.: 58-55-93

Гусева Татьяна Александровна, директор ОГБНОУ Центр ППМС
«Развитие»

Патькова Н.Ю.
89278145402

Ульяновск
2022

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия (психофизиологический тренинг).....	12
2. Групповые занятия для родителей	15
2.1. Квест «Лига родителей супергероев».....	16
2.2. Тренинг для родителей «Счастье – это просто».....	21
2.3. Брейн-ринг «Роль отца в воспитании детей».....	40
Заключение	46
Литература	48
Электронные образовательные ресурсы.....	49

Пояснительная записка

Работа с родителями – одно из важнейших направлений, нацеленное на повышение компетенции родителей в вопросах развития детей в сфере психологии, педагогики, информационных технологий, юриспруденции. Анализ современной семьи показывает, что многие родители зачастую не в состоянии обеспечить благоприятные психологические условия, которые способствовали бы эффективной социализации ребёнка, что в свою очередь, приводит к обострению разного рода проблем, способствует появлению аутоагрессивных тенденций в поведении детей, нарушению их психологического здоровья и эмоционального благополучия. Многие проблемы, возникающие в процессе воспитания, часто становятся следствием отсутствия у родителей психолого-педагогической, информационной и юридической грамотности, недостаточной осознанности, а порой и стихийности воспитательных воздействий. В связи с этим, одной из основных задач в организации работы с родителями выступает повышение их компетентности в данных вопросах.

Актуальность работы с родителями в образовательной организации обусловлена тем, что именно семья представляет собой особый социокультурный институт, от которого во многом зависят стабильность и устойчивость существования общества, в котором происходит физическое и духовное воспроизводство человека. Скажем больше, системная работа с родителями на современном этапе развития общества является не только актуальной, но и необходимой.

Родители всегда были и остаются лучшими учителями своих детей. В наше трудное время важно, чтобы родители были в состоянии поддержать ребенка. Постоянная поддержка должна стать частью их образа жизни. Для этого необходимо знание, того с кем общается ребенок, какие организации он посещает, а также умение установить хорошие отношения со своим ребенком, с теми людьми, которые окружают ребенка вне дома. Именно в семье, при взаимодействии с родителями и близкими людьми, ребенок

впервые овладевает правилами и нормами общения, что способствует его адаптации в широкой социальной сфере, а также минимизирует риски взросления (особенно в кризисные периоды), которые окружают ребенка в процессе развития.

Несмотря на то, что родители имеют возможность получить ответы на вопросы касающиеся воспитания своего ребенка в сети Интернет, в СМИ, тем не менее этих знаний недостаточно, для создания благоприятной среды, в которой ребенок смог бы наиболее полно раскрыть природные задатки. Тем самым могут быть упущены невосполнимые возможности, которые больше в жизни ребенка уже никогда не повторятся.

Процесс воспитания детей порой бывает сложным, и родители испытывают истощение и физическое, и моральное. Следствием постоянной усталости могут быть проявления агрессии и апатии. Порой они существуют параллельно, поочередно сменяя друг друга. Для сохранения и укрепления ресурсов родителей обучающихся нашей психологической службой была создана **программа психологической помощи родителям «Развитие личностных ресурсов родителей»**.

Родительские ресурсы – это система внутренних и внешних условий, способствующих устойчивости личности в стрессогенных ситуациях, обеспечивающих качественное воспитание, и способствующих эффективному развитию детей и самой личности.

С. Хобфолл считает ресурсами то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях.

Разные исследователи классифицируют ресурсы личности, используя различные основания. В основном ресурсы можно разделить на:

- внешние и внутренние (интерперсональные и интраперсональные);
- социальные (доступность помощи человеку) и психологические (навыки, психические особенности и способности человека);
- материальные и нематериальные.

С. Хобфолл сформулировал ресурсную концепцию психологического стресса, которая, связывает адаптационные возможности человека с наличием личностных ресурсов [2, 265-267].

Таким образом, потеря, угроза потери ресурса, неосознавание своих ресурсов, отсутствие возможности возмещения ресурсов приводит человека к стрессу.

Ядром ресурсной концепции С. Хобфолла и основой для работы с человеком по выявлению и аккумуляции ресурсов личности, родительских ресурсов является принцип «консервации» ресурсов: человек стремится получить и сохранить то, что ценно для него, и старается оптимально использовать свои ресурсы; вместе с этим человек стремится восстановить потерянные и приобрести новые ресурсы. Согласно данной концепции, психологический стресс и риск дезадаптации возникает при нарушении баланса между потерями и приобретениями личных ресурсов [2, 265-267].

Как раз те, кто постоянно переживают за своего ребенка, стремятся дать ему как можно больше, исчерпывают эмоциональные ресурсы быстрее, чем родители, которые не слишком сильно задумываются о высоких материях. При этом, если родители «отдающие» и «ждущие» ответной реакции от ребенка и не получающие её взамен, а «взамен» это единственное ожидание и «подпитка» - ресурс для личности, то может произойти срыв, стресс, конфликт. Если «отдающий» родитель счастлив от самого процесса «отдачи» или получает или использует ресурсы другого характера (одобрение супруга, близких, умеет радоваться каждому дню и т.д.) то риски срывов минимальны.

Цели и задачи программы:

Цель программы: развитие личностных ресурсов родителей.

Задачи:

- изучение проблемной ситуации в семье при обращении родителей;
- создание условий для раскрытия личностных ресурсов родителей;
- формирование потребности в самопознании;

- формирование и развитие навыков самоанализа и самоконтроля;
- обучение навыкам сотрудничества с детьми;
- расширение поведенческого репертуара во взаимодействии с детьми и другими людьми;
- обучение способам снятия эмоционального напряжения с помощью диафрагмального дыхания.

Психолого-педагогическая работа по развитию личностных ресурсов родителей имеет следующий алгоритм:

- Изучение проблемной ситуации в семье по запросу родителей. Первичная консультация родителей (определение проблемы).
- Разработка индивидуального плана оказания психолого-педагогической помощи родителям с учетом заявленной проблемы.
- Актуализация личностных ресурсов родителей в ходе проводимых мероприятий. Осознание родителями наличия данных ресурсов. Формирование умения восстанавливать и поиск возможностей преумножить личностные ресурсы родителей. Формирование умения распределять ресурсы.
- Рефлексия по итогам проведенной работы. Оценка изменений в жизни родителей, во взаимоотношениях с членами семьи и в поведении ребенка.

Отличительной особенностью этой программы является использование комплексного подхода к оказанию психолого-педагогической помощи родителям, а также разнообразие интерактивных форм работы, и индивидуальных занятий с использованием биотренажера «Комфорт».

Принципы реализации программы

1. Личностно-ориентированный подход к родителям, где в центре внимания стоит учет личностных особенностей; обеспечение комфортных, безопасных условий.
2. Гуманно-личностный – всестороннее уважение к каждому члену

семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции».

3. Принцип комплексности – психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте психолога с педагогами, родителями.

4. Принцип деятельностного подхода – психолого-педагогическая помощь осуществляется в такой организации взаимодействия с родителями, когда они являются не просто сторонними наблюдателями, но активно включаются в совместный процесс. Родителей интересует приобретение системных, а главное – «живых», не книжных психолого-педагогических знаний; улучшение детско-родительских отношений, повышение родительского авторитета и др. Важно понимать, что не всегда родительская активность появляется сразу: она воспитывается так же, как и любое качество личности.

5. Принцип конфиденциальности – вся информация, полученная о ребенке и его семье, не распространяется за пределы образовательной организации, без соответствующего разрешения родителей или законных представителей ребенка.

Требования к подготовке специалистов для реализации программы.

Для реализации программы специалисты должны иметь психологическое образование, владеть основами работы с малыми группами, знать основы возрастной психологии, андрагогики. Специалисты должны иметь подготовку и знания в области физиологии, психофизиологии.

Для использования метода функционального биоуправления необходимо владеть технологией проведения и практическими аспектами применения биокомпьютерных тренажеров (наличие сертификата обучения по работе с соответствующим оборудованием).

Требования к помещению:

1. Помещение должно быть достаточно просторным.
2. Не должно быть острых углов и опасных предметов.

3. Стулья должны быть легко перемещаемы и не скреплены друг с другом.

4. В помещение не должны проникать посторонние звуки.

5. Дверь должна быть закрыта во время занятий.

6. Для проведения индивидуальных занятий необходимо специальное оборудование: компьютер, программное обеспечение, приборы ФБУ – компьютерные приставки.

Оборудование для проведения психофизиологического тренинга.

Программно-индикаторное устройство "Микарт-М" с ПО "Комфорт".
Программно-индикаторный комплекс для обучения навыкам психофизиологической саморегуляции по комплексу параметров и коррекции психоэмоционального состояния методом БОС и компьютер с программным обеспечением.

Программа предполагает добровольное участие родителей на заявительной основе. Родители дают согласие на индивидуальную и групповую работу с педагогом-психологом.

Внутренний контроль за реализацией программы проводился в рамках научно-методических заседаний педагогов-психологов отдела методического обеспечения психологических служб образовательных организаций Ульяновской области ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие».

Предполагаемые результаты.

В результате реализации программы предполагается улучшение настроения, самочувствия и повышение активности родителей. Участники овладевают навыками саморегуляции эмоционального состояния.

Ограничениями в работе являются следующие противопоказания:

- Запрет на работу с монитором компьютера.
- Грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкцию педагога-психолога.
- Обострение хронических заболеваний кардиореспираторной системы.

- Значительные нарушения сердечного ритма, не позволяющие получать адекватные сигналы обратной связи при Кардио-ФБУ, что существенно усложняет работу педагога-психолога.

Особенности содержания программы

Программа рассчитана на 18 часов, распределенных в 2 блока: 8 часов индивидуально и 10 часов в группе. Индивидуальная работа представляет собой психофизиологический тренинг с помощью биотренажера «Комфорт». Групповая работа проводится в виде интерактивных занятий – тренингов, квестов, игр. Выбор формы и количества занятий может быть вариативным и зависит от целей профилактической и развивающей работы с родителями. Наибольший эффект достигается при использовании обеих форм.

Закрепление знаний, навыков социально адаптивного поведения, полученных на индивидуальных занятиях с психологом, осуществляется на групповых занятиях с элементами тренинга.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю (одно индивидуальное и одно групповое занятие).

Реализация программы проходила с сентября 2020 года на базе ОГБНОУ Центр ППС «Развитие».

В ходе проводимых мероприятий приняли участие 30 родителей обучающихся образовательных организаций города Ульяновска.

Формы контроля и результаты: входная, итоговая диагностика родителей проводилась с использованием психодиагностики.

Методика «САН». Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А.Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым (1973) и предназначен для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования. Методика позволяет определить результаты по следующим шкалам:

– самочувствие;

– активность;

–настроение.

Результаты диагностики по методике «САН» по шкале «Самочувствие»

Учебный год	Кол-во родителей	Неблагополучное		Нормальное		Благополучное	
		Стартовая диагностика	Контрольная диагностика	Стартовая диагностика	Контрольная диагностика	Стартовая диагностика	Контрольная диагностика
2020-2021	10	8	1	1	7	1	2
2021-2022	10	7	0	2	8	1	2
2022-2023	10	8	0	2	7	0	3

Результаты диагностики по методике «САН» по шкале «Активность»

Учебный год	Кол-во родителей	Неблагополучное		Нормальное		Благополучное	
		Стартовая диагностика	Контрольная диагностика	Стартовая диагностика	Контрольная диагностика	Стартовая диагностика	Контрольная диагностика
2020-2021	10	6	2	4	6	0	2
2021-2022	10	9	0	1	7	0	3
2022-2023	10	8	0	1	8	1	2

Результаты диагностики по методике «САН» по шкале «Настроение»

Учебный год	Кол-во родителей	Неблагополучное		Нормальное		Благополучное	
		Стартовая диагностика	Контрольная диагностика	Стартовая диагностика	Контрольная диагностика	Стартовая диагностика	Контрольная диагностика
2020-2021	10	7	1	3	7	0	2
2021-2022	10	8	0	1	7	1	3
2022-2023	10	9	1	1	8	0	1

Анализ результатов по данной методике показал положительную динамику по всем показателям. Наблюдалось повышение активности, снижение напряженности, улучшение настроения и общего самочувствия у всех родителей, которые приняли участие в программе. А также получены положительные отзывы родителей по завершению прохождения всех этапов программы **«Развитие личностных ресурсов родителей»**.

Методы и приёмы

В ходе реализации программы для формирования навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми и раскрытия личностных ресурсов родителей используются следующие методы:

- Анкетирование;
- Беседы;
- Консультирование;
- Игры;
- Дискуссии;
- Рефлексия;

- Мозговой штурм;
- Коллективные творческие дела.

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия (психофизиологический тренинг)

Психофизиологический тренинг позволяет заложить основы для поддержания хорошего физического здоровья, научиться формировать адаптивный тип взаимоотношения с внешней средой, сформировать свои мировоззренческие качества, способствующие возможности научиться осознавать ответственность за свое собственное физическое и психическое здоровье.

В процессе тренинга вырабатываются глубоко закрепленные (на уровне памяти тела) навыки саморегуляции и самоконтроля. Приобретенные в ходе обучения навыки управления функциональными состояниями достаточно быстро автоматизируются, так как, получив опыт комфортного состояния, организм автоматически начинает воспроизводить его в повседневной жизни.

Психофизиологический тренинг осуществляется с помощью биотренажера «Комфорт».

Биотренажер «Комфорт» является универсальной методикой коррекции и развития адаптационных возможностей. Она предназначена для работы с различными возрастными группами и позволяет решать комплексные задачи:

- оптимизация психофизиологического состояния;
- профилактика психосоматических заболеваний;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения головного мозга;
- профилактика стрессовых нарушений;

- коррекция и реабилитация при постстрессовых нарушениях;
- подготовка к работе в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок.

Биотренажер включает прибор для регистрации физиологического параметра (частоты сердечных сокращений или периферической температуры) и специальную компьютерную программу, обеспечивающую обучение.

Методика постановки диафрагмально-релаксационного дыхания.

Основная задача тренинга – обучение и закрепление навыка диафрагмального дыхания, освоение диафрагмально-релаксационного дыхания.

Обучение производится педагогом-психологом в ходе практических индивидуальных занятий-сеансов, в соответствии со следующей технологией:

Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла. Руки опущены, лежат на коленях. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается.

(Если родителям сложно справиться с технологией дыхания, можно одну руку положить на живот, при вдохе необходимо контролировать, что бы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно 3-5 занятий), руки можно опустить и полностью расслабиться).

Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медлен втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

Соотношение длительности фаз вдоха и выдоха: для диафрагмального дыхания 1:2, для диафрагмально-релаксационного дыхания 1:3. Ритм

дыхания индивидуален и создает чувство комфортного дыхания.

На практических занятиях с компьютерными тренажерами сигналом обратной связи служит развитие мультипликационного сюжета или изменение изображения. Эти изменения отражают изменения пульса на вдохе и выдохе.

Для правильного проведения процедур обучения навыку дыхания, необходимо использовать чередование рабочего режима (дыхание диафрагмальное) и режима отдыха (дыхание произвольное).

Педагог-психолог в ходе процедур контролирует работу родителей, обращает внимание на ошибки и корректирует их. В течение сеанса педагог-психолог может «вручную» регулировать установку порогов.

Тактика работы.

Программа представляет различные режимы (виды обратной связи), что позволяет последовательно усложнять процесс обучения и разнообразит его. Весь психофизиологический тренинг условно можно разделить на три периода:

1. Период постановки дыхания.
2. Период основного обучения диафрагмальному дыханию.
3. Период закрепления навыка.

Соответственно этим периодам подбирается более легкий или сложный вид обратной связи.

№	Период обучения	Режим работы (вид обратной связи)	Количество занятий
1.	Постановка дыхания	«Индикатор» «Полоса»	2-3
2.	Обучение	«Полоса» «Игра» «Слайды»	3
3.	Закрепление	«Игра»	3-5

	навыка	«Слайды» «Преобразование»	
--	--------	------------------------------	--

Длительность занятий

Каждое занятие длится до 30 минут в зависимости от целей работы:

Диагностическое занятие – 15 минут работы с программой «Комфорт» и проведение дополнительной психологической диагностики.

Информационно-практическое занятие (при необходимости) – по 20 – 25 минут;

Практические занятия – программа предполагает проведение курса 8 индивидуальных занятий длительностью до 30 минут.

Родителям предлагается проведение занятий 2 – 3 раза в неделю.

Противопоказания

- Запрет на работу с монитором компьютера.
- Грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкцию педагога-психолога.
- Обострение хронических заболеваний кардиореспираторной системы.
- Значительные нарушения сердечного ритма, не позволяющие получать адекватные сигналы обратной связи при Кардио-ФБУ, что существенно усложняет работу педагога-психолога.

Групповые занятия для родителей

Групповые формы работы с родителями включают в себя квест для родителей «Лига родителей – супер героев», тренинг «Счастье – это просто» и брейн-ринг «Роль отца в воспитании детей».

№	Название	Количество занятий	Количество часов
1	Квест для родителей «Лига родителей – супер героев»	1	2
2	Тренинг «Счастье – это просто»	3	6
3	Брейн-ринг «Роль отца в воспитании детей»	1	2

Квест для родителей «Лига родителей – супергероев»

Форма проведения: квест

Участники: родители (законные представители) воспитанников ДОО/обучающихся ОО, педагог-психолог, педагоги.

Цель: активизация личностных ресурсов родителей способствующих повышению самооценки и уверенности в своих силах в вопросах воспитания ребенка.

Задачи:

- Помочь участникам лучше познать себя, увидеть свои сильные и слабые стороны, наметить пути ближайшего развития.
- Развитие самооценки родителей, ускорение личностного роста участников.
- Формирование у родителей осознания положительного окружения.
- Обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Оборудование:

Бумага, простые карандаши или ручки, карточки с ситуациями или презентация для задания №2, фигурки человечков, плакат с изображением графина, стикеры, маркеры, магнитная доска.

План мероприятия:

I. Вступительная часть.

Вступительное слово

II. Основная часть

1. Задание «У меня не все получается и это нормально».

2. Задание «Я верю в свои силы».

3. Задание «Я не одинок».

4. Задание «Просто будем жить! Жить, так жить!».

III. Заключительная часть

Рефлексия «Вашмессендж»

Ход мероприятия

I. Вступительная часть

Вступительное слово. Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня мы с вами говорим о том, что такое ресурсы человека и какие они бывают. Ресурсы человека – это его потенциал, сила. В психологии к этому относят способности, знания, умения, навыки, убеждения, ценности, состояния, интеллект, позитивное мышление, высокую самооценку, психическое и физическое здоровье и многое другое. В общем, все то, что поддерживает человека изнутри и снаружи, помогает ему жить продуктивно и эффективно. Чем больше у человека этих элементов, тем эффективнее складываются его взаимоотношения с миром и с самим собой.

Наличие вышеописанных личностных ресурсов у родителей влияет на качество жизни семьи, помогая всем ее членам успешно совладать со стрессом и кризисными моментами.

Предлагаем вам сегодня принять участие в квесте «Лига родителей – супергероев», для того чтобы понять какие у вас есть внутренние силы, потенциал, знания, умения или другие супер способности для успешного воспитания детей.

II. Основная часть

Наш квест состоит из нескольких этапов, после успешного прохождения каждого вам будет открываться фрагмент карточки супергероя. В конце квеста у вас получится целая карточка – эмблема, и вы станете почетными членами «Лиги родителей супер – героев».

Задание №1. «У меня не все получается и это нормально».

Цель: Помочь участникам лучше познать себя, увидеть свои сильные и слабые стороны, наметить пути ближайшего развития.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и проведите посередине черту. В одной части листа укажите свои достоинства, а в другой - недостатки. Они могут быть любого характера.

Вопросы для анализа. В какой части листа больше записей? Намного? Почему и о чем это говорит? Почему Вы выделили именно эти качества как недостатки или достоинства? Всегда ли они являются таковыми?

Педагог-психолог: Алхимики с помощью философского камня превращали свинец в золото. Вам предстоит почти то же самое.

Если недостатков больше, чем достоинств, то родителям необходимо помочь написать напротив каждого из недостатков свои достоинства, те, что можно противопоставить недостаткам. (Например, жадность - бережливостью, агрессивность - активной жизненной позицией, медлительность - обдуманностью действий).

Педагог-психолог: Какие черты Вам легко удалось «превратить в золото»? Какие из них с трудом или не удалось совсем?

Затем подводится итог: Сейчас мы с вами хорошо осознаем свои сильные и слабые стороны, мы принимаем себя такими, какие есть и это первый шаг работы над собой. Далее родители получают первый фрагмент «У меня не все получается и это нормально».

Задание №2. «Я верю в свои силы».[5]

Цель: Развитие самооценки родителей, ускоряет личностный рост участников, показывает уровень требования к себе родителей.

Педагог: Очень многие супергерои являются скромными людьми и даже носят маски. Очень часто мы с вами не замечаем, что в каждом из нас есть уже супер способности и возможно каждый день мы совершаем какие-то достижения?

Инструкция. Родителям предлагаются для обсуждения различные ситуации, и необходимо найти среди них ту, которая не является «достижением». Затем родители делают вывод о том, что можно считать достижениями и какие у них есть достижения, что у них получается лучше всего.

Примерные ситуации:

Можно считать достижением следующие ситуации:

1. Вы проснулись утром раньше обычного, приготовили завтрак на всю семью и при этом не опоздали на работу.
2. Вы в очередной раз вернулись домой после тяжелой работы, увидели беспорядок дома и не сорвались на крик.
3. Ребенок получил тройку за задание, которое вы готовили вместе.

Организуется обсуждение, затем открывается следующий фрагмент «Я верю в свои силы».

Задание №3. «Я не одинок».[7]

Цель: Формирование у родителей осознания положительного окружения.

Педагог-психолог: Когда мы сталкиваемся с трудностями, становится легче, когда есть поддержка, согласны? Даже настоящему супер герою важно иметь надежный и крепкий тыл. Давайте создадим вместе коллаж «Я и люди вокруг меня».

Инструкция. Родителям раздаются фигурки человечков, и предлагается сформировать их в три круга доверия. В середине сам родитель, рядом с ним его самые близкие люди, по его мнению (чаще всего это члены семьи). Приклеиваются человечки или можно изобразить их схематически, подписать имена и связи. Следующий круг – это люди, которые менее

близки (друзья и знакомые). Третий круг - это малознакомые люди, но в трудной ситуации к ним можно обратиться за помощью.

Третье задание квеста позволяет родителям понять, что они не одиноки с помощью создания коллажа «Я и люди вокруг меня» и получить третий фрагмент «Я не одинок».

Задание №4 «Просто будем жить! Жить, так жить!».

Цель: Обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Педагог-психолог: Каждому человеку важно уметь восстанавливать свои силы. Предлагаю вам сейчас вместе вспомнить где вы получаете максимальное количество энергии и наполнить графин «Источник моей силы».

Инструкция. Родителям предлагается плакат с изображенным на нем графином. Необходимо вспомнить места, ежедневные ритуалы, традиции, которые помогают человеку восстановить свои силы, где находят вдохновение для решения жизненных проблем. Родители называют свои «источники» вдохновения (например посещение театра, кино, прогулки по лесу, просмотр фильмов, чаепития с близкими и так далее), а педагог записывает на плакате внутри графина. Задание завершается, когда графин полностью заполняется и открывается последний фрагмент «Просто будем жить! Жить, так жить!».

III. Заключительная часть

Педагог-психолог: Наш квест подходит к концу. Теперь каждый из вас является почетным членом Лиги родителей – супергероев! Поздравляем (родителям раздаются карточки-логотипы). Пусть этот логотип находится рядом с вами и напоминает вам в трудных ситуациях о том, что вы можете справиться с любыми ситуациями, пусть даже не с первого раза.

О том, что вы не одиноки и у вас есть поддержка. (На обратной стороне карточки можно разместить телефон доверия, расписание консультаций психолога и другую полезную информацию)

Рефлексия «Ваш мессендж»

Педагог-психолог: Уважаемые родители, сейчас я вам предлагаю проявить свое творчество и оставить на нашем плакате яркие сообщения о прошедшем мероприятии. Было ли оно полезно? Вы узнали что-то новое? Какое у вас настроение сейчас? Хотели бы вы посещать подобные мероприятия? Вы можете выразить свои мысли с помощью слов, рисунков или смайликов.

Инструкция: На магнитной доске прикреплен плакат с изображением открытого конверта. Родителям раздаются яркие стикеры и фломастеры и предлагается написать свои впечатления и эмоции от прошедшего мероприятия. А затем приклеить их на плакат.

Благодарим Вас за участие! До новых встреч.

Тренинг для родителей «Счастье – это просто»

Тренинг включает 3 занятия, которые направлены на обучение родителей эффективно действовать в семье и управлять своими эмоциями.

На занятиях родители учатся:

- справляться с негативными эмоциями (гневом, раздражением, страхом, обидой), что позволяет снизить уровень тревожности и напряженности.

- определять свои желания от желаний других членов семьи, что помогает удовлетворить потребности каждого, выбрать правильный способ отдыха и выстроить гармоничное общение в семье.

Цель психологической коррекции:

Гармонизация стиля воспитания, оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Задачи тренинга:

А) Психологическое просвещение - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье.

Б) Обучение - дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

В) Переориентация - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений: преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

№	Тема занятия	Количество часов
1.	«Установки в воспитании»	2
2.	«Хозяин своих эмоций»	2
3.	«Наше общение с детьми»	2

Организационные принципы

А) Комплектование групп. Группа обычно состоит из восьми - десяти родителей. Наилучшим вариантом является такой, при котором в группу входят только отдельные родители или только супружеские пары. Это позволяет проводить корректировку методов тренинга в соответствии со спецификой группы, что значительно повышает эффективность работы. Возникающее чувство группы и групповой сплоченности - важные характеристики процесса родительской психокоррекции, поэтому после первой сессии группа закрывается, и новые участники к ней не присоединяются.

Б) Временные рамки. Родители встречаются на 1 - 2 часа регулярно, в течение десяти недель. Такой режим позволяет применять на практике полученные знания и корректировать их в процессе обсуждения на последующих занятиях.

В) Основные этапы

Вступительная часть. Вступительное слово (мотивационный этап) - представляет собой групповую консультацию для родителей по результатам

диагностики детско-родительских взаимоотношений. Знакомство с результатами диагностики и их психологической интерпретацией создает мотивацию, необходимую для эффективного прохождения тренинга.

Основная часть (основной рабочий этап) - структура занятий планируется в соответствии с принятыми правилами проведения тренинга, включает упражнения, беседы, мини-лекции, эксперименты.

Заключительная часть и рефлексия (завершающий этап) - подведение итогов, ответы на вопросы, получение обратной связи.

Занятие №1

«Установки в воспитании»

Форма проведения: тренинг

Участники: родители (законные представители) воспитанников ДОУ/обучающихся ОО, педагог-психолог, педагоги.

Цель: Осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком.

Задачи:

- Осознание собственных родительских позиций и расширение осознанности мотивов воспитания в семье;
- Оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей и гармонизация стиля воспитания;
- Профилактика негативных установок у родителей.

Оборудование:

Мячик или шарик, Бумага, простые карандаши или ручки, карточки с анкетами для рефлексии.

План мероприятия:

I. Вступительная часть.

Вступительное слово

II. Основная часть

1. Упражнение «Самопрезентация».

2. Упражнение «Ребенок в нас».

3. Беседа. «Осознание родительских установок».

4. Упражнение «Распознать — переключиться — перенастроиться.»

III. Заключительная часть

Рефлексия «Обратная связь»

Ход мероприятия

I. Вступительная часть

Вступительное слово. Здравствуйте, уважаемые родители. В настоящий момент общепринятым является признание значимости того вклада, который вносит семья в формирование эмоционально-личностной сферы ребёнка, а через это – и в общий ход развития общества. Именно в семье могут зародиться деструктивные отношения у ребенка сначала с близкими, а затем и с окружающими людьми.

Политические и общественные кризисы, неоднократно происходившие в новейшей истории России, не могли не оказать косвенного влияния на состояние семьи как общественного института. Ситуация может быть описана как значительное размытие представлений о том, какие ценности необходимо ретранслировать своим детям, какие приёмы воспитания являются эффективными и корректными с этической точки зрения, а какие – нет. Предлагаем вам сегодня вместе разобраться с этими вопросами.

II. Основная часть

Упражнение «Самопрезентация».

Цель: Знакомство участников друг с другом, создание положительной эмоциональной обстановки.

Инструкция. Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение «Ребенок в нас».

Цель: Раскрепощение участников тренинга, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

Беседа. «Осознание родительских установок».

Цель: Осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком

Уважаемые родители, представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным торговым центром. В нем три этажа:

- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
- на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;
- на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.

Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Когда появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным, успешным.... Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Часто на наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки. Установки – это стереотипные правила поведения, которые могут выражаться в практических действиях, словах, жестах и т. п. Действуя на основе своих сложившихся установок, человек как бы следует готовым шаблонам. Большинство установок у нас сформировались еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания они влияют на стиль

воспитания в семье, пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить.

А сейчас, я прошу вас закрыть глаза, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомните свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? ,

Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Упражнение «Распознать — переключиться — перенастроиться.»

Цель: обучение родителей способам трансформации негативных установок в процессе воспитания ребенка.

Есть эффективная техника для смены установок. Эта тактика основана на главном революционном достижении в нейропсихологии последних 30 лет. Канадский ученый Дональд Хебб выразил его так: «Нейроны, которые разряжаются одновременно, связываются вместе». Иными словами, мозг человека поддается изменениям. Мы, будто скульпторы, создаем собственные привычки и используем в процессе не грубый гипс, а глину — материал достаточно крепкий, чтобы выдержать нажим со стороны, но в то же время податливый и меняющий форму, если последовательно прилагать усилия.

В этом и заключается магия трех слов: распознать — переключиться — перенастроиться. Если каждый день хотя бы несколько секунд выполнять это упражнение, можно приучить мозг переключаться с негативной предвзятости на рабочее состояние.

Вот как можно внедрить описанную выше практику в свою повседневную жизнь:

1. Постарайтесь распознать «негативную предвзятость»

Первым делом начните обращать внимание на эту привычку своей психики. Попробуйте поймать мысль в тот момент, когда она уходит в сторону сомнений, самокопания, тревог и страхов. Фиксируйте эту мысль на бумаге, блокноте или тетради простым карандашом.

Например «Я не справляюсь с воспитанием ребенка», «Мой ребенок непослушный», «Все дети в этом возрасте плохо себя ведут» и так далее.

2. Переключитесь и переубедите себя.

Следующий важный шаг – переубедить себя в том, что это не всегда так. Убедиться в обратном, можно лишь выявив негативные убеждения, придать их сомнению и найти существующее подтверждение противоположному – как пример реальности. Например установки «Все дети в этом возрасте плохо себя ведут» можно противопоставить сомнение, что не ВСЕ дети плохо себя ведут в этом возрасте, некоторые дети ведут себя хорошо. Напишите противопоставляющую вашей негативной установке – позитивную установку красной ручкой.

3. Перенастройте мозг и зафиксируйтесь.

Каждый раз, когда вы распознаете свою «негативную предвзятость», расширяется пространство для создания новых нейронных путей. С помощью переключения его можно заполнить продуктивным мышлением.

Теперь важно начать настоящую работу над собой. Рик Хансон называет это «актом наслаждения». Оставайтесь на позитивной волне хотя бы 15 секунд — этого уже достаточно, чтобы прочно вшить новые установки в структуру сознания. Читайте сначала негативную установку, затем ее противопоставленную позитивную. И так необходимо делать несколько дней. Затем, когда уже внимание будет фиксироваться только на красных строчках, на позитивных установка, то что написано простым карандашом можно стереть и читать только позитивные установки.

Последний шаг нужен для того, чтобы поменять привычку и перестать игнорировать всё хорошее. На этом этапе мы трансформируем реакцию мозга на положительные события.

Эта практика эффективна, доступна каждому и требует лишь несколько минут в день вашего времени. Перенастройкой своего мозга можно заниматься где угодно и когда угодно, а эффект от смены образа мышления бывает заметен сразу.

Жизнь изменится в ту же секунду — стоит лишь поменять жизненные установки. Вы сможете яснее видеть цели, будете ждать встречи с новыми трудностями и идти по жизни с оптимизмом.

III. Заключительная часть.

В результате такой работы возможно научиться лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом нашего осознанного выбора, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребёнка и родителя, полученных из близкого социального

окружения, средств массовой коммуникации и информации. Зная свои негативные установки, мы способны трансформировать их и тем самым начать выстраивать более эффективное взаимодействие с детьми.

Заключительный этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?».

Рефлексия «Обратная связь»

Родителям предлагается письменно ответить на вопросы анкеты и таким образом делиться своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью тренинговой работы. 1. Что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания)?

2. На какие вопросы получили ответы?
3. Какие вопросы остались неразрешенными?
4. Над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Занятие №2

«Хозяин своих эмоций»

Форма проведения: тренинг.

Участники: родители (законные представители) воспитанников ДОУ/обучающихся ОО, педагог-психолог, педагоги.

Цель: обучение родителей способам регуляции своих эмоциональных состояний.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу.
- Обучение родителей навыкам эмоциональной саморегуляции.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Оборудование: Мячик, удобные стулья, расслабляющая музыка, колонка, плакат «Ночное небо», звезды для рефлексии.

План мероприятия:

I. Вступительная часть.

Вступительное слово

II. Основная часть

1. Упражнение «Интервью».
2. Беседа «Родитель и стресс»
3. Упражнение «Ровное дыхание».
4. Упражнение 2 «Тридцать три Егорки»
5. Упражнение «Мышечная релаксация»
6. Упражнение «Включаем визуализацию».

III. Заключительная часть.

Упражнение «Разноцветные звёзды»

Рефлексия «Звезды»

Ход мероприятия

I. Вступительная часть

Вступительное слово. Здравствуйте, уважаемые родители. Согласитесь, любящие и благодарные дети – великое счастье для каждого родителя. Чтобы воспитать такого ребёнка, необходимо безусловного его принимать. Безусловное принятие – это любовь к ребёнку не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, спортсмен и т.д, а просто так, просто за то, что он есть.

Казалось бы, всё просто – люби, принимай, уважай ребёнка и в семье будет мир и покой. Но почему тогда наши отношения с детьми не всегда так радужны и приятны, почему малейшее разногласие может привести не просто к спору, а перерасти в ссору и даже агрессивный конфликт.

Непонимание собственных чувств и эмоций родителями, приводит к непониманию потребностей детей, становится причиной постоянных ссор и конфликтов в семье.

Родительский труд – это очень тяжёлая работа. Неверная установка, что любящий, добрый родитель не должен испытывать негативных чувств, приводит к стрессу, разладу в семье, срывам, обвинению себя, детей, отчаянию. Проблема ведь не в самих негативных чувствах, а в умении их правильно выражать, что бы ощутить облегчение и не навредить детям. Сегодня мы с вами попробуем разобраться в этих проблемах.

II. Основная часть

Упражнение «Интервью».

Цель: Развитие доверительных отношений в группе, снятие внутренних зажимов и раскрепощения.

Инструкция. Родителям предлагается взять интервью у соседей справа и дать интервью соседу слева. Примеры вопросов: «Ваш любимый цвет? Любимое время года, блюдо, вид спорта» и т.д.

Беседа «Родитель и стресс»

Цель: Активизация внимания родителей к проблеме.

Инструкция. Послушайте историю.

Женщина средних лет, мама одного или нескольких детей, просыпаясь, каждое утро клянется себе, что сегодня всё будет по-другому. Она говорит себе перед зеркалом: «Сегодня я буду добрым, терпеливым, любящим родителем». Но вернувшись домой после тяжелой работы, наталкиваясь на неубранную постель, на невыполненные домашние задания, очередное замечание в дневнике(или жалобы воспитателей на поведение ребенка), грязную посуду, разбросанные вещи и многое другое, она старается держать себя в руках, но всякий раз срывается на крики, о чём потом глубоко сожалеет.

- Кто хоть раз испытывал подобные чувства, подмигните мне правым глазом.

-Кому подобные ситуации не знакомы, погладьте себя по голове.

- Кто хочет разобраться в причинах таких ситуаций – хлопните в ладоши.

- Кто считает, что такое с ним никогда не случится – скрестите руки на груди.

Почему мы жалеем о том, что сделали? Потому что знаем, что поступили неправильно по отношению к ребенку. Потому что в этот момент нами движет импульс. Это эмоция, которую мы не можем контролировать. Вспомните себя в этом состоянии: это как вспышка, вы не думаете и не выбираете, вы просто взрываетесь. Это не вы делаете, это с вами случается. А потом, когда вы чуть поостыли (иногда буквально через несколько секунд) вы уже жалеете. Потому что этот импульс уже прошел.

Люди испытывают стресс в разных ситуациях. Пребывание в негативном эмоциональном состоянии (стрессе) разрушительно действует на организм, люди с древности ищут способы контроля психического состояния. Методы саморегуляции эмоциональных состояний активно изучаются, сегодня разработан ряд приемов, позволяющих управлять стрессом. Предлагаю попробовать некоторые из них.

Упражнение «Ровное дыхание».

Когда вы беспокоитесь или злитесь, вы, как правило, делаете короткие, неглубокие вдохи. Давайте понаблюдаем за своим дыханием прямо сейчас. Положите одну руку на грудь, вторую на живот и понаблюдайте за собой. Как мы дышим? Как происходит вдох и выдох? При вдохе межреберные мышцы сокращаются, ребра приподнимаются, а диафрагма опускается; 2 объем грудной полости увеличивается, и газ устремляется в легкие через бронхи; 3 при выдохе ребра опускаются, а диафрагма приобретает выпуклое строение, при этом объем грудной полости уменьшается, при уменьшении объема газ выталкивается из легких и происходит выдох.

Первое упражнение, которое поможет вам успокоиться.

Инструкция. Займите удобную позу. Положите руку на живот и грудь и следите за дыханием. Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

Упражнение 2 «Тридцать три Егорки»

Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и отлично поднимает настроение.

Инструкция. Наберите в себя как можно больше воздуха. На выдохе произнести скороговорку: Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки. Вновь сделать глубокий вдох и продолжить: раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка и т.д. пока хватит набранного воздуха. Давайте попробуем вслух и все вместе.

Упражнение «Мышечная релаксация»[1].

Релаксация– это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

Мышцы рук и плеч:

- Сжали руки в кулак сильно, досчитали до 10, затем медленно и плавно отпустили.
- Мышцы предплечья (Часть руки от лучезапястной до локтевого сустава).тянем кулаки на себя 10 сек и плавно отпускаем.
- Мышцы плеч. Руки атлета напрягаем 10 секунд и плавно отпускаем.

Мышцы спины:

- Свести лопатки как можно сильнее и опустить их вниз.

Мышцы лица:

- Лоб. Поднимаем брови, затем хмурим брови.
- Глаза. Сильно зажмуриться в течении 5 сек и плавно отпустить.
- Нос. Сильно наморщить, как от сильного запаха. Отпустить.

Мышцы ног:

- Сжать пальцы ног как и с руками.
- Потянуть голени на себя.

Упражнение «Включаем визуализацию».

Это упражнение относят к когнитивным технологиям. Когда человек волнуется, то работает полушарие, которое отвечает за мышление (левое). Наша задача заставить работать полушарие, которое отвечает за восприятие (правое). Как это сделать? Нужно остановить поток мыслей. Мысленно сказать себе «СТОП» и переключить свое внимание на то что нас окружает. Проговаривайте себе то, что видите. «Что я вижу вокруг себя?» Обязательно самому себе проговаривать все, что окружает до мельчайших деталей.

III. Заключительная часть

Подводя итог, хочу сказать, что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления.

Упражнение «Разноцветные звёзды» (с элементом сказкотерапии)

В завершении я хочу Вам рассказать небольшую сказку. Сядьте как Вам удобно, расслабьтесь, закройте глаза...(можно включить релаксационную музыку)

Итак, Высоко в темном небе, на огромной звездной поляне жили – были звёзды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно...белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. «Что ты даешь людям?» - спросили ее другие звезды. Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Можно открыть глаза...

Рефлексия «Звезды»

Прежде чем, мы с вами расстанемся, нам очень важно, ваше мнение о сегодняшней встрече. Оставьте на нашем плакате «ночное небо» звезду со своим мнением. Если мероприятие показалось вам интересным, а тема актуальной, то уходя, приклейте -желтую звезду. Если же ваши ожидания от встречи не оправдались, то приклейте фиолетовую звезду.

Занятие №3

«Наше общение с детьми»

Форма проведения: тренинг

Участники: родители (законные представители) воспитанников ДОУ/обучающихся ОО, педагог-психолог, педагоги.

Цель: Повышение уровня родительской компетентности и активизация роли родителей в создании оптимальных условий развития ребенка.

Задачи:

- Развитие и совершенствование психологической грамотности, коммуникативной компетентности
- Формирование психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения;
- Вооружить родителей приемами эффективного общения в семье.

Оборудование:

Мячик, елочный шар, небольшие гантельки (или мешочки с песком), карточки с ситуациями или презентация.

План мероприятия:

I. Вступительная часть.

Вступительное слово. Упражнение «Волшебный шар»

II. Основная часть

1. Игровое упражнение «Закончи предложение»

2. Разбор педагогической ситуации 1.

3. Разбор педагогической ситуации 2

4. Разбор педагогической ситуации 3.

III. Заключительная часть

Рефлексия «Уборка в доме»

Ход мероприятия

I. Вступительная часть

Вступительное слово. Упражнение «Волшебный шар»

Инструкция. Родителям дается стеклянный новогодний шарик и просят его держать на вытянутой руке. В процессе разговора к руке, которая держит шарик, довешиваются небольшие грузики.

Здравствуйте, уважаемые родители. Предлагаю провести небольшой эксперимент, который наглядно покажет, к чему может привести

неправильная установка и как важно в воспитании учитывать собственные эмоциональные возможности. Посмотрите, на этот стеклянный новогодний шар. Глядя на него какие ассоциации, эмоции у вас возникают? Опишите одним словом (праздник, сюрпризы, тепло, радость, надежда, семья и т.д.). Представьте себе, что все эти позитивные эмоции – ваша установка на отношения ребёнком, собраны в этом шарике. Возьмите шарик и держите его перед собой на вытянутой руке. Полюбуйтесь на ваши отношения со стороны, радуйтесь тому, что делаете всё возможное, чтобы ваш ребёнок рос в атмосфере уважения, понимания. Здесь собраны лучшие проявления вашей любви и заботы о семье, но шарик то хрупкий, нельзя позволить ему разбиться. И не важно, что рука немеет, вам тяжело его держать! Неважно, что сегодня, вы с утра успели переделать массу дел и к вечеру, будете валиться с ног (на руку вешают дополнительный груз). Неважно, что начальник сегодня кричал на вас, требуя отчёт, а вы как назло не успели его сделать, потому что младший ребёнок заболел и всю ночь плакал (добавляется дополнительный груз). Могу продолжать долго, но всё это не важно – кому это интересно, ведь вы решили создать идеальную семью, где нет места конфликтам и ссорам, так что на слабость у вас права нет. Держите, держитесь!!! Понимая, что физические возможности каждого человека ограничены, вы бы точно не ставили перед собой такую цель – бесконечно удерживать на весу шарик, и уж наверняка не стали бы себя корить за то, что он упал.

Это тоненькая нить, что не дала разбиться шарик, не что иное, как умение правильно общаться внутри семьи, выражать свои чувства никого не унижая и не оскорбляя. Этому и будет посвящена наша сегодняшняя встреча.

II. Основная часть

Игровое упражнение «Закончи предложение» [5]

Ведущий начинает предложение, а родители его продолжают, передавая, друг другу мяч, например: «Общение с ребенком – это...», «Родители через диалог с ребенком дают ему почувствовать. » (подводим

итог: что он нужен им, любим, он интересен своим родителям, они заботят о нем.)

Большинство родителей, понимают, что сам факт того, что мы отличаемся друг от друга, делает конфликт неизбежным, что наличие, разногласий не является проблемой. Настоящим испытанием является то, как мы умеем их решать. Усвоив несколько приёмов, вы сможете лучше разбираться в своих эмоциях, тем самым предотвращая серьёзные конфликтные ситуации.

Ситуация 1.

Вызвать родителей. Один родитель сидит на стуле, другой возвышается над ним.

Ребёнок ведет себя крайне вызывающе, игнорируя ваши желания и замечания. Вы еле держите себя в руках, чтобы не ударить. Опишите чувство, которое вы испытываете (раздражение, обида, возмущение, злость). Вызвать родителей.

А теперь выразите это чувство, скажите, что испытываете по отношению к его поведению буквально одной, двумя фразами. Очень важно научиться в данной ситуации, говорить короткими, чёткими фразами. Так ребёнок поймёт и услышит гораздо лучше, а вы тем самым, не «скатитесь» вновь к гневным упрекам и скандалу. И только в данной ситуации вы можете использовать позицию «Коршун и ягнёнок»- где родитель возвышается над ребёнком. (Я так зла на тебя, тааак зла! Так что лучше беги !!! Не показывайся мне на глаза, пока я не позову!)

Правило № 1:

- Если ребёнок своим поведением вызывает отрицательные эмоции, сообщите ему об этом.

Но никогда не затягивайте с «разбором полётов». Дайте себе возможность остыть и расскажите ребёнку о своих чувствах от Первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании только по поводу его конкретного поведения, но не о нём самом. Разговор лучше вести, сидя рядом или

напротив друг друга, тем самым показывая, что вы готовы к мирному диалогу. Отсюда следует

Правило № 2:

- Остерегайтесь слова «Ты». (Посмотри, что ты наделал! С тобой одни проблемы! Ты никогда...! Ты всегда....! И так далее)

Подобные фразы вынуждают ребёнка занять позиции обороны или что ещё хуже, перерастает в чувство неуверенности и постоянной вины. По возможности замените « Ты-сообщение» на «Я - сообщение».

Родители выбирают верные фразы из предложенных. Аргументируют свой выбор.

Ситуация 2.

Ребёнку постоянно приходится повторять, чтобы вещи висели на вешалках (или игрушки лежали в ящике), а не были разбросаны, что надо говорить тише, когда кто-то отдыхает, что нужно выключать свет и т.д.

Правило № 3:

-Скажите всё одним словом. Давайте потренируемся. Попробуйте переформулировать эти проблемные ситуации в короткое предложение. (Яна, кофта! Алёша, свет! Громкость! Мои уши!!! и т.п.)

Правило № 4:

-Скажите, что вам не нравится. Добавьте, что вам понравилось бы или чего ожидаете.

Например: «Мне не нравится, когда в дом приглашают друзей, не посоветовавшись. Надеюсь, что в другой раз у меня спросят разрешения. Мне неприятно видеть, как люди кладут лучшие кусочки мяса только себе в тарелку. Я рассчитываю, что в нашей семье каждый думает о других! Мне не нравится, когда постоянно приходится разыскивать свои ножницы. Я рассчитываю на то, что человек, который их взял, вернёт на то же место!». Теперь вы. (Родители передают по кругу мячик и формулируют свои предложения через Я-высказывание)

Правило № 5:

Используйте сильные слова. В нашем языке масса замечательных слов, которые описывают чувства – от лёгкого раздражения до абсолютной ярости. Один психолог как - то сказал: «Люди порой просто не могут подобрать слова, что бы выразить то, что они испытывают».

азарт	голод	озадаченность	смущение
алчность	гордость	опасность	сочувствие
аппетит	горе	оскорбленность	спокойствие
беззащитность	горечь	отвращение	стеснение
безмятежность	грусть	отстраненность	страдание
безразличие	досада	отчаяние	страх
безысходность	духота	печаль	стыд
беспокойство	жажда	подавленность	счастье
бессилие	жалость	подозрительность	тревога
бережность	зависть	потерянность	убежденность
бешенство	замешательство	почтение	уважение
благодарность	защищенность	предвкушение	уверенность
благосклонность	злорадство	предубеждение	увлеченность
блаженство	злость	презрение	удивление
бодрость	значимость	равновесие	удовлетворенность
боль	интерес	радость	удовольствие
брезгливость	любовь	раздражение	ужас
веселье	любопытство	разочарование	умиротворенность
вдохновение	надежда	расслабленность	унижение
вина	напряжение	растерянность	уныние
влечение	настороженность	ревность	усталость
возбуждение	насыщение	робость	утомленность
возмущение	негодование	симпатия	холодность
волнение	недоверие	скованность	ценность
восторг	недоумение	скорбь	ярость
восхищение	нежность	скука	ясность
враждебность	ненависть		
высокомерие	неуверенность		
вялость	неудобство		
гадливость	неудовольствие		
гнев	обида		
	огорчение		
	одиночество		

Ситуация 3.

Вы не смогли сдержать эмоций, ваше раздражение и злость выплеснулись наружу, вы сделали и наговорили такое, что в нормальном состоянии привело бы вас в ужас. Что делать, «посыпать голову пеплом» и

заниматься самобичеванием, а может заглушить чувство вины, мол, сам виноват, что посеял, то и пожал. Но сею то, в конечном счёте, мы и нам придётся пожинать плоды нашего воспитания. И горек тот плод или сладок, зависит всегда от нас.

Правило № 6

- Умейте признавать свои ошибки и просить прощения у детей. Ведь тем самым, вы учите детей понимать и прощать людей в целом.

III. Заключительная часть

«Быть правдивыми и честными с детьми, не скрывая от них того, что происходит в душе, есть единственное воспитание», - сказал Л.Н. Толстой. У родителей есть право испытывать недовольство некоторыми поступками, действиями своего ребёнка. Главное научиться делать так, чтобы при этом ни ваше достоинство, ни ранимая детская душа не пострадали.

Рефлексия «Уборка в доме»

Используются три листа большого формата с рисунками, фломастеры.

К стене прикрепляются три больших листа. На первом нарисован чемодан, на втором - мусорная корзина, на третьем – мясорубка. Каждый участник получает три цветных листочка.

- На «чемодане» участник пишет то, что он вынес с занятия или семинара, заберет с собой и будет активно применять.
- На втором листе то, что оказалось бесполезным, ненужным и что можно отправить в корзину.
- На третьем листе то, что оказалось интересным, но пока не готовым к применению, то что нужно ещё додумать и доработать.

Брейн – ринг «Роль отца в воспитании детей».

Форма проведения: брейн-ринг.

Участники: Родители (законные представители) воспитанников ДОО/обучающихся ОО, педагог-психолог, педагоги.

Цель: Активизация родительской роли отца и восстановление семейных отношений, через побуждение родителей к полноценному общению со своими детьми.

Задачи:

- Повышение уровня компетентности отцов в вопросах воспитания и развития ребенка.
- Создание позитивного психологического климата в семье.
- Помочь родителям осознать роль отца для ребенка любого пола, возраста и типа развития.

Оборудование:

Мячик или шарик, карточки с ситуациями или презентация для задания №2, сундук или коробка с предметами или иллюстрациями к упражнению №3 фигурки человечков, плакат с изображением лестницы, магнитная доска.

План мероприятия:

I. Вступительная часть.

Вступительное слово

II. Основная часть

1. Упражнение-разминка «Ласковое слово»
2. Упражнение «Педагогические ситуации».
3. Игра «Бабушкин сундук».

III. Заключительная часть

Рефлексия «Уровни успеха»

Ход мероприятия

I. Вступительная часть

Вступительное слово. Здравствуйте, уважаемые папы! Сегодня мы пригласили вас принять участие в брейн-ринге «Роль отца в воспитании детей».

О роли отца в воспитании ребенка сегодня говорят много. Специалисты отмечают, что довольно сложно вырастить полноценную

личность, будь – то мальчик или девочка, без мужского влияния. Никто не отрицает возможность добиться успеха в области воспитания без отца, но как показывает жизнь, это большая редкость. Ведь от обоих родителей зависит, каким вырастит их чадо. Важно, то, что дают ему родители, в частности отец может дать то, что ни кто в мире больше дать ему не сможет.

Роль отца важна для ребенка любого пола. Девочка на основе общения с отцом будет формировать представление о себе как о женщине, а так же создавать образ будущего мужа, ориентируясь на лучшие качества отца и его манеры общения с женщиной, матерью, женой. Мальчик, общаясь с отцом, усваивает формы поведения, характерные для ролей “муж”, “отец”.

Каждый ребенок нуждается в отце, который способен не только вместе с малышом провести время, но и как в человеке по настоящему исполняющем свою отцовскую роль – защитника, хранителя семейной крепости. Эта функция позволяет ребенку чувствовать себя уверенным, развиваться психологически здоровым, крепко стоять на ногах.

Отцовская любовь отличается от материнской. Мать же любит свое дитя просто за то, что он есть. Отец же любит за достижения и заслуги. Отец часто связывает свою любовь с успехами и достижениями.

В современном мире заметна тенденция, что роль отца в воспитании детей сводится к зарабатыванию денег (проводит большую часть времени на работе), и часто отец, придя с работы усталый занимается “активным” воспитанием (нравоучения, наказания).

Какова же роль матери в воспитании? Она заключается в том, чтобы хвалить, учить, любить своего ребенка, мать должна уметь и наказывать своего ребенка – объяснять, что такое плохо, а что хорошо. В понимании ребенка следует заложить ряд жизненных ценностей, в которые будет входить уважение к матери, женщине.

II. Основная часть

Какую роль Вы отдаете себе, после того, как в Вашей семье родился ребенок. Передаем друг другу мяч и говорим (защитник, кормилец, помощник, воспитатель, учитель, друг, посредник).

1. Упражнение-разминка «Ласковое слово».

Инструкция. Мы все когда-то были детьми и очень любили, когда нас называли ласково и хвалили. Давайте ненадолго вернемся в детство и вспомним ласковые слова. Передавая игрушку, назовите, какими ласковыми словами вас называли родители в детстве.

Итог: Самые добрые и теплые воспоминания, как правило, у нас связаны с нашим детством.

2. Упражнение «Педагогические ситуации»[4].

Цель: оценить поведение родителей, поделиться своими ощущениями с участниками.

Уже поздно, ребенку пора спать, но ему не хочется. Мать все-таки пытается отправить ребенка в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говорите, что завтра выходной. Но мать настаивает на своем. Как бы вы поступили в такой ситуации?

Обобщение. Родители должны знать и понимать о единстве требований к ребенку со стороны всех членов семьи. В этой ситуации данное требование нарушено. Чтобы прийти к единому мнению, матери надо уступить отцу и объяснить свое решение. Да сыночек, папа прав. Ведь если ты нарушишь режим, то долго не уснешь, это может отразиться на твоём здоровье, и завтра тебе будет тяжело вставать. Ты у нас уже большой и должен понимать, что режим надо выполнять, чтобы вырасти сильным, смелым и здоровым. Эти качества тебе пригодятся в жизни.

Жена наказала ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезный и вы начинаете играть с ребенком. Жена недоволена этим. Что предпримите вы в этой ситуации?

Обобщение. Можно подойти с позиции “Все поступки детей должны быть прощены”. Мама может сказать: – Да папа, наш сын поступил плохо, но я думаю он понял свою ошибку и больше не будет так поступать. Наверное, он сам нам хочет об этом сказать. Давай отец, послушаем его. Мальчик просит прощение. Ситуация исчерпана. Но всегда надо понимать о единстве требований к ребенку со стороны всех членов семьи.

3. Игра «Бабушкин сундук».

Для игры используется сундук, в котором находятся несколько предметов, необходимых, с точки зрения условной бабушки, для успешного воспитания ребёнка. Пригласить одного-двух пап для игры, которые решают, что пригодится в воспитании ребёнка, а что нет.

В сундуке находятся:

- книга русских народных сказок;
- ремень;
- фартук, кулинарная книга;
- спортивные атрибуты;
- банка варенья, шоколад, конфеты;
- горох;
- игрушка;
- букварь;
- альбом и краски;
- компьютерные игры.

3. Подведение итогов.

Спасибо большое за плодотворное сотрудничество.

III. Заключительная часть

В завершении нашей встречи хочу прочитать вам притчу «Купить время отца».

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрганный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

— Папа, можно у тебя кое-что спросить?

— Конечно, что случилось?

— Пап, а сколько ты получаешь?

— Это не твоё дело! — возмутился отец. — И потом, зачем это тебе?

— Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

— Ну, вообще-то, 500. А что?

— Пап, — сын посмотрел на него снизу вверх очень серьёзными глазами. —

Пап, ты можешь занять мне 300?

— Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? — закричал тот. — Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведёшь.

Мальш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?» Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег». Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

— Ты не спишь, сынок? — спросил он.

— Нет, папа. Просто лежу, — ответил мальчик.

— Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, — сказал отец. — У меня был тяжёлый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

— Ой, папка, спасибо! — радостно воскликнул он.

Затем он залез под подушку и достал ещё несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребёнка уже есть деньги, опять разозлился. А мальш сложил все деньги вместе и тщательно пересчитал купюры, а затем снова посмотрел на отца.

— Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? — проворчал тот.

— Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, — ответил ребёнок.

— Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.

Рефлексия «Уровни успеха»

Родителям демонстрируется плакат «Уровни успеха» с изображением лесенки. На нижнем уровне написано «Было непонятно, нужна дополнительная помощь». На среднем уровне «Основная мысль понятно, но есть вопросы». На высоком уровне написано «Все понятно, буду применять полученную информацию дома». Родителям раздаются бумажные человечки, которых они должны поставить на подходящую позицию.

Спасибо за внимание! До новых встреч!

Заключение

Предложенная программа позволила организовать работу с родителями по сохранению, укреплению и развитию их личностных ресурсов с целью создания благоприятного климата для воспитания детей. Создание единой воспитательной среды необходимо для раскрытия потенциальных возможностей всех участников образовательного процесса. Именно поэтому необходимо сотрудничество, общение на равных – такое взаимодействие педагогов и родителей, где ни одна сторона не обладает правом указывать и контролировать.

Следовательно, многие трудности ребёнка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя прежде всего отношение к ребёнку, таким образом разрешая его проблему.

Программа «Сокровищница жизненных сил» способствует нахождению более эффективных путей, помогающих родителям преодолеть возникающие трудности в их отношениях с детьми. Многие родители

отмечают, что наступает такой момент, когда «воспитывая детей», кажется, все силы кончились и не знаешь, что делать дальше, а данная программа помогает восстановлению жизненных сил, их укреплению, пониманию собственных детей, а также результативности воспитательных воздействий.

Литература

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. - 2006. - С. 115-116.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова - 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 336 с.: ил. – (серия «Практическая психология»).
3. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 950 с.
4. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 224 с. - (Серия «Эффективный тренинг»).
5. Котова, С. А. Как сохранить здоровье, работая в школе / С. А. Котова, В. А. Кулганов. - Москва : НИИ школьных технологий, 2010. - 192 с.
6. Лукьянова, М. И. Моя профессия – детский психолог : Практическое пособие для специалистов общеобразовательных учреждений / М. И. Лукьянова. – Москва : АРКТИ, 2007. – 364 с. - (Б-ка психолога практика).
7. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 351с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
8. Секач, М. Ф. Психология здоровья : Учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. – 2-е изд. – Москва : Академический проект : Гаудеамус, 2005. – 192 с.
9. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике / Н. К. Смирнов. - Технологии здоровьесберегающего образования. – Москва : АРКТИ, 2008. – 288 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Восполняем родительский ресурс / Игорь Александров // Растимдетей. Навигатор для современных родителей : [сайт]. - 2020 - URL: <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/vospolnyaem-roditelskiy-resurs>
2. Восстановление родительских ресурсов : Тренинг / О. Кострова // Образовательный портал «Знанио» : [сайт]. – URL: <https://znanio.ru/media/trening-vosstanovlenie-roditelskih-resursov-2554283>
3. Рекомендации для родителей детей, имеющих эмоционально-личностные проблемы, трудности поведения и характера / Н. С. Цыренова // nsportal.ru : Образовательная социальная сеть : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/02/17/rekomendatsii-dlya-roditeley-detey-imeyushchikh>
4. 52 практики восстановления ресурса для родителей и педагогов / М. Корольчук : [сайт]. – URL: <https://learning.ua/blog/202011/52-praktyky-samodopomohy-dlia-batkiv-i-pedahohiv-chastyna-1/ru/>
5. Я-родитель : [сайт]. – URL: <https://www.ya-roditel.ru/>