



национальный  
институт  
защиты детства

## **ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОЙ УВЕРЕННОСТИ**

(для родителей детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста)

Методическое руководство по реализации программы

проект  
«Сообщество профессионалов и родителей  
за ненасильственное воспитание «Дом под зонтом»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**



## ВВЕДЕНИЕ

Обычно взрослый человек учится родительству уже после того, как у него появляется ребенок. Мало кто обладает к этому времени необходимым запасом педагогического мастерства. На ошибках приходится не только учиться, но и «мучиться». Стоит преодолеть одну непростую воспитательную задачу, как на пороге стоит следующая. Даже если удалось преодолеть «без проблем» один возрастной период ребенка, наверняка в другом наступит период «бури и натиска», когда придется иметь дело с детскими капризами и непослушанием.

К счастью семья – система, которая наделена большим ресурсом самосохранения и противостояния стрессу. В подавляющем количестве случаев родители находят решение той или иной возникающей проблемы по уходу и воспитанию ребенка. Мать и отец вырабатывают его сообща методом проб и ошибок, находят с помощью друзей (таких же молодых родителей), общаются на форумах родительских сайтов, пользуются советами и перенимают педагогические навыки у родственников старшего поколения. В последние годы семьи все чаще обращаются на школы и тренинги для родителей.

Эффективные программы повышения родительской компетентности помогают получить поддержку, необходимые знания и потренироваться. Что важно – не на ошибках в отношении собственного же ребенка, а в безопасном пространстве, в среде других таких же родителей, озабоченных схожими вопросами и задачами. В отличие от родительских сайтов на очных занятиях есть возможность не только активно обсуждать, но прорабатывать или проигрывать трудные ситуации. И в итоге выбирать решение, наиболее подходящее для себя лично и для своей семьи.

Надеемся при помощи этой программы помочь родителям почувствовать воспитательную уверенность, укрепить родительский авторитет, приобрести умение создавать в семье комфортную среду общения, взаимопонимания и сотрудничества. А значит – вырабатывать у ребенка жизненную стойкость, уверенность в себе и своих силах, хорошую адаптивность, позволяющую успешно взаимодействовать в обществе.

### Цель тренинга:

Укрепление воспитательной уверенности, компетентности и авторитета родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста за счет тренировки педагогических умений и навыков, развития способностей понимать причины нежелательного поведения ребенка и применять эффективные воспитательные приемы.

### Задачи:

- Обсуждение с родителями причин благоприятного и нежелательного поведения ребенка
- Информирование родителей о способах оптимизации процесса воспитания и ухода за ребенком (несколькими детьми): как распределять функции, планировать ресурсы
- Поиск, обсуждение и тренировка эффективных методов и совладания с «трудным» поведением ребенка
- Сопоставление и сравнение воспитательных методов с применением и без применения наказаний и крика по эффективности, последствиям и психологическому комфорту для обеих сторон – родителей и детей; выработка критического отношения к применению физических наказаний и крика
- Обучение способам регулирования эмоционального состояния в стрессовых ситуациях, связанных с собственной усталостью, нехваткой времени и трудностями воспитания ребенка
- Организация среды для взаимоподдержки и обмена опытом между родителями

### Ожидаемые результаты:

- Родители узнают об особенностях психологии детей соответствующего возраста, потренируются распознавать потребности, страхи, желания и возможности своего ребенка, прогнозировать, что может вызывать негативные реакции ребенка и непослушание;
- Потренируют навыки и приемы эффективного детско-родительского взаимодействия (научатся эффективно реагировать в конфликтных ситуациях с ребенком, создавать необходимые условия общения и воспитания, воодушевлять ребенка, развивать в нем чувство уверенности, подкрепляя варианты благоприятного развития личности);
- Узнают методы планирования собственных ресурсов и привлечения помощь извне;
- Узнают про способы снижения эмоционального напряжения и родительского стресса и попробуют применять их на практике, реже будут действовать импульсивно, а вместо этого – осознанно выбирать и использовать позитивные воспитательные стратегии.
- Потренируют навыки методов взаимодействия с детьми без применения насилия (узнают, как использовать эффективные способы обучения и дисциплинирования детей, научатся реагировать на непослушание детей без криков и применения физической силы).

### Продолжительность и порядок организации занятий:

Программа предполагает цикл из 10 (для родителей дошкольников – 9) занятий, рекомендуемая периодичность проведения 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет от 1 час 20 мин. до 1 часа 30 мин. Рекомендуется также предусмотреть проведение дополнительного завершающего занятия в режиме индивидуальной или групповой консультации по запросу родителей.

Общее время, необходимое для реализации программы, составляет 2,5 – 3 месяца.

Занятия проводятся в группе для 11-15 родителей. При большем количестве желающих принять участие рекомендуется организовать несколько групп. По возможности, рекомендуется привлекать для участия в занятиях обоих родителей, возможно вовлечение других мотивированных на занятия родственников, осуществляющих непосредственный уход за ребенком.

Для участия в группе в первую очередь должны привлекаться родители, имеющие определенные воспитательные трудности, недостаточность родительских навыков, которые выявлены в ходе наблюдения воспитателями и педагогами-психологами. Т.о., участие в данной группе – часть психолого-педагогической работы с такими родителями. С другой стороны, вполне целесообразно включить в группу родителей, активно выражающих желание участвовать в тренинге, т.к. часто это – наиболее мотивированные родители, серьезно подходящие к своей роли, и способные задать положительную динамику тренинговой группы.

Групповая работа имеет свои преимущества по сравнению с индивидуальной:

- групповой опыт позволяет не «ходить по кругу», замкнувшись в пределах семьи со своей проблемой, помогает увидеть свою ситуацию в ином контексте, узнать о вариативности поведения родителей в похожих случаях;
- в группе возможно получение обратной связи от других участников, эмоциональной поддержки и обмена практическим опытом в атмосфере, снимающей барьеры общения, благодаря принципу «равный равному»;
- в группе можно потренировать и укрепить конкретные навыки взаимодействия с детьми.

### Рекомендуемое оборудование и необходимые материалы:

- Помещение, приспособленное для групповой работы 15 человек
- Стулья по числу участников, установленные полукругом или кругом
- Флипчарт, бумага и набор маркеров для флипчарта
- Мультимедийное оборудование и экран
- Бумага и ручки на тот случай, если участники захотят что-то записать

### Рекомендации тренеру при подготовке к тренингу

1. Важным условием успешности данной программы является активное вовлечение родителей в тренинг, регулярное посещение занятий и активное участие в них родителей. Кроме того, важно организовать сопутствующее консультирование родителей по вопросам применения полученных знаний на практике.
2. Организация проведения занятий имеет большое значение, поскольку настраивает родителей на серьезное отношение к занятиям. Важно на этапе набора группы подготовить и раздать родителям привлекательные листовки с программой курса, в течение одной недели до занятия анонсировать каждую встречу, например, объявлением на информационной доске или в групповом родительском чате. Встречаясь с родителями, напоминать им, что ждете их и готовите предстоящую встречу.
3. Занятия должны проходить в закрытом помещении. Комната должна быть оборудована как тренинговый зал, потому что занятия для взрослых включают элементы социально-психологического тренинга и различные активные игровые методы.
4. Оборудование, необходимое для групповых занятий, требуется готовить заранее (презентационное оборудование, флипчарт, раздаточный стимульный материал, игрушки, бумагу для записей и др.).
5. Время для занятий подбирается по согласованию с родителями. Лучшее время – вечернее либо по выходным дням. На время проведения занятий необходимо обеспечить занятость и присмотр за детьми.

### Документация

Рекомендуемые формы документов содержатся в приложении к настоящему руководству. Перед первым занятием родители заполняют входную анкету, по окончании завершающего занятия – выходную анкету. Данные анкеты являются полезным ориентиром для ведущего тренинга, позволяющим определить темы, наиболее важные для участников группы, и построить работу с учетом более детальной проработки запросов родителей, в том числе в ходе дополнительного занятия.

В ходе тренинга заполняются также Журнал записи групповых занятий и форма «Индивидуальная карта участника группы».

## ТЕТРАДЬ ТРЕНЕРА (вариант для родителей детей дошкольного возраста)

1 ДЕНЬ

### ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОЙ ИНТУИЦИИ

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание /материалы	Результат
Открытие семинара.  Знакомство, работа с ожиданиями  15 минут	Содействовать установлению благоприятной доброжелательной атмосферы в группе; познакомить участников друг с другом и с правилами работы в родительской группе.	Информирование  Групповое обсуждение	<p>Начните работу с того, что расскажите участников тренинга полукругом. Открытая часть полукруга – доска и ведущий.</p> <p>Попросите участников подписать свои бейджи и надеть их. Сделайте то же сами.</p> <p>Представьте, кратко рассказав о себе (профессия, опыт работы)</p> <p>Кратко расскажите участникам о цели и задачах тренинга. Используйте для этого <b>материал 1 (здесь и далее – ссылки на сборник материалов к методическому руководству).</b></p> <p><b>Знакомство и групповое обсуждение ожиданий и опасений участников</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Написать на бейдже так, как бы Вы хотели, чтобы к Вам здесь обратились</li> <li>• Сформулировать вопрос, на который хотели бы получить ответ во время занятий или обозначить то, чему хотели бы научиться у других или от них узнать. Пусть он начинается со слов: «Я буду удивлен/ворен занятиями, если ...узнаю... или пойму... или научусь... тому-то...»</li> </ul> <p>Разборчиво запишите на флипчарте все ожидания участников так, как они сами их сформулируют, не поправляя без согласования с участником. На протяжении всех 10 занятий лист с ожиданиями должен висеть на видном месте в помещении, где проходит группа, так, чтобы можно было к нему обращаться при формулировании темы занятия и при подведении итогов занятия</p>	Участники знают и понимают цели и задачи семинара – тренинга, заинтересованы в занятиях

<p>Презентация программы</p> <p>5 минут</p>	<p>Познакомить участников с программой и темами предстоящих занятий, заинтересовать в участии, мотивировать к активной работе</p>	<p>Презентация</p>	<p>1.Раздайте участникам листы с распечатанной программой занятий, по возможности с указанием даты и времени занятий.</p> <p>2.Представьте программу, читая ее и кратко рассказывая о каждом отдельном занятии, чему оно будет посвящено. Проследите связи с конкретными ожиданиями участников и обязательно увяжите их с темами программы. Сделайте это интересно, эмоционально, попытайтесь заинтриговать родителей, задавайте вопросы «на засыпку», скажите, что намерены использовать на занятиях игрушки, видео, книги. Пообещайте приятные и полезные призы за активную работу, которые родители получат по итогам программы на последнем занятии.</p>	<p>Связывают темы тренинга со своими ожиданиями, мотивированы на активную работу</p>
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Сделайте это интересно, эмоционально, попытайтесь заинтриговать родителей, задавайте вопросы «на засыпку», скажите, что намерены использовать на занятиях игрушки, видео, книги. Пообещайте приятные и полезные призы за активную работу, которые родители получат по итогам программы на последнем занятии.</p>				
<p>Работа с правилами</p> <p>10 минут</p>	<p>Выработка правил взаимодействия в группе.</p>	<p>Групповое обсуждение</p>	<p>Для удобства последующей работы участникам предложите назвать те правила поведения в группе, которые они считают важными для себя. Тренер записывает их на флипчарт или на лист ватмана. Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не критиковать друг друга</li> <li>• говорить поочередно</li> </ul> <p>Тренер предлагает добавить следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приходить на занятия вовремя;</li> <li>• не пропускать занятий;</li> <li>• активно участвовать в работе группы</li> </ul>	<p>Согласовали правила работы в группе</p>
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Когда правила будут приняты, обратите внимание родителей, что в семье правила также можно вырабатывать и согласовывать вместе – во взаимодействии с ребенком и другими близкими. Тогда больше шансов, что все члены их будут соблюдать.</p>				

<p>«Во что мой ребенок любит играть со мной» 15 минут</p>	<p>Запустить процесс взаимодействия участников в группе, осознания участниками себя как родителя, своего стиля воспитания</p>	<p>Упражнение</p>	<p>Задание: «Перед вами на столах есть цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры и т.д. Ваша задача – за 5 минут создать рисунок или аппликацию, которые рассказали бы нам об игре, в которую ваш ребенок любит играть с Вами. Затем вы называете свое имя, демонстрируете результаты творчества и рассказываете нам о своем коллаже и о вашей игре с ребенком» Прежде, чем участник начнет свой рассказ, предложите другим родителям отгадать, в какую игру этот человек играет со своим ребенком. После нескольких прозвучавших версий предложите начать рассказ автору коллажа. Ограничьте время рассказа 1 минутой. Поблагодарите и попросите поочередно показать коллаж всех остальных</p>	<p>Начали лучше узнавать друг друга, получили первый опыт взаимодействия в группе, оценили степень безопасности самораскрытия в группе, начали осознавать себя как родителя в сопоставлении с другими участниками, своего стиля воспитания.</p>
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Похвалите участников за креативность и за мастерство разгадывания. Спросите участников, что именно помогло им правильно отгадывать в самых «таинственных» случаях (возможные ответы: воображение, представление себя на месте ребенка, собственный опыт игры с ребенком, интуиция – если не сказали родители – добавьте сами). «Перекиньте мостики» к следующей теме.</p>				
<p>Тренинг родительской интуиции «Играем в детских детективов» 25 минут</p>	<p>Потренировать навыки, наблюдения, распознавания мотивов поведения детей</p>	<p>Мини-лекция  Групповое обсуждение</p>	<p>1.Расскажите участникам о разнице детского и взрослого восприятия мира, об отличиях языка детей и взрослых, разных мотивах поведения. Воспользуйтесь <b>материалом 2</b>. Предложите перейти к практической части.  2. Прочтите отрывок из книги Е. Хилтунен «Уроки на корточках» (<b>материал 3</b>) После слов «<i>Тогда все посмотрели на Марию Монтессори и спросили: "Вы ведь педагог и психолог, скажите, что делать?"</i>» сделайте паузу и попросите родителей высказать свои догадки, почему заплакал малыш?. Поблагодарите родителей. Продолжите читать историю.  Обсудите с участниками, как им кажется, действительно ли Мария Монтессори верно угадала причину плача ребенка? Обсудите с родителями, бывали ли в их родительской практике случаи, когда им долго не удавалось понять причину какого-то поведения</p>	<p>Потренировались распознавать потребности, страхи, желания и возможности ребенка, прогнозировать, что может вызывать негативные реакции ребенка и нежелательное поведение;</p>

		Работа в малых группах	<p>ребенка, а потом причина прояснялась? Попросите рассказать об одном-двух таких случаях. Если родители не могут вспомнить таких случаев, будьте готовы рассказать случай из собственной практики.</p> <p>Работа в группах. Предложите участникам разделиться на 2 группы. Используйте для этого игровой способ.</p>	
<p><b>Рекомендация ведущему.</b> Попросите 1 группу для первого тренировочного дня выбрать не самую сложную ситуацию. Если после истечения времени на подготовку ситуации, окажется, что группа ничего не придумала, предложите сами ситуацию, когда ребенок только что просил есть, а через 10 минут уже не хочет идти ужинать, так как очень увлечен игрой. (Предложите воспользоваться игрушками, чтобы участникам легче было войти в роль)</p>				
			<p><b>Задание для работы в 1 группе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поделитесь в группе случаями из своей родительской практики, когда сложно было сладить с ребенком, пока Вы не понимали, какая потребность стоит за его непослушанием. Выберите и опишите один случай в качестве задачи для другой группы – 5 минут</li> <li>• Разыграйте сценку недопонимания между родителем и ребенком 1-2 минуты.</li> </ul> <p><b>Задание для работы во 2 группе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выработать в группе версии для решения ситуации недопонимания между ребенком и родителем – 3-5 минут.</li> <li>• После этого выбранные представители от группы могут озвучить версии и проверить их эффективность на практике, еще раз разыграв предложенную ситуацию (В роли ребенка по-прежнему остается представитель первой группы)</li> <li>• После розыгрыша 2-3 версии участники 1 группы выбирают, какой вариант соответствовал потребностям ребенка в большей степени.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если такого не было, то участники обеих групп вместе выдвигают дополнительные версии и проигрывают показывающую большинство наиболее удачной</li> <li>• После каждой сценки ведущий спрашивает у того, кто разыгрывал роль ребенка, какие чувства он испытывал в только что разыгранном случае, чтобы узнать, когда ребенок почувствует, что родители его поняли, и он чувствует себя спокойно.</li> <li>• Обязательно поблагодарите участников, участвовавших в проигрывании сценки. Спросите каждого, что они почувствовали, находясь в роли, и как чувствуют себя теперь.</li> </ul>	
<p><b>Рекомендации тренеру.</b> Дать время и возможность проговорить свои эмоции в группе после ролевой игры – обязательная часть тренинга. Так как, оставаясь с невысказанными эмоциями, родители могут оставить в их власти и не перейдут к конструктивному обсуждению. Особенно в случае неприятных эмоций. Тех, кто будет испытывать сложности с проговариванием эмоций, необходимо поддержать. Проверьте, как Вы их поняли, например: «..Если я Вас правильно понимаю...это было похоже на растерянность... мне показалось, Вы начали сердиться... на Вашем месте, я, наверное, была бы разгневана...».</p>				
<p>Рефлексия 10 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие первого дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о первом дне тренинга.</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, ответствение запланированным учебным целям</p>

2 ДЕНЬ

ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОЙ ИНТУИЦИИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание /материалы	Результат
Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	В начале каждого занятия мы будем около 5 минут играть в новую игру. Это поможет Вам настроиться на занятие и накопить за время занятий целую копилку игр для Вас и Ваших детей ( <b>материал 5</b> )	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня Участники настроились на очередное занятие
Чем отличаются дети? 5 минут	Стимулирование познавательного интереса родителей к изучению психологических особенностей дошкольников	Групповое обсуждение	<b>«В чем больше всего нуждаются дети в возрасте 3-4 лет? Чем они отличаются от детей другого возраста и от взрослых?»</b> Подискутируйте на эту тему. Можете также использовать для дискуссии следующие вопросы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Были ли в жизни вашего ребенка такие периоды, когда вы просто не узнавали его, когда в нем появлялись такие признаки, которых вы раньше не замечали?</li> <li>• Как вам кажется, с чем связано появление этих изменений?</li> <li>• Как вы отреагировали на появление изменений в ребенке?</li> </ul>	Родители поразмышляют о потребностях, чувствах и особенностях поведения собственных детей и дошкольников вообще. Зададутся вопросом, что они знают о своих

<p>Основные потребности и психологические особенности ребёнка-дошкольника</p> <p>10 минут</p>	<p>Познакомить родителей с возрастными особенностями детей 3-4 лет</p>	<p>Мини-лекция</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изменялись ли отношения между вами и вашим ребенком за период с его рождения и до настоящего времени?</li> <li>• В чем причина этих изменений?</li> </ul> <p>После обсуждения предложите участникам познакомиться с тем, как отвечают на эти вопросы специалисты-психологи. Подготовьте участников к мини-лекции, аргументируя тем, что родительская интуиция должна подпитываться знаниями.</p>	<p>детях, о том, как они меняются</p>
<p>«Мама недовольна»</p> <p>10 минут</p>	<p>Познакомиться с эффективными родительскими стратегиями воспитания, потренироваться, представив себя на месте персонажей книги</p>	<p>Работа с детской книгой</p>	<p>Сделайте краткое сообщение об основных потребностях и возрастных особенностях детей 3-4 лет. Используйте имеющиеся собственные материалы или <b>материал 6</b>.</p>	<p>Родители узнают о потребностях и возрастных особенностях психологии детей дошкольного возраста, соотнесут полученные знания с наблюдениями за собственным ребенком.</p>
<p>«Мама недовольна»</p> <p>10 минут</p>	<p>Познакомиться с эффективными родительскими стратегиями воспитания, потренироваться, представив себя на месте персонажей книги</p>	<p>Работа с детской книгой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прочитайте родителям историю про Сашу и Машу «На корабле», где описано, как малыши шалят (<b>материал 8</b>). Попросите родителей представить, как бы они скорей всего поступили в этой ситуации, что сделали и сказали. Не оценивайте высказанных версий. Прочитайте вариант из книги. Проанализируйте, как мама выражает свое недовольство.</li> <li>2. Нравится ли Вам реакция мамы?</li> <li>3. Прочитайте еще один рассказ «Мама заболела». Расспросите родителей, что бы они чувствовали скорей всего на месте Саши, на месте Маши.</li> <li>4. Какие слова и действия родителей помогают расти и понимать, что происходит вокруг? А какие могут помешать?</li> </ol>	<p>Родители потренируются распознавать потребности, страхи, желания и мотивы поведения ребенка-дошкольника</p>

Продолжение лекции 10 минут	Познакомить родителей с потребностями и возрастными особенностями детей 4-5 лет	Мини-лекция	Сделайте сообщение об основных потребностях и возрастных особенностях детей в возрасте 4-5 лет Используйте имеющиеся собственные материалы или <b>материал 6.</b>	Родители узнают о потребностях и возрастных особенностях психологии детей 4-5 лет, соотносят полученные знания с наблюдениями за собственным ребенком
«Мама играет» 10 минут	Познакомиться с эффективными родительскими стратегиями воспитания, потренироваться, представив себя на месте персонажей книги	Работа с детской книгой	1.Прочитайте родителям историю про Сашу и Машу, где описано, как мама помогает детской игре «Вода для лошадки Деда Мороза». ( <b>материал 8</b> ). 2.Прочитайте еще один рассказ «Глупый папа». Расспросите родителей, что бы они чувствовали скорей всего на месте Саши, на месте Маши. 3.Какой должна быть игра, чтобы помогать расти и понимать мир? 4. Попросите рассказать участников о своем позитивном опыте игры с ребенком	Родители потренируются распознавать потребности, страхи, желания и мотивы поведения ребенка-дошкольника
Продолжение лекции 10 минут	Познакомить родителей с потребностями и возрастными особенностями детей 6-7	Мини-лекция	Сделайте сообщение об основных потребностях и возрастных особенностях детей в возрасте 6-7 лет. Используйте имеющиеся собственные материалы и <b>материал 6.</b>	Родители узнают о потребностях и возрастных особенностях психологии детей 6-7, соотносят полученные знания с наблюдениями за собственным ребенком
«Мама наказывает» 15 минут	Познакомиться с эффективными родительскими стратегиями воспитания,	Работа с детской книгой	1.Прочитайте или перескажите родителям рассказ Николая Носова «Огурцы» ( <b>материал 8</b> ), где мама наказывает сына за то, что тот украл огурцы. Остановитесь подробно на воспитательном решении матери: <i>«-Сейчас же отнеси их обратно!.. -Не пойду я! У дедушки ружье. Он выстрелит и убьет меня.</i>	Родители потренируются распознавать потребности, страхи, желания и

	<p>потренироваться, представив себя на месте персонажей книги</p>		<p>-И пусть уйдет! Пусть лучше у меня совсем не будет сына, чем будет сын вор.          Ну, пойдём со мной, мамочка! На дворе, темно. Я боюсь.          -А брат не боится?...          -Или носи огурцы или совсем уходи из дому, ты мне не сын!»</p> <p>Попросите родителей прокомментировать действия мамы, предложить, как бы они поступили в этой ситуации, что сделали и сказали.          2. Поговорите с родителями, как можно отвечать на детские вопросы и как их спрашивать. Потренируйтесь на примерах. Воспользуйтесь <b>материалом 9.</b></p>	<p>мотивы поведения ребенка-дошкольника</p>
<p>Рефлексия 10 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие второго дня занятий;          Дать ведущему и другим участникам обратную связь о впечатлениях и выводах, полученных на занятии.</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию.          Вопросы для обратной связи:          Что я чувствую?          Чему научился сегодня или что возьму в свою родительскую копилку?          Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям</p>
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Дайте участникам возможность по дискутировать. Не старайтесь их в чем-либо переубедить. Обозначьте свою позицию, объяснив, что рассказ Носова является красноречивым подтверждением того, как меняются культурные нормы и ценности со временем. Современная мать не может сказать в воспитательных целях своему шестилетнему ребенку. «И пусть уйдет! Пусть лучше у меня не совсем будет сына, чем будет сын вор». Общество развивается, отношение к ребенку в обществе становится иным. Не все воспитательные методы, которые были приемлемы во времена детства наших родителей, могут быть применимы сегодня. Вот почему не работает и такое оправдание: «Физические наказания допустимы. Ведь меня били, но я вырос хорошим человеком»          В настоящее время общество понимает, что те переживания, которые ребенок испытывает и выводы, которые он для себя делает – существенным образом сказываются на его последующей взрослой жизни. Детские впечатления, мысли и пережитый опыт особым образом приводят к тому, какую человек впоследствии выберет профессию, жену или мужа, как будет выстраивать жизнь в собственной семье, как будет вести себя в социальной среде.</p>				

<b>3 ДЕНЬ</b>					
<b>НАКАЗАНИЯ И ПОощРЕНИЯ</b>					
Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком	
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта, полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня	

<p>Применение физических наказаний в воспитательных целях 50 минут</p>	<p>Участники выработали собственную позицию по правомерности/не правомерности физических наказаний в целях дисциплинирования детей</p>	<p>Групповая дискуссия, ролевая игра</p>	<p>Перед началом проведения упражнения скажите, что на примере физического наказания детей с целью их дисциплинирования (как наиболее наглядной модели применения насилия в семье), вы обсудите вопросы о приемлемости и целесообразности применения их в своей семье.</p> <p>Озвучьте 2 примера поведения родителей в случае опасного поведения ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Отец, узнав, что 7-летний сын на спор с друзьями бегает на красный свет на перекрестке с очень оживленным движением, его выпорол. Сейчас сын говорит, что больше так не поступает.</i></li> <li>• <i>Мать 4-летней дочери сильно отшлепала ее после того, как та, не смотря на запрет матери, обрезала ножницами новые дорогие шторы и скатерть.</i></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спросите участников, являются ли описанные случаи воспитанием или жестоким обращением?</li> <li>2. Разделите участников, согласно позициям, на 2 группы.</li> <li>3. Затем предложите участникам представить обсудить в малой группе в течение 15 минут и представить аргументы в защиту своей позиции и записать их на флипчарте.</li> <li>4. Попросите докладчиков обосновать позицию группы.</li> <li>5. Спросите оппонентов, как услышанные аргументы повлияли на их точку зрения?</li> </ol> <p>Последовательно обратите внимание участников на каждый аргумент обеих групп, анализируя:</p> <p>насколько он является доказательным;</p> <p>аргумент является доказательством или эмоциональным/оценочным суждением/контраргументом – необоснованное суждение («плохо», «неправильно», «детей бить нельзя, потому что они становятся агрессивными»).</p> <p>Проведите демонстрацию разговора с родителем. Подойдя к одному из участников, спросите, может ли он Вам помочь, играя роль родителя из первого случая (мальчик на перекрестке). Получив согласие, проведите ролевую игру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представьте и поинтересуйтесь, что произошло в семье собеседника, проявите сочувствие к действительной трудной ситуации;</li> </ul>	<p>Проанализировали конкретные ситуации применения физических наказаний в целях безопасности ребенка и ограничения недопустимого поведения ребенка. Исследовали неэффективность применения физических наказаний даже в случае угрозы безопасности ребенка. Выработали собственную позицию по вопросу недопустимости применения физического наказания даже в крайних случаях.</p>
--	--	--	---	--

<p>Просмотр видеоролика «Кошка» 10 минут</p>	<p>Укрепление позиции участников о возможности выбора альтернативы наказанию</p>	<p>Видеоролик</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скажите: «Я понимаю, как это могло случиться. Наверное, вы сильно волновались за Вашего ребенка. Это действительно страшно».</li> </ul> <p>Проведите разведение «намерения» и «поведения» родителя. (Вы хотели показать ребенку, что вам очень дорога его жизнь, и он не может так бездумно ей рисковать/. Поддержите его тревогу за ребёнка как признак любви к ребёнку и спросите</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «В тот момент, когда бы били ребенка, если бы у Вас был другой выбор, Вы поступили бы так же или выбрали другое действие? Поддержите выбор (практически все говорят, что не стал бы применять физические наказания).</li> </ul> <p>Спросите: «Как Вам кажется, должно ли наказание воздействовать на причину поступка?»</p> <p>Спросите: «Известно ли Вам сейчас что стало причиной поступка, приведшей к физическому наказанию? Какова вероятность, что ребенок, которого избили за опасное поведение, не повторит подобный поступок в иных условиях/в другом месте?».</p> <p>Спросите: «Насколько обоснованным Вы считаете такой риск (повторение опасного поведения в других условиях)?».</p> <p>Спросите: «Как вы сейчас относитесь к своему выбору наказания?».</p> <p>Спросите: «Насколько вы готовы сотрудничать со специалистом, чтобы освоить новые формы дисциплинирования ребёнка?»</p> <p>После просмотра ролика предложите участникам высказаться, как они восприняли эту ситуацию. Обратите их внимание на «цикличность» физической силы: отец наказывает ребенка, сын выплескивает свою агрессию на кота, кот мстит отцу доступным способом. Подведите итог, что, при всей анекдотичности истории, есть повод задуматься, на каком этапе должна быть прервана эта цикличность, кто должен «подать пример» ненасильственного поведения.</p> <p><b><u>Видеоролик: Youtube-канал «Национальный институт защиты детства», видео «Кошка».</u></b></p>	<p>Участники на примере ситуации из ролика придут к выводу о необходимости поиска альтернативы наказанию.</p>
<p>Рефлексия 15 минут</p>	<p>Подвести итоги прошедшего занятия;</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Разложите на полу перед группой фотографии и рисунки детей в случайном порядке (<b>материал 10, для данного упражнения можно использовать 15-20 любых изображений из материала или подобрать аналогичные</b>). Попросите участников походить, по возможности молча</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах</p>

	Дать ведущему и другим участникам обратную связь о впечатлениях и выводах, полученных на занятии.		рассмотреть рисунки и фотографии, и выбрать для себя один, который больше остальных отражает внутреннее состояние, чувства участника после прошедшего занятия. Когда все участники выберут и возьмут по рисунку, фотографии, попросите дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Показать рисунок, прокомментировать выбор и рассказать, "что я чувствую"? Чему научился сегодня или Кто возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?	занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соотвествие запланированным учебным целям
--	---	--	---	--

#### 4 ДЕНЬ

### НАКАЗАНИЯ И ПОощРЕНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Полняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня
Последствия обычных физических наказаний 10 минут	Информирование о конкретных последствиях физических наказаний и	Мини-лекция	<b>Приготовьте мини-лекцию, основываясь на материалах 11 и 12</b>	Участники узнали о конкретных последствиях физических наказаний и

<p>Видеоролик «Ваши дети любят вас»/»Оковы» 5 минут</p>	<p>физического насилия для детей</p>		<p>Предложите участникам по желанию прокомментировать свое отношение к увиденному в видеоролике. <b>Видеоролик на выбор ведущего: Youtube-канал «Национальный институт защиты детства», видео «Ваши дети любят вас» или «Оковы».</b></p>	<p>физического насилия для детей</p>
<p>Помогающие способы, удерживающие от физических наказаний и крика 60 минут</p>	<p>Обратить внимание на родителей на внешние и внутренние причины, которые могут привести к физическому и эмоциональному насилию.</p>	<p>Дискуссия 10-15 минут  Мозговой штурм в 2 малых группах. 15 минут</p>	<p>1. Представьте и обсудите перечень причин. Разделите их на внешние и внутренние. Обсудите, если так трудно держать себя в руках в стрессе, можно ли повлиять на причины? 2. Скажите, что, по-Вашему мнению, больше влияет на выбор физического наказания в качестве воспитательной меры – культурная традиция (высокая распристрашенность применения физических наказаний в России), плохое поведение ребенка или эмоциональный срыв у родителя. 3. Задание 2 группам: «Выработать в группе, опираясь на свой родительский опыт и жизненные примеры, перечень причин, которые могут заставить родителя ударить или накричать на ребенка?»</p>	<p>Закрепление позиции против применения физического и эмоционального насилия, наказаний</p> <p>Фокусировали внимание на внешних и внутренних причинах, которые могут привести к применению физических наказаний и крика. Связали физические наказания с собственными эмоциональными срывами. Задумались о возможности повлиять на причины, по которым могут склониться к применению физических наказаний</p>

Укрепились в своей позиции по вопросу недопустимости применения физических наказаний

**Рекомендации ведущему.** Обратить внимание участников на важное правило мозгового штурма «Записать все прозвучавшие предложения, даже если не все с ними согласятся». При мозговом штурме нет правильных и неправильных версий, все важны. Возможные ответы родителей: гнев, потеря контроля, страх потерять ребенка, спешка, жесткость как черта характера, беспомощность, усталость, непонимание последствий, импульсивность и др.) Поблагодарите родителей за честную работу. Можно ли еще что-то добавить? Расскажите родителям, что многие молодые матери и отцы чувствуют себя неуверенно и могут начинать злиться на себя и на ребенка, если **сравнивают своего ребенка с другими**, на их взгляд более развитыми и успешными и включают себя в так называемые **«мамочкины войны»** и соперничество – кто лучше кормит, кто лучше одевает, кто больше гуляет, правильно спит, едят, чему-то учатся. Дети развиваются неравномерно, с разной скоростью овладевают новыми навыками, по-разному спят, едят, чему-то учатся. Поговорите об этом с группой. Скажите, что опытные родители **«разрешают»** себе быть неидеальными, и развиваться ребенку в своем темпе. И от этого становятся увереннее и спокойнее. Попросите родителей подумать и по желанию рассказать группе, в чем именно им трудно сравнивать своего ребенка с остальными и это может заставить их нервничать. Обратите внимание, как только человек перестает в чем-то соперничать с другими и спокойно начинает говорить о своих слабостях, они перестают вызывать у него беспокойство и раздражение, приведите пример из собственной родительской практики.

	15 минут	<p>Задание 2 группам: «Выработать в группе методом мозгового штурма перечень помогающих действий, которые удерживают родителя от того, чтобы ударить или накричать на ребенка?»</p> <p>4. После этого оформите на плакате так, чтобы напротив причин, по которым быют, располагались удерживающие от применения физической силы помогающие действия.</p>	Самостоятельно выработали способы предупреждения эмоциональных срывов
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Возможные способы, которые могут перечислить родители: <i>успокоиться в одиночестве, выйти из комнаты, умыться, подышать глубоко, обратиться за помощью к жене/ мужу, подруге, больше времени выделять на сборы, одевание, давать себе отдыхать, почитать книги по воспитанию, заглянуть на родительские сайты, и др.) Похвалите родителей за проделанную работу, отметьте те способы, которые вам тоже нравятся и помогают.</i></p> <p><i>Например, попробуйте найти что-то забавное и веселое в тех ситуациях воспитания и ухода за ребенком, которые вы не можете контролировать – представьте, что неприятная ситуация оборачивается забавным происшествием.</i></p> <p><i>Попросите участников обменяться мнениями по поводу того, какие способы нравятся им, какие кажутся им простыми и эффективными.</i></p> <p><i>Предложите участникам сделать памятку – сфотографировать себе на мобильный выработанный плакат.</i></p> <p><i>После занятия наберите на компьютере или сфотографируйте созданный участниками перечень помогающих способов и раздайте «на Долгую память» на следующем занятии. Участникам он может очень пригодиться и послужить поддержкой впоследствии, хотя во время занятия они могут этого не осознавать.</i></p>			
	15 минут	<p><b>5.«Спасительная молитва».</b> Предложите обеим группам создать «спасительную молитву» – помогающие и поддерживающие слова, с которыми родители могут обращаться к себе в минуты стресса, гнева, усталости.</p> <p>6. Представьте результат в общей группе</p> <p>7. Похвалите участников и познакомьте с помогающей мантрой для родителей:</p> <p>Делая дыхательную гимнастику в течение 10 минут ванной или, например, сидя на скамейке на детской площадке, повторяйте себе помогающие слова: <b>«Делая вдох, я принимаю. Делая выдох, я забываю»</b></p> <p>Сделайте это упражнение в группе, попросив участников удобно расположиться на стульях и закрыть глаза.</p>	
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Можете продемонстрировать участникам простые известные вам методы эмоциональной саморегуляции – Дыхательную гимнастику, метод мышечной релаксации, медитативные техники, техники йоги или подчеркнуть их из специальной литературы.</p>			

Рефлексия 10 минут	Организовать для участников возможность осознать свое восприятие текущего дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о первом дне тренинга.	Работа в большой группе	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию.</p> <p>Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, ответствение запланированным учебным целям
-----------------------	---	-------------------------	---	---

## 5 ДЕНЬ

### ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	<p>Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?</p>	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня

<p>Три стили родительско-го поведения 25 минут</p>	<p>Информировать о разных стилях воспитания, потренировать распознавание агрессивного, уверенного и неуверенного стили воспитания</p>	<p>Учебный разговор</p>	<p>Расскажите участникам о том, что у каждого родителя постепенно складывается свой особый стиль воспитания – самый лучший из того, что он умеет делать. Предложите родителям подумать о своем стиле воспитания – <b>как чаще всего в последнее время он ведет себя со своим ребенком</b> и придумать ему образное воспитание. Например «Веселый старшина», «Мери Поппинс по выходным – Баба Яга по понедельникам», «Карабас Барабас», «Старшая сестра», «Защитница и спасательница» и пр.(3 минуты) Обсудите в парах выбранный образ – объясните друг другу, почему его выбрали (5 минут) Представьте родителям 3 стили воспитания. Разберите на примере 3 способов реагирования на конкретные ситуации, попросив родителей придумать или даже показать примеры 3-х стилей реагирования, пользуясь написанными на плакате характеристиками агрессивного неуверенного и уверенного воспитательных стилей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок не хочет закапывать в нос лекарство. Реакция родителя.</li> <li>• Дедушка за общим столом резко отчитывает ребенка. Реакция родителя.</li> <li>• Ребенок продолжает играть со спичками несмотря на то, что родители не разрешили.</li> </ul> <p>(Ведущий при подготовке может воспользоваться пособием «Мама и малыш. Как разрешать конфликтные ситуации»)</p>	<p>Сопоставили эффективные и неэффективные стили воспитательного воздействия. Потренировались распознавать их и отличать друг от друга</p>
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Перед розыгрышем ситуаций предложите родителям следующую трактовку неуверенного, агрессивного и уверенного поведения родителя.</p> <p><b>Признаки уверенного поведения родителя:</b> спокоен, доброжелателен, внимательно наблюдает за ребенком и воздействует НА ПРИЧИНУ нежелательного поведения ребенка, считает ребенка «хорошим, способным учиться, самостоятельно справиться с жизненными препятствиями соответственно своему возрасту». Умеет снимать напряжение, давая понять ребенку, что знает о его чувствах. Активно и разнообразно использует в воспитательных целях поощрения.</p> <p><b>Признаки неуверенного поведения родителя:</b> встревожен, в пониженном настроении, озабочен тем, что думают о нем окружающие, сравнивает своего ребенка с другими детьми, озабочен «недостатками» своего ребенка. Соответственно ребенок воспринимает как «непослушного, капризного, вредного, впитывающего все дурное». Непоследователен, говорит ребенку то одно, то другое, ведет себя по-разному в похожих ситуациях – то разрешает, то запрещает, то не обращает внимания. Себя считает недостаточно хорошим родителем. Торопится, действует по наитию, не обдумывает причин поведения ребенка, не планирует своих воспитательных действий и слов.</p> <p><b>Признаки агрессивного поведения родителя:</b> вспыльчив, раздражителен, с трудом контролирует свое состояние, в мрачном настроении. Не хочет и не может догадываться о причинах нежелательного поведения ребенка, предпочитает подавлять его силой и криком. Считает ребенка «неспособным управлять своим поведением, плохо обучаемым, непонимающим добрых слов», «напрашивающимся на грубость и физические</p>				

<p>наказания», «пока не наорешь или не поддашь – ничего не понимаешь». Говорит, что все делает только для ребенка, но это выглядит как оправдание, в глубине души себя хорошим родителем не считает. Может испытывать вину за физические наказания перед ребенком. Мало разбирается в том, как воспитывать ребенка без наказаний и крика, нуждается в помощи извне, но может стыдиться ее просить. Покажите родителем слайд или плакат с эти текстом, прочитайте вслух. Прокомментируйте, что это описание стилей поведения, а не типов родителей. Поясните, что мы можем быть сильны в одних ситуациях и слабы в других. У каждого есть уязвимое место. Никто не застрахован от ошибок. Невозможно быть всегда и везде 100% уверенным. Не в этом смысл тренинга. Важно понимать, что <b>МОЖНО ВЫБИРАТЬ ТОТ СТИЛЬ</b> воспитания, который нравится. А для этого – тренироваться и использовать возможность учиться. Поддержите участников готовность расти как родители. Объясните, что уверенность у каждого своя – кто-то с легкостью выступает перед другими, а кто-то говорит только самое важное тихим голосом. И это замечательно. Дети тоже все разные.</p>		<p>Комментарий к раздаточному материалу. Учебный разговор 15 минут Работа в малых группах 15 минут</p>	<p>1:Разберите вместе с родителями 3 ситуации из помогающего пособия «Мама и малыш. Как разрешать конфликтные ситуации»: <b>«Шалость или привлечение внимания», «Мама, уйди!», «Мама, поиграй со мной!»</b>. Одну ситуацию проанализируйте и подробно прокомментируйте сами, опираясь на информацию о трех стилях поведения взрослого с ребенком (<b>Материал 13</b>).</p> <p>2. Разделите родителей на 2 группы, раздайте одной группе вторую ситуацию из материала, другой – третью ситуацию, чтобы они проанализировали их, используя примерный алгоритм: Что происходит на картинке? Почему возникла ситуация? Что хочет изменить или исправить мама? Какое поведение ребенка для нее желаемое? Что чувствует ребенок? Что чувствует мама? Каким способом мама может достичь желаемого поведения ребенка?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приведите пример</b> неэффективного НЕУВЕРЕННОГО поведения мамы.</li> </ul> <p>Попросите группу назвать признаки неуверенного поведения мамы или папы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приведите пример</b> неэффективного АГРЕССИВНОГО поведения мамы.</li> </ul> <p>Попросите группу назвать признаки агрессивного поведения мамы или папы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Приведите и разыграйте</b> пример эффективного УВЕРЕННОГО поведения мамы</li> </ul> <p>Попросите группу назвать признаки уверенного поведения мамы или папы</p>	<p>Родители потренировались распознавать потребности, страхи, желания и мотивы поведения ребенка-дошкольника в конфликтных ситуациях. Потренировали навыки изменения нежелательного поведения ребенка без физического насилия и крика</p>
--	--	--	---	---

			<p>Подведите итоги, четко разведя признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения взрослого человека с ребенком.</p> <p>Попросите участников группы, до следующего занятия попрактиковаться с собственным ребенком дома, действуя по-родительски <b>УВЕРЕННО</b>, чтобы иметь возможность закрепить материал и поделиться полученным опытом с другими участниками на следующем занятии.</p>	
Рефлексия 10 минут	Организовать для участников возможность осознать свое восприятие второго дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о первом дне тренинга.	Работа в большой группе	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию.</p> <p>Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям
<b>6 ДЕНЬ</b>				
<b>ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)</b>				
Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день	Групповое обсуждение	<p>Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Как прошла неделя после прошлого занятия. Приведите один пример собственного уверенного поведения в ситуации</p>	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по

<p>Тренинг воспитания- тельной уверенности «Как разрешать конфликтные ситуации»</p> <p>40 минут</p>	<p>работы на семинаре</p> <p>Тренировка навыков прерывания нежелательного поведения ребенка без физического насилия и крика</p>	<p>Ролевой тренинг</p>	<p>с ребенком, когда было трудно удержаться, чтобы не шлепнуть или не закричать.</p> <p>1:Разберите вместе с родителями 2 ситуации из помогающего пособия «Мама и малыш. Как разрешать конфликтные ситуации»: «Когда маме нужно уйти по делам», «Если дети не поделили игрушку» (<b>Материал 13</b>)</p> <p>Попросите 3 группы по очереди обсудить ситуации в малых группах и разыграть ситуации, представив неуверенное/агрессивное и, в завершение, уверенное поведение родителя. Напомните участникам примерные вопросы для анализа ситуации:</p> <p>Почему возникла ситуация? Что хочет изменить или исправить мама? Какое поведение ребенка для нее желаемое?</p> <p>Что чувствует ребенок?</p> <p>Что чувствует мама?</p> <p>Каким способом мама может достичь желаемого поведения ребенка?</p> <p>Разыграйте пример неэффективного НЕУВЕРЕННОГО поведения мамы.</p> <p>Спросите у участников, которые наблюдали за разыгрываемой ситуацией – удалось ли показать неуверенное поведение мамы? Попросите обосновать ответ.</p> <p>Разыграйте пример неэффективного АГРЕССИВНОГО поведения мамы.</p> <p>Удалось ли показать агрессивное поведение мамы? Попросите группу назвать признаки агрессивного поведения мамы или папы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приведите и разыграйте пример эффективного УВЕРЕННОГО поведения мамы</li> </ul> <p>Показываемый пример действительно был примером уверенного поведения мамы? Попросите группу назвать признаки уверенного поведения мамы или папы.</p> <p>Попросите родителей дома понаблюдать за ребенком, когда он капризничает или не слушает взрослых, и, действуя уверенно, добиться изменения поведения ребенка в лучшую сторону. А потом на следующем занятии поделиться опытом с группой.</p>	<p>содержанию работы первого дня</p> <p>Хорошо отличаются разные варианты поведения родителей в отношении детей – неуверенное, агрессивное и уверенное поведения родителей с детьми</p> <p>Потренировали навыки изменения нежелательного поведения ребенка без физического насилия и крика</p>
---	---	------------------------	--	--

<p>Поощрения 15 минут</p>	<p>Поощрения как метод воспитания</p>	<p>Мини-лекция Групповое обсуждение</p>	<p>Расскажите о поощрениях как эффективном способе воспитания и о том, как их можно испортить. <b>Материал 15.</b></p> <p>Предложите родителям попрактиковаться в поощрениях. Приготовьте примеры по количеству участников. Зачитывайте пример, а каждый участник по очереди практикуется в похвале ребенка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок быстро оделся, выходя на улицу</li> <li>• Ребенок захотел помочь Вам накрыть стол для ужина.</li> <li>• Ребенок выключил телевизор сразу, как только Вы его об этом попросили.</li> <li>• Ребенок навел порядок в комнате и аккуратно разложил игрушки.</li> <li>• Ребенок научился самостоятельно мыть голову...и т.д.</li> </ul>	<p>Родители узнали о том, как эффективно поощрять детей и попрактиковались в этом</p>
<p>Рефлексия 10 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие занятия; дать ведущему и другим участникам обратную связь.</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию.</p> <p>Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям</p>
7 ДЕНЬ				
<b>МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - УПРАВЛЯЕМ ВРЕМЕНЕМ И НАСТРОЕНИЕМ</b>				

Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Как прошла неделя после прошлого занятия. Приведите один пример собственного уверенного поведения в ситуации с ребенком, который капризничал или не слушал Вас? А как Вам удалось поощрить или похвалить ребенка?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня
<b>Рекомендации ведущему.</b> Внимательно выслушайте родителей, подробно расспросите даже, казалось бы, о незначительных эпизодах. Поддержите родителей в позитивных начинаниях. Благодаря и одобряя родителей, демонстрируйте сами умение хвалить, поощряя и стимулируя.				
Управление временем		Упражнение «Дети могут делать это самостоятельно но»  10 минут	Частый спутник несправедливого гнева или эмоциональных срывов – спешка. В жизни родителей маленьких детей спешки очень много. С опытом приходит умение планировать время и дела, совмещать какие-то из них, распределять семейные дела между всеми членами семьи, включая детей. Кроме того, важно учить детей, что дети растут и с каждым годом готовы все больше вещей делать самостоятельно.  1.Разделите участников на 3 группы и попросите составить список «Дети могут делать это самостоятельно» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для детей 2-3 лет</li> <li>• Для детей 4-5 лет</li> <li>• Для детей 6-7 лет</li> </ul> 2.Представление группами списков в общей группе. 3. Узнайте, для кого и чем эта работа оказалась полезной.	Потренировались в планировании собственных ресурсов и делегировании домашних дел.

			«Делегирован Индивидуаль ная работа	1.Предложите составить родителям список ежедневных повторяющихся дел 2.Дайте задание спланировать, какие из этих дел можно поручить другим членам семьи или помощникам: <b>Форма из материала 18.</b> 3. Попросите участников рассказать в общей группе, что дала им эта работа.  Подведите итоги и ознакомьте участников с <b>материалом 19</b> (теми данными, которые относятся к соответствующему возрасту детей). Можно размножить и выдать участникам памятки с этим материалом.	Потренировались в планировании собственных ресурсов и делегировании домашних дел
Мультфильм «Малыш и чудовище»	Проблематизация участников с целью обсуждения ситуации эмоционального неблагополучия в семье, негативных последствий для ребенка, обязанности внешней поддержки для семьи в такой период	Просмотр мультфильма 7 минут Дискуссия- 20 минут	Предложите родителям посмотреть мультфильм <b>«Малыш и чудовище» (Youtube-канал «Национальный институт защиты детства, видео «Малыш и чудовище (субтитры)»)</b> , предварительно разделив на 2 группы и дав задание: после просмотра 1 группа - комментирует события фильма, защищая права и интересы ребенка, а 2 группа - комментирует увиденное, объясняя и поддерживая мать.  Какие чувства вызвал у вас мультфильм «о трудных временах в жизни семьи»?  Что значит, что мама превратилась в чудовище - как вы поняли эту метафору?  Что происходит с ребенком, мать которого недостаточно заботится о нем, пребывает в ужасном настроении и грозно «рявкает» и рычит?  Отчего мама кричит, много ругается и не обращает внимания на сына - как это понимает ребенок и что думает о происходящем?  Как ребенок чувствует себя? Продолжает ли он любить свою мать? Какие есть идеи о том, что его ждет в будущем?  Что хочется сделать или сказать этому мальчику? А что хочется сделать для мамы?	Участники прочувствовали, что мрачное настроение, раздражение и гнев родителей пугают ребенка, лишают его ощущения того, что он любим, лишают уверенности и способности ориентироваться в том, что происходит вокруг.  Сформировали свою позицию по отношению к ситуации эмоционального насилия, прочувствовали негативные	

				<p>последствия эмоционального насилия для ребенка, узнали о необходимости внешней поддержки для семьи в период кризиса.</p>
<p><b>Рекомендации ведущему.</b> Подводя итоги дискуссии, объясните, что если в семье кризис, и мать не в состоянии хорошо заботиться о ребенке – эта ситуация болезненная как для всей семьи для самой матери. Она решает только в том случае, если оказывать поддержку обеим сторонам – и ребенку, и несправляющемуся с обязанностями родителю. Критика – это то, в чем уставшая мать или тот, кто ее заменяет, меньше всего нуждаются в этот момент, так как критика окончательно выбивает из сил. Потому что критика – это поддержка наоборот. На этом этапе больше важна физическая помощь и возможность получить «передышку». После того как физические и эмоциональные ресурсы матери восстанавливаются, она готова воспринимать советы и или обучение извне. Это также необходимая часть помощи такую помощь может оказать психолог, педагог-методист, добровольный родитель с позитивным опытом воспитания детей похожего возраста. Если так сложилось, что ребенком (детьми) преимущественно занимается один человек (чаще мать), то необходимо планировать и активно искать поддержку со стороны (няня, бабушка, семья друзей с детьми схожего возраста). Если для группы актуально, можете попросить участников поделиться опытом поиска поддержки со стороны, ведь не у всех есть средства на няню. Кроме того, иногда достаточно краткой передышки.</p>				
<p>«Как настраивать настроение и организовать передышку?»</p>		<p>20 минут</p>	<p>Кто может похвастаться тем, что никогда не бывает в плохом расположении духа? Отметьте, что это нормально, постоянно счастливым быть невозможно. А настроение нужно «Настраивать»</p> <p>Попросите всех участников группы поделиться с остальными своими способами снять напряжение, усталость, унять обиду?</p> <p>Какие у вас есть способы совладать с плохим настроением, раздражением, обидой?</p> <p>Расскажите о своих способах. Или используйте упражнения из <b>материала 21</b>.</p>	<p>Участники обменялись опытом совладания с плохим настроением, злостью, обидой</p>

Рефлексия 10 минут	Организовать для участников возможность осознать свое восприятие занятия; дать ведущему и другим участникам обратную связь.	Работа в большой группе	Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Кто возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям
-----------------------	---	-------------------------	---	---

## 8 ДЕНЬ

### «ЗАЧЕМ И КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ЧУВСТВАХ?»

Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Как прошла неделя после прошлого занятия. Приведите один пример, когда Вы сознательно воспользовались одним из методов релаксации или снятия напряжения. Как это отразилось на вашем общении с домашними?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня

«Чувства это очень важно» 20 минут	Получили знания о том, как чувства влияют на поведение детей, увидели, как можно понятно говорить с детьми о чувствах.	Мини-лекция «Пример разговора с детьми о чувствах»	Расскажите родителям о чувствах – какие они бывают, как влияют на поведение и общение людей. Что бывает, когда чувства оказываются под запретом. Сделайте это на примере материала книги педагога и психолога Эды Ле Шан, адресованной детям. <b>Материал 23.</b> Подводя итог мини-лекции, скажите, что уверенный человек осознает, что чувствует и умеет говорить о своих чувствах, тем самым снимая барьеры в общении	Участники узнали о том, как по-разному чувства влияют на поведение и самочувствие детей, об опасениях людей в проявлении чувств и свободе иметь плохие мысли.
«Почтительная вербализация чувств» 30 минут		Упражнение	Предложите родителям попрактиковаться в почтительной вербализации чувств на материале упражнения ( <b>Материал 25</b> ) Объясните, опираясь на материал только что прозвучавшей лекции, что <b>вербализация (проговаривание) собственных чувств</b> вносит ясность в общение, помогает понять наши чувства партнеру (им может быть и взрослый, и ребенок), снимает у нас напряжение. Гораздо труднее задача <b>проговаривания чувств собеседника</b> . В отношении другого человека всегда требуется больше почтительности. Некоторые неосторожные формулировки принимаются как издевательство, вызывают негативную реакцию. Поэтому в этом случае подходят вопросительные формулировки, предположения, как бы Вы себя чувствовали в такой ситуации. А проговаривая чувства ребенка, к тому же важно быть понятным, доступным. Предложите группе сначала индивидуально каждому на своем бланке найти и записать подходящие слова для выражения чувств, о которых людям обычно говорить сложнее. А потом дополнить список, заполнив таблицу на флипчарте в общей группе. Например: <b>Я злюсь –... Меня задевает, я не совсем доволен, мне не нравится. Ты злишься – ...Ты недоволен? тебе не нравится?</b> <b>Я боюсь – я спасаюсь, неуверен, мне не по себе... Ты боишься – ...тебе не по себе, страшновато...?</b> Приготовьте заранее таблицу на большом листе бумаги и заполните ее, дискутируя с родителями – поищите вместе слова-синонимы,	Попрактиковались в выражении чувств и помощи детям вербализовать чувства.

				почтительные понятные и близкие детям слова, помогающие выразить чувства.	
«Назовите чувства своими именами» 10 минут	Тренировка навыка вербализации чувств с целью достижения взаимопонимания и уменьшения напряжения в отношениях взрослого и ребенка	Упражнение	Ролевой тренинг	Разберите с участниками пример с черепахой ( <b>материал 26</b> ) Покажите первый вариант беседы. Попросите найти ошибки. Покажите второй вариант, где взрослый проговаривает чувства ребенка. Попросите участников, прокомментировать слова взрослого во второй ситуации. Предложите потренироваться распознаванию и проговариванию собственных чувств и чувств ребенка в парах. Ситуация: Бабушка выбросила старую поломанную игрушку, которую когда-то сама же подарила внуку (внучке). Ребенок, по ее мнению, в последнее время уже перестал с ней играть. Внук (внучка) отворачивается, не хочет разговаривать. Непонятно, что он чувствует (это будет выбранная и неизвестная другим реакция человека, который будет выступать в роли ребенка) Предложите проиграть ситуацию в группах по 3 человека. 1 человек – взрослый, 2 – ребенок, 3 – наблюдатель (возможно помощник по просьбе того, кто играет роль взрослого). Задача взрослого – разговаривать ребенка и узнать о его чувствах, проговорить собственные и возможные чувства ребенка.	
Рефлексия 10 минут	Организовать для участников возможность осознать свое восприятие занятия; дать ведущему и другим участникам обратную связь.	Работа в большой группе		Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие

					запланированным учебным целям
<b>9 ДЕНЬ</b>					
<b>«РЕБЕНОК РАССЕРЖЕН, РАССТРОЕН, ИСПУГАН... КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ЧУВСТВАХ?»</b>					
Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком	
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Как прошла неделя после прошлого занятия. Приведите один пример проговаривания собственных чувств и один пример проговаривания чувств ребенка? Внимательно выслушайте родителей, подробно расспросите даже о, казалось бы, незначительных эпизодах. Поддержите родителей в позитивных начинаниях.	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня	
40 минут	Тренировка навыка проговаривания чувств с целью достижения взаимопонимания и уменьшения напряжения в отношениях взрослых и ребенка	Ролевой тренинг	Предложите продолжить начатую на предыдущем занятии тренировку навыка распознавания и проговаривания чувств.  Задание: проиграть ситуацию в группах по 3 человека. 1 человек – взрослый, 2 – ребенок, 3 – наблюдатель (возможно помощник по просьбе того, кто играет роль взрослого). Задача взрослого – разговаривать ребенка и узнать о его чувствах, потренировать навык вербализации собственных и предполагаемых чувств ребенка. Обратите внимание участников, чтобы сконцентрировались свое внимание именно на этих 2х навыках. Цели – непременно добиться желаемого поведения ребенка в этом упражнении не стоит. Если так получится – хорошо, нет – данный момент не важен.	Участники потренировали навык распознавания чувств ребенка, проговаривания собственных чувств, увидели, как это делают другие родители, заметили положительный	

		<p>Ситуация 1. Ребенок не хочет завтра идти в детский сад.</p> <p>Ситуация 2. Ребенок говорит, что больше не будет спать в своей кровати и направляется в постель к маме.</p> <p>Ситуация 3. Ребенок узнал о предстоящей разлуке с мамой и папой – через 3 дня его отправляют погостить к бабушке</p> <p>Ситуация 4. Ребенок неожиданно разлюбил ездить на велосипеде.</p> <p>Этап первый. Участники самостоятельно работают в группах по 3 человека (родитель, ребенок и наблюдатель (помощник родителя)) Затем обмениваются тем, что заметили и почувствовали, находясь в своей роли.</p> <p>Этап второй. Участники меняются ролями, им задается следующая ситуация. По прежней схеме работают в тройках. Обмениваются полученными впечатлениями.</p> <p>Этап третий. Вновь меняются ролями. Проигрывают и обсуждают в тройках 3 ситуацию.</p> <p>Этап четвертый. Обсуждают все 3 ситуации поочередно в группе. Обмениваются полученным опытом. В какой группе, какие чувства были у ребенка. Что удалось, а что нет? Что помогало? В чем испытывали трудности.</p> <p>Чему научило упражнение?</p> <p>При необходимости разыграйте с помощью 2-х участников из группы ситуацию 4. Обсудите в следующем порядке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопрос «ребенку» – как себя чувствовал во время беседы со взрослым (вначале – по ходу беседы – в конце). Удалось ли распознать его чувства взрослому? Какие слова взрослого принесли облегчение, снятие напряжения?</li> <li>2. Вопрос «взрослому» – как чувствовал себя по мере развития ситуации беседы с ребенком? Что помогало? В чем были трудности?</li> <li>3. Вопрос группе? Что понравилось в действиях взрослого? В какой момент показалось, что он наиболее близок к распознаванию,</li> </ol>	<p>эффект навыка, захотели применить его в общении с собственными детьми.</p>
--	--	--	---

Закрытие курса.	Дать участникам возможность осознать свое восприятие семинара в целом. Дать обратную связь о тренинге	Работа в большой группе	<p>проговариванию истинных чувств ребенка? Как было заметно, что напряжение в общении спало или этого заметно не было?</p> <p>Поблагодарите группу, поощрите в самостоятельной тренировке навыков, приготовьте заранее позитивное вдохновляющее напутствие. Отметьте, что у взрослых навык формируется медленнее, чем у взрослых. Зато постепенно на собственном примере им удастся сформировать его у собственных детей, укрепив их уверенность в себе и способность самостоятельно справиться со стрессом и предупредить возникновение конфликтов в общении с близкими, друзьями и посторонним людьми.</p> <p>Раздайте участникам памятки «<b>В каких словах нуждается ребенок?</b>» (<b>материал 27</b>) и «<b>30 обещаний себе и ребенку</b>» (<b>материал 28</b>)</p>	
			<p>Участники сделали собственные выводы и услышали о наиболее важных выводах других участников, сделанных на семинаре и по его завершению.</p> <p>Ведущий оценил эффективность проведения семинара.</p>	

*Рекомендации ведущему. Отметьте, что обратная связь участников по курсу очень нужна вам для доработки программы с целью большего соответствия потребностям и интересам следующих участников. Не вступайте в диалог и тем более не оправдывайтесь в случае предложений что-то изменить. Поблагодарите, внимательно и подробно запишите все отзывы и пожелания. После занятий проанализируйте и используйте для подготовки к следующему курсу.*

## ТЕТРАДЬ ТРЕНЕРА (вариант для родителей детей младшего школьного возраста)

1 ДЕНЬ

### НАСКОЛЬКО ОН ВЫРОС? ПРОФЕССИЯ - МАМА/ПАПА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание /материалы	Результат
Знакомство, работа с ожиданиями 20 минут	Содействовать установлению благоприятной доброжелательной атмосферы в группе; познакомить участников друг с другом и с правилами работы в родительской группе;	Информирование  Групповое обсуждение	Содействовать установлению благоприятной доброжелательной атмосферы в группе; познакомить участников друг с другом и с правилами работы в родительской группе.  Начните работу с того, что рассадите участников тренинга полукругом. Открытая часть полукруга – доска и ведущий. Попросите участников подписать свои бейджи и надеть их. Сделайте то же сами. Представьте, кратко расскажите о себе (профессия, опыт работы) Кратко расскажите участникам о цели и задачах тренинга. Используйте для этого <b>материал 1</b> . Знакомство и групповое обсуждение ожиданий и опасений участников <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Написать на бейдже так, как бы Вы хотели, чтобы к Вам здесь общались</li> <li>➤ Сформулировать вопрос, на который хотели бы получить ответ во время занятий или обозначить то, чему хотели бы научиться у</li> </ul>	Участники знают и понимают цели и задачи семинара – тренинга, заинтересованы в занятиях

			<p>других или от них узнать. Пусть он начинается со слов: «Я буду удивлён занятиями, если узнаю... или пойму... или научусь... тому-то...»</p> <p>Разборчиво запишите на флип-чарте все ожидания участников так, как они сами их сформулируют, не поправляя их без согласования с участником. По возможности, на протяжении всех занятий лист с ожиданиями должен висеть на видном месте в помещении, где проходит группа, так, чтобы можно было к нему обращаться при формулировании темы занятия и при подведении итогов.</p> <p>При необходимости скорректируйте ожидания в соответствии с целями и задачами тренинга.</p>	
Презентация программы 5 минут	Познакомить участников с программой и темами предстоящих занятий, заинтересовать в участии, мотивировать к активной работе	Презентация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раздайте участникам листы с распечатанной программой занятий, по возможности с указанием даты и времени занятий.</li> <li>2. Представьте программу, читая ее и кратко рассказывая о каждом отдельном занятии, чему оно будет посвящено. Проследите связи с конкретными ожиданиями участников и обязательно увяжите их с темами программы.</li> </ol> <p>Рекомендации ведущему. Сделайте это интересно, эмоционально, попытайтесь заинтриговать родителей, задавайте вопросы «на засыпку», скажите, что намерены использовать на занятиях игрушки, видео, книги. Можно предусмотреть и поощрять приятные и полезные призы за активную работу, которые родители получат по итогам программы на последнем занятии. Также можно выдать родителям Рабочие тетради, пояснив, что это дополнительные материалы, которые они могут изучить в свободном режиме. Если при чтении или выполнении упражнений у них возникнут вопросы или трудности, они могут обратиться за помощью в ходе следующих встреч.</p>	Связывают темы тренинга со своими ожиданиями, мотивированы на активную работу
Работа с правилами 10 минут	Выработка правил взаимодействия в группе.	Групповое обсуждение	<p>Для удобства последующей работы участникам предложите назвать те правила поведения в группе, которые они считают важными для себя. Тренер записывает их на флипчарт или на лист ватмана. Например: не критиковать друг друга, говорить поочередно Тренер предлагает добавить следующие правила: приходить на занятия вовремя; не пропускать занятий; активно участвовать в работе группы.</p>	Согласовали правила работы в группе

			<p>Рекомендации ведущему. Когда правила будут приняты, обратите внимание родителей, что в семье правила также можно выработать и согласовывать вместе – во взаимодействии с ребенком и другими близкими. Тогда больше шансов, что все члены их будут соблюдать.</p>	
<p>«Во что мой ребенок любит играть со мной» 20 минут</p>	<p>Запустить процесс взаимодействия участников в группе, осознания участниками себя как родителя, своего стиля воспитания</p>	<p>Упражнение</p>	<p>Задание: «с помощью пантомимы или рисунка, или любым другим способом без слов и т.д. за 3-5 минут изобразить, разыграть, показать нам об игре (или занятии), в которую ваш ребенок любит играть с Вами. Затем вы называете свое имя, демонстрируете результаты творчества и рассказываете нам о своем коллаже и о вашей игре (совместном занятии) с ребенком»          Прежде, чем участник начинает свой рассказ, предложите другим родителям угадать, в какую игру этот человек играет со своим ребенком. После нескольких прозвучавших версий предложите начать рассказ автору коллажа. Ограничьте время рассказа 1-2 минутами. Поблагодарите и попросите поочередно показать коллаж всех остальных          Рекомендации ведущему. Похвалите участников за креативность и за мастерство разгадывания. Спросите участников, что именно помогло им правильно угадывать в самых «таинственных» случаях (возможные ответы: воображение, представление себя на месте ребенка, собственный опыт игры с ребенком, интуиция – если не сказали родители – добавьте сами).</p>	<p>Начали лучше узнавать друг друга, получили первый опыт взаимодействия в группе, оценили степень безопасности самораскрытия в группе, начали осознавать себя как родителя в сопоставлении с другими участниками, своего стиля воспитания.</p>
<p>Детско-родительские трудности школьного периода 25 минут</p>	<p>Потренировать навыки рефлексии, анализа отличия в восприятии ребенка и взрослых, Выявить круг трудностей, связанных с воспитанием ребенка – школьника</p>	<p>Структурированное обсуждение</p>	<p>Спросите у родителей, помнят ли они как их ребенок пошел в школу. Зачитайте им отрывок из книги Маши Трауб «Мама первоклассника» (<b>материал 4</b>).          Организуйте обсуждение по вопросам:          1. Как воспринимают 1 сентября дети и как взрослые? Чем отличается это восприятие?          Как воспринимали начало школы дети участников и они сами? Изменилось ли это восприятие со временем?          2. Как изменилась жизнь семьи после того, как ребенок стал школьником? Как изменились отношения между участниками и их детьми, после начала школьного обучения?          3. попросите выделить и записать в блокноте в одной строке – что стало легче, проще в воспитании и отношениях ребенка в связи с переходом в</p>	

			<p>школьный возраст, а что стало труднее, какие трудные ситуации стали возникать в воспитании и общении с детьми</p> <p>Перенесите ответы на вопрос 3 на флипчарт, подведите итоги, опираясь на следующие моменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Из плюсов выделите те, которые возникли благодаря осознанной родительской позиции и родительской терпимости, принятию.</li> <li>➤ Отметьте, что жизнь ребенка меняется, меняет жизнь семьи и это приносит так же много позитивных моментов.</li> <li>➤ Но также нормально, когда у родителей возникают трудности и потому что в меняющихся условиях старые схемы поведения и отношений могут не срабатывать.</li> </ul> <p>С этой точки зрения очень важна позиция самого родителя – видеть изменения и быть готовым к ним. Поддержите мотивацию родителей к участию в занятиях – то, что они участвуют в группе, говорит о том, что они развиваются, заботливые, ответственные родители. Подчеркните важность совместного обсуждения совместного исследования, а также их опыта и их мнения в процессе занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ По возможности увяжите обозначенные трудности с темами отдельных занятий</li> </ul>	
<p>Рефлексия 5 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие первого дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о первом дне тренинга.</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям.</p>

2 ДЕНЬ

ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОЙ ИНТУИЦИИ

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание / материалы	Результат
Семейная игра 5 минут  Рефлексия 10 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми  Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Игра  Групповое обсуждение	В начале каждого занятия мы будем около 5 минут играть в новую игру. Это поможет Вам настроиться на занятие и накопить за время занятий целую копилку игр для Вас и Ваших детей ( <b>материал 5</b> ).  Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком  Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня
Понимание мира ребенка  10 минут	Стимулирование познавательного интереса родителей к изучению психологических особенностей школьников	Групповое обсуждение	Предложите родителям, опираясь на опыт собственных детей восстановить типичный день школьника - обсудите с ними общий ход такого дня.  Попросите родителей, думая про своего ребенка, выделить какие моменты этого дня ребенок воспринимает как самые легкие, комфортные, приятные моменты, а какие как самые неприятные, неудобные, проблемные.  Составьте списки обоих моментов.  «В чем больше всего нуждаются дети в возрасте 7-11 лет? Чем они отличаются от детей другого возраста и от взрослых?» Подискутируйте на эту тему.  Можете также использовать для дискуссии следующие вопросы:	Родители размышляют о потребностях, чувствах и особенностях поведения собственных детей и младших школьников  вообще. Задаются вопросом, что они знают о своих детях, о том, как они меняются

<p>«Основные потребности и психологические особенности ребёнка школьника» 15 минут</p>	<p>Познакомить родителей с потребностями и возрастными особенностями детей 7-11 лет</p>	<p>Мини лекция</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Почему эти моменты ребенок мог бы выделить как комфортные, что он переживает в эти моменты? Почему родители считают, что эти моменты приятны ребенку? Как они это поняли?</li> <li>➤ Почему эти моменты дети посчитали бы для себя неприятными? Как (почему) родители могут понять, что этот момент дня труден для ребенка?</li> <li>➤ Какие изменения и когда вы заметили в ребенке после того как он пошел в школу?</li> <li>➤ Как изменились после этого ваши отношения? (увязать с последним упражнением предыдущего занятия)</li> <li>➤ Как вам кажется, с чем связано появление этих изменений? Как вы отреагировали на появление изменений в ребенке?</li> </ul> <p>После обсуждения предложите участникам познакомиться с тем, как отвечают на эти вопросы специалисты-психологи. Подготовьте участников к мини лекции, аргументируя тем, что родительская интуиция должна подпитываться знаниями.</p>	
			<p>Сделайте краткое сообщение об основных потребностях и возрастных особенностях детей в возрасте 7-11 лет. Используйте имеющиеся собственные материалы или <b>материал 7</b>.</p> <p>Расскажите о кризисе 7 лет (если это актуально для вашей возрастной группы). Обсудите, как видят родители проявление этого кризиса, как справляются (соберите их ситуации проживания кризиса).</p> <p>При необходимости будьте готовы привести собственный пример – ситуацию, предложите ее для решения родителям и соберите копилку возможных решений (реализуйте пункты 1-3 из примечания ниже. Пункт 4 на данном этапе не реализуется, так как заберет много времени и не позволит реализовать содержание занятия. Кроме того, проигрывание ситуации возможно при формировании достаточного уровня доверия в группе, которое вряд ли возможно на 2 занятии)</p> <p>Рекомендации ведущему. Обсуждение примеров (здесь и далее) можно выстраивать следующим образом:</p>	<p>Родители узнают о потребностях и возрастных особенностях психологии детей 7-11 лет, соотносят полученные знания с наблюдениями за собственным ребенком.</p>

Продолжение лекции 15 минут	Познакомить родителей с потребностями и возрастными особенностями школьников 7-11 лет	Мини-лекция	<p>Если родители не могут проиллюстрировать собственным примером, то вы предлагаете типичный пример-ситуацию для данного возраста и в рамках целей занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спрашиваете, встречались ли родители с подобными ситуациями /поведением /реакциями ребенка? (соотнести ситуацию с опытом и отношением родителя)</li> <li>2. Как бы они действовали? Помогло ли это достичь цели? (актуализация опыта, осознание собственной позиции, набираем материал для обсуждения/ трансформации опыта и позиции)</li> <li>3. Анализ предложенных вариантов/ трансформации опыта и позиции, точки зрения конструктивного решения ситуации (последствия, переживание родителя, переживания ребенка, результаты и пр.) (трансформация опыта)</li> <li>4. Проигрывание ситуации (закрепление опыта, формирование навыка)</li> </ol> <p>Эта схема подходит и для разбора тех ситуаций, которые предлагают сами родители</p>	
«Плохой ученик»	Формирование поддерживающей	Дискуссия	<p>Продолжите лекцию, используйте имеющиеся собственные материалы и <b>материал 7</b>. Обязательно отметьте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Важность, значение и особенности учебной деятельности как ведущей. Поговорите о роли и месте игры в обучении ребенка</li> <li>➤ Особенности социальной ситуации развития ребенка и связанные с этим новообразования, роль оценки</li> <li>➤ Особенности личностного развития, поговорите о роли игры в развитии школьника, с опорой на важность игры можно перейти к следующему пункту:</li> <li>➤ Особенности коммуникации со взрослыми и детьми</li> </ul> <p>Опирайтесь на отзывы родителей и материал упражнения с восприятием дня ребенка. В зависимости от результатов предыдущего обсуждения и потребности группы объем предлагаемой информации по вышеперечисленным вопросам может варьироваться</p>	Родители узнают о потребностях и возрастных особенностях психологии детей 7-11 лет, соотнесли полученные знания с наблюдениями за собственным ребенком
			Организируйте обсуждение на основе истории Томаса Эдисона «Записка от мамы»	Родители анализируют

15 минут	<p>понимающей позиции родителей в отношении детей</p>	<p>1. Прочитайте родителям текст:          Однажды одна мама получила из школы письмо в котором было написано:          «Ваш сын — умственно отсталый. Мы не можем больше учить его в школе вместе со всеми. Рекомендуем вам заняться его домашним обучением самостоятельно».          Как бы вы отреагировали в этой ситуации?</p> <p>2. Спросите, часто ли учителя пишут замечания о том, что ребенок не успевает, что у него не получается, что нужно больше времени уделить выполнению домашних заданий или развитию способностей ребенка? Обсудите, как они реагируют в этих случаях, что делают, что говорят ребенку, что чувствуют?</p> <p>3. Зачитайте весь текст рассказа:          Маленький Томас принес матери письмо, которое передал для нее учитель. Распечатав послание, та расплакалась. Видимо, от умиления, потому что зачитала текст послания: «Ваш мальчик слишком гениален для нашей школы. Здесь его учить некому. Поэтому позаботьтесь о его образовании сами».          Спустя многие годы, уже взрослым мужчиной, он разбирал семейные архивы, сохранившиеся после смерти матери... И неожиданно наткнулся на то самое письмо. Как оказалось, на самом деле полученная женщиной бумага от учителя гласила:          «Ваш сын — умственно отсталый. Мы не можем больше учить его в школе вместе со всеми. Рекомендуем вам заняться его домашним обучением самостоятельно».          Звали этого мужчину Томас Эдисон, и к тому моменту он уже успел прославиться своими изобретениями, получил более 1000 патентов на них в США и около 3 тысяч в других странах мира; создатель фонографа; усовершенствовавший телеграф, телефон, киноаппаратуру и разработавший один из первых коммерчески успешных вариантов электрической лампы накаливания.          Теперь была его очередь плакать... После Эдисон записал в своем дневнике: «Томас Алва Эдисон был умственно отсталым ребенком. Благодаря своей героической матери он стал одним из гениев своего века».</p>	<p>собственную позицию в отношении учебы ребенка, Соотносят ожидания и потребности ребенка</p>
----------	---	---	--

			<p>4. Организуйте обсуждение: Как отреагировала мама на письмо? Почему она повела себя именно таким образом? Может быть она сама неадекватна, если говорит ребенку после такой записки, что он гениален? Обсудите слабые стороны понимающей, поддерживающей позиции родителей? Как можно ее показать ребенку? В каких моментах жизни родителям удается ее показывать, как они считают?</p>	
<p>Рефлексия 10 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие второго дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о впечатлении и выводах, полученных на занятии.</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям</p>
<b>3 ДЕНЬ</b>				
<b>НАКАЗАНИЯ И ПОощРЕНИЯ</b>				
<p><b>Тема/ время</b> Семейная игра 5 минут</p>	<p><b>Задача</b> Настроить участников на работу в группе,</p>	<p><b>Метод</b> Игра</p>	<p><b>Содержание /материалы</b> Пополняем копилку семейных игр</p>	<p><b>Результат</b> Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую</p>

Рефлексия 10 минут	научить их играть с детьми	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	могут играть дома с ребенком
Применение физических наказаний в воспитательных целях 50 минут	Участники выработали собственную позицию по правомерности/неправомерности применения физических наказаний в целях дисциплинирования детей	Групповая дискуссия, ролевая игра	<p>Перед началом проведения упражнения скажите, что на примере физического наказания детей с целью их дисциплинирования (как наиболее наглядной модели применения насилия в семье), вы обсудите вопросы о приемлемости и целесообразности применения их в своей семье.</p> <p>Озвучьте 2 примера поведения родителей в случае опасного поведения ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Отец, узнав, что 9-летний сын на спор с друзьями играет в опасную игру (перевозит на красной свет на перекрестке с очень оживленным движением), его выпорол. Сейчас сын говорит, что больше так не поступает.</li> <li>➤ Мать 10-летней девочки сильно накричала на дочь и дала ей подзатыльник после того, как та несмотря на запрет играть на компьютере не больше 30 минут в день и вместо выполнения уроков ушла к подружке играть в компьютер и просидела с ней в интернете.</li> </ul> <p>1. Спросите участников, являются ли описанные случаи воспитанием или жестоким обращением? Как они считают, допустимо ли применение физических наказаний в кризисной ситуации?</p> <p>2. Разделите участников, согласно позициям, на 2 группы.</p> <p>3. Затем предложите участникам представить обсудить в малой группе в течение 15 минут и представить аргументы в защиту своей позиции и записать их на флипчарте.</p> <p>4. Попросите докладчиков обосновать позицию группы.</p>	<p>Проанализировали конкретные ситуации применения физических наказаний в целях безопасности ребенка и ограничения недопустимого поведения ребенка.</p> <p>Исследовали неэффективность применения физических наказаний даже в случае угрозы безопасности ребенка.</p> <p>Выработали собственную позицию по вопросу недопустимости применения физического</p>

		<p>5. Спросите оппонентов, как услышанные аргументы повлияли на их точку зрения?  Последовательно обратите внимание участников на каждый аргумент обеих групп, анализируя:  насколько он является доказательным;  аргумент является доказательством или эмоциональным оценочным суждением; контраргументом – необоснованное суждение («плохо», «неправильно», «детей бить нельзя, потому что они становятся агрессивными»).</p> <p>Проведите демонстрацию разговора с родителем. Подойдя к одному из участников, спросите, может ли он Вам помочь, играя роль родителя из первого случая (мальчик на перекутке).  Получив согласие, проведите ролевую игру:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Представьте и поинтересуйтесь, что произошло в семье собеседника, проявите сочувствие к действительно трудной ситуации; скажите: «Я понимаю, как это могло случиться. Наверное, вы сильно волновались за Вашего ребенка. Это действительно страшно».</li> <li>2. Проведите разведение «намерения» и «поведения» родителя. «Вы хотели показать ребенку, что вам очень дорога его жизнь, и он не может так бездумно ей рисковать».</li> <li>3. Поддержите его тревогу за ребенка как признак любви к ребенку и спросите:  «В тот момент, когда бы били ребенка, если бы у Вас был другой выбор, Вы поступили бы так же или выбрали другое действие?» Поддержите выбор (практически все говорят, что не стал бы применять физические наказания).</li> <li>4. Спросите: «Как Вам кажется, должно ли наказание воздействовать на причину поступка?»</li> <li>5. Спросите: «Известно ли Вам сейчас, что стало причиной поступка, приведшей к физическому наказанию? Какова вероятность, что ребенок, которого избili за опасное поведение, не повторит подобный поступок в иных условиях в другом месте?».</li> </ol> <p>Спросите: «Насколько обоснованным Вы считаете такой риск (повторение опасного поведения в других условиях)?».</p>	наказания даже в крайних случаях.
--	--	--	-----------------------------------

Просмотр видеоролика «Кошка» 10 минут	Укрепление позиции участников о возможности выбора альтернативы наказанию	Видеоролик	6. Спросите: «Как вы сейчас относитесь к своему выбору наказания?». Спросите: «Насколько вы готовы сотрудничать со специалистом, чтобы освоить новые формы дисциплинирования ребенка?»	Участники на примере ситуации из ролика придумают к выводу о необходимости поиска альтернативы наказанию.
Рефлексия 15 минут	Организовать для участников подведение итогов прошедшего занятия; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о впечатлениях и выводах, полученных на занятии.	Работа в большой группе	<p>Разложите на полу перед группой рисунки с эмоциями людей в случайном порядке.</p> <p><b>Материал 10</b> (для данного упражнения необходимо распечатать 15-20 любых изображений из приложения). Возможно использование метафорических карт.</p> <p>Попросите участников походить, по возможности молча рассмотреть рисунки, и выбрать для себя один, который больше остальных отражает внутреннее состояние, чувства участника после прошедшего занятия. Когда все участники выберут и возьмут по рисунку, попросите дать обратную связь по прошедшему занятию.</p> <p>Вопросы для обратной связи:</p> <p>Показать рисунок, прокомментировать выбор и рассказать, "что я чувствую"?</p> <p>Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям

4 ДЕНЬ

НАКАЗАНИЯ И ПОЩРЕНИЯ. ТРЕНИРОВКА УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание / материалы	Результат
Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Пополняем копилку семейных игр.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня
Последствия обычных физических наказаний 10 минут	Информирование о конкретных последствиях физических наказаний и физического насилия для детей	Мини-лекция	Приготовьте мини-лекцию, основываясь на <u>материалах 11 и 12</u> .	Участники узнали о конкретных последствиях физических наказаний и физического насилия для детей
Видеоролик «Ваши дети любят вас»/»Оковы» 5 минут	Просмотр видеоролика		Предложите участникам по желанию прокомментировать свое отношение к увиденному в видеоролике. <b>Видеоролик на выбор ведущего: Youtube-канал «Национальный институт защиты детства», видео «Ваши дети любят вас» или «Оковы».</b>	Закрепление позиции против применения физического и эмоционального насилия, наказаний

<p>Помогающие способы, удерживающие от физических наказаний и крика 50 минут</p>	<p>Обратить внимание на родителей на внешние и внутренние причины, которые могут привести к физическому и эмоциональному насилию.</p>	<p>Дискуссия 10 минут</p>	<p>1. Представьте и обсудите перечень причин. Разделите их на внешние и внутренние. Обсудите, если так трудно держать себя в руках в стрессе, можно ли повлиять на причины? 2. Скажите, что, по-Вашему мнению, больше влияет на выбор физического наказания в качестве воспитательной меры – культурная традиция (высокая распристраненность применения физических наказаний в России), плохое поведение ребенка или эмоциональный срыв у родителя.</p>	<p>Фокусировали внимание на внешних и внутренних причинах, которые могут привести к применению физических наказаний и крика. Связали физические наказания с собственными эмоциональными срывами. Задумались о возможности повлиять на причины, по которым могут склониться к применению физических наказаний Укрепились в своей позиции по вопросу допустимости/недопустимости применения физических наказаний</p>
<p>Рекомендации ведущему. Обратит внимание участников на важное правило мозгового штурма «Записать все прозвучавшие предложения, даже если не все с ними согласятся». При мозговом штурме нет правильных и неправильных версий, все важны. Возможные ответы родителей: гнев, потеря контроля, страх потерять ребенка, отчаяние, спешка, жесткость как черта характера, беспомощность, усталость, непонимание последствий, импульсивность и др. Поблагодарите родителей за честную работу. Можно ли еще что-то добавить?</p>				

		Мозговой штурм в двух малых группах. 15 минут	3. Задание двум группам: «Выработать в группе методом мозгового штурма перечень помогающих действий, которые удерживают родителя от того, чтобы ударить или накричать на ребенка» 4. После этого оформите на плакате, так чтобы напротив причин, по которым бьют – располагались удерживающие от применения физической силы помогающие действия.	Самостоятельно выработали способы преодолеть эмоциональных срывов
<p><i>Рекомендации ведущему. Возможные способы, которые могут перечислять родители: успокоиться в одиночестве, выйти из комнаты, умыться, подышать глубоко, обратиться за помощью к жене/ мужу, подруге, давать себе отдохнуть, почитать книги по воспитанию, взглянуть на родительские сайты, и др.) Похвалите родителей за проделанную работу, отметьте те способы, которые вам тоже нравятся и помогают. Например, попробовать найти что-то забавное и веселое в тех ситуациях воспитания и ухода за ребенком, которые вы не можете контролировать – представлять, что неприятная ситуация оборачивается забавным происшествием. Попросите участников обменяться мнениями по поводу того, какие способы нравятся им, какие кажутся им простыми и эффективными. Предложите участникам сделать памятку – сфотографировать себе на мобильный выработанный плакат. После занятия наберите на компьютере или сфотографируйте созданный участниками перечень помогающих способов и раздайте «на долгую память» на следующем занятии. Участникам он может очень пригодиться и послужить поддержкой в последствии, хотя во время занятия они могут этого не осознавать.</i></p>				
		15 минут	5.«Антистрессовая фраза». Предложите обеим группам создать несколько «антистрессовых фраз» – помогающие и поддерживающие слова, с которыми родители могут обращаться к себе в минуты стресса, гнева, усталости. 6. Представьте результат в общей группе, запишите на флипчарте все полученные фразы и предложите каждому участнику выбрать для себя наиболее подходящую именно для него. 7. Похвалите участников и познакомьте со способами самопомощи в стрессовых ситуациях: Делая дыхательную гимнастику в течение 10 минут в ванной или, например, сидя на скамейке на детской площадке, повторяйте себе подходящую именно вам выработанную на тренинге «антистрессовую фразу».	
<p><i>Рекомендации ведущему. Может продемонстрировать участникам простые известные вам методы эмоциональной саморегуляции – Дыхательную гимнастику, метод мышечной релаксации, медитативные техники, техники йоги или почерпнуть их из специальной литературы.</i></p>				

Рефлексия 10 минут	Организовать для участников возможность осознать свое восприятие второго дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о первом дне тренинга.	Работа в большой группе	Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, ответствение за планирование учебных целям
-----------------------	---	-------------------------	---	---

## 5 ДЕНЬ

### ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание /материалы	Результат
Семейная игра 10 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Выберите игру из приложения с играми или предложите сыграть в «Воздушный шар» (игра на развитие эмоциональной регуляции – описание дано в соответствии как играть с ребенком) «Воздушный шар» — это прекрасная игра, которая научит детей правильно дышать, расслабляться и поможет вам самим лучше понять своего ребенка. Нужно дать ребенку яркий воздушный шар и попросить его надуть, а затем очень медленно выпустить воздух обратно себе в рот, не размыкая губ, будто теперь воздушный шар надувает его, а не наоборот. А потом медленно выпустить воздух, будто этот шарик потихонечку сдувается. (попросите родителей представить, как он надувает и сдувает шарик. Обсудите – кто быстро надул и сдул, а если бы был настоящий шарик...) После этого можно попросить ребенка описать ситуацию, в которых он чувствовал себя как этот воздушный шар: когда он не мог что-то терпеть и хотел просто лопнуть, как очень надутый шар.	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком

			<p>(Попросите родителей вспомнить ситуации с ребенком, когда они не могли что-то стерпеть и что они сделали с этим «надутым шаром» переживаний. Достаточно 2-3 примеров).</p> <p>Таким образом мы покажем ребенку, как можно успокоиться в сложные моменты, предложить варианты решения проблем, в целом узнать, что его беспокоит, и помочь преодолеть трудности. Ну и заодно потренировать «дыхалку», конечно</p> <p>(скажите, что будет возможность обсудить эти ситуации на занятии позже, зафиксируйте сам прием дыхательной гимнастики как способ регуляции своего состояния)</p>	
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня
Три стиля родительского поведения: Агрессивное, уверенное и неуверенное поведение 35 минут	Информировать о разных стилях воспитания, потренировать распознавание агрессивного, уверенного и неуверенного стиля воспитания	Учебный разговор	<p>Расскажите участникам о том, что у каждого родителя постепенно складывается свой особый стиль воспитания – самый лучший из того, что он умеет делать. Предложите родителям подумать о своем стиле воспитания – как чаще всего в последнее время он ведет себя со своим ребенком и придумать ему образное название.</p> <p>Например «Веселый старшина», «Мери Поппинс по выходным – Баба Яга по понедельникам», «Карабас Барабас», «Старшая сестра», «Защитница и спасательница»... и пр.(3 минуты)</p> <p>Разбейте группу на пары и предложите обсудить в парах выбранный образ – объясните друг другу, почему его выбрали (5 минут)</p> <p>Представьте родителям 3 стиля воспитания. Зафиксируйте на плакате характеристики агрессивного, неуверенного и уверенного воспитательных стилей</p> <p>Разберите на примерах 3 способа реагирования на конкретные ситуации, попросив родителей придумать или даже показать примеры 3х стилей реагирования, пользуясь написанными на плакате характеристиками агрессивного неуверенного и уверенного воспитательных стилей в следующих ситуациях:</p>	Сопоставили эффективные и неэффективные стили воспитательного воздействия. Потренировались распознавать друг от друга

			<p>- Ребенок не хочет делать уроки. Реакция родителя.</p> <p>- Ребенок разбрасывает вещи после возвращения из школы, неряшлив, не может самостоятельно собраться в школу, отказывается убираться в своей комнате. Бабушка при всех резко отчитывает ребенка за беспорядок. Реакция родителя.</p> <p>- Ребенок продолжает играть в компьютер несмотря на то, что родители не разрешили. Реакция родителей.</p> <p>Примечание. Можно разобрать две ситуации. Третью оставить на анализ и разыгрывание в следующем упражнении из целей психологической безопасности</p>	
<p>Рекомендации ведущему. <i>Перед разыгрыванием ситуаций родителям предложить трактовку неуверенного, агрессивного и уверенного поведения родителя.</i></p> <p>Признаки уверенного поведения ребенка, считает ребенка «хорошим, способным учиться, самостоятельно справляться с жизненными препятствиями соответственно своему возрасту». Умеет снимать напряжение, давая понять ребенку, что знает о его чувствах. Активно и разнообразно использует в воспитательных целях поощрения.</p> <p>Признаки неуверенного поведения родителя: встревожен, в пониженном настроении, озабочен тем, что думают о нем окружающие, сравнивает своего ребенка с другими детьми, озабочен «недостатками» своего ребенка. Соответственно воспринимает как «непослушного, капризного, вредного, вливающего все дурное». Непоследователен, говорит ребенку то одно, то другое, ведет себя по-разному в похожих ситуациях – то разрешает, то запрещает, то не обращает внимания. Себя считает недостаточно хорошим родителем. Торопится, действует по наитию, не обдумывает причин поведения ребенка, не планирует своих воспитательных действий и слов.</p> <p>Признаки агрессивного поведения родителя: вспыльчив, раздражителен, с трудом контролирует свое состояние, в мрачном настроении. Не хочет и не может догадываться о причинах нежелательного поведения ребенка, предпочитает подавлять его силой и криком. Считает ребенка «неспособным управлять своим поведением, плохо обучаемым, «непонимающим добрых слов», «напрашивающимся на грубость и физические наказания», «пока не наорешь или не поддашь – ничего не понимает». Говорит, что все делает только для ребенка, но это выглядит как оправдание. в глубине души себя хорошим родителем не считает. Может испытывать вину за физические наказания перед ребенком. Мало разбирается в том, как воспитывать ребенка без наказаний и крика, нуждается в помощи извне, но может стыдиться ее просить.</p> <p>Покажите родителям слайд или плакат с этим текстом, прочитайте вслух. Прокомментируйте, что это описание стилей поведения, а не типов родителей. Поясните, что мы можем быть сильны в одних ситуациях и слабы в других. У каждого есть уязвимое место. Никто не застрахован от ошибок. Невозможно быть всегда и везде 100% уверенным. Не в этом смысл тренинга. Важно понимать, что можно выбирать тот стиль воспитания, который нравится. А для этого – тренироваться и использовать возможность учиться. Поддержите участников готовность расти как родителями. Объясните, что уверенность у каждого своя – кто-то с легкостью выступает перед другими, а кто-то говорит только самое важное тихим голосом. И это замечательно. Дети тоже все разные.</p>	<p>Разыгрывание ситуации</p>	<p>1.Разберите вместе с родителями одну из наиболее конфликтных ситуаций, представленных в начале занятия.</p>	<p>Родители потренировались распознавать</p>	

<p>конфликтные ситуации» 25 минут</p>		<p>Учебный разговор 10 минут Работа в малых группах 10 минут</p>	<p>2. Разделите родителей на 2 группы, предложите в группах проанализировать ситуацию, используя примерный алгоритм: Что происходит в ситуации? Почему возникла ситуация? Что хочет изменить или исправить родитель? Какое поведение ребенка для нее желаемое? Что чувствует ребенок? Что чувствует родитель? Каким способом родитель может достичь желаемого поведения ребенка? 3. Приведите пример неэффективного НЕУВЕРЕННОГО поведения родителя в данной ситуации (желательно, чтобы оно отличалось от реального поведения родителя, чью ситуацию вы используете. Либо, если поведение совпало, высказывайте родителю поддержку, разделите его переживание трудностей реагирования в этой ситуации. Избегайте личностных оценок родителя со стороны участников). Попросите группу назвать признаки неуверенного поведения мамы или папы 4. Приведите пример неэффективного АГРЕССИВНОГО поведения родителя. Попросите группу назвать признаки агрессивного поведения мамы или папы. 5. Предложите группам разыграть пример эффективного УВЕРЕННОГО поведения родителя. Попросите группу назвать признаки уверенного поведения мамы или папы. 6. Подведите итоги, четко разведя признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения взрослого человека с ребенком. Попросите участников группы, до следующего занятия попрактиковаться с собственным ребенком дома, действуя по-родительски УВЕРЕННО, чтобы иметь возможность закрепить материал и поделиться полученным опытом с другими участниками на следующем занятии.</p>	<p>потребности, страхи, желания и мотивы поведения ребенка-дошкольника в конфликтных ситуациях. Потренировали навыки изменения нежелательного поведения ребенка без физического насилия и крика</p>
<p>Рефлексия 10 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и</p>

	Второго дня занятий; Дать ведущему и другим участникам обратную связь о первом дне тренинга.		других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям
--	--	--	---

## 6 ДЕНЬ

### ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание / материалы	Результат
Семейная игра 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Игры из детских книг – пополняем копилку семейных игр. Лев Кассиль. «Кондуит и Швамбрания» Гляделки Кто играет: одноклассники гимназиста Лели, старшего из двух братьев – главных героев Что нужно для игры: ничего «Девочки ввели в класс много новшеств. Главным из них были „гляделки“. В эту увлекательную игру играл поголовно весь класс. Состояла она в том, что какая-нибудь пара начинала пристально глядеть друг другу в глаза. Если у игрока от напряжения глаза начинали слезиться и он отводил их, это засчитывалось ему как поражение. У нас были лупоглазые чемпионы и чемпионши. Был организован даже турнир – чемпионат „гляделок“. Весело и незаметно проходили уроки. Предложите родителям сыграть в эту игру в парах. Задание в парах – познакомиться, рассказать про свое настроение, посмотреть друг другу в глаза молча в течение 1 минуты. Обсудите с ними, что они чувствовали, когда смотрели в глаза друг другу?	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком, узнали про особенности взгляда глаза в глаза

			<p>Как часто они смотрят в глаза детям? В какие моменты? Какой их взгляд, что чувствует ребенок в этот момент.          Расскажите об эффектах длительного взгляда глаза в глаза (укрепление доброжелательного внимательного взгляда глаза в глаза (укрепление доверия, усиление эмпатии и пр.)          Или используйте любую удобную игру для подготовки группы к занятию, в которую родители смогут играть с ребенком.</p>	
<p>Рефлексия 10 минут</p>	<p>Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре</p>	<p>Групповое обсуждение</p>	<p>Возможные вопросы для рефлексии:          Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал?          Как прошла неделя после прошлого занятия. Приведите один пример собственного уверенного поведения в ситуации с ребенком, когда было трудно удержаться, чтобы не отругать его</p>	<p>Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня</p>
<p>Тренинг воспитательно и уверенности «Как разрешать конфликтные ситуации» 40 минут</p>	<p>Тренировка навыков прерывания нежелательного поведения ребенка без физического насилия и крика</p>	<p>Ролевой тренинг</p>	<p>1. Разбейте родителей на 3 группы и попросите придумать каждую группу конфликтную ситуацию дети-родители.          Дайте инструкцию родителям обсудить в своих группах и разыграть придуманную ситуацию, представив неуверенное/агрессивное и в завершение уверенное поведение родителя.          Напомните участникам примерные вопросы для анализа ситуации:          Почему возникла ситуация?          Что хочет изменить или исправить родитель? Какое поведение ребенка для него желаемое?          Что чувствует ребенок? Что чувствует родитель?          Каким способом родитель может достичь желаемого поведения ребенка?          Разыграйте пример неэффективного НЕУВЕРЕННОГО поведения родителя. Спросите у участников, которые наблюдали за разыгрываемой ситуацией – удалось ли показать неуверенное поведение родителя?          Попросите обосновать ответ.          Разыграйте пример неэффективного АГРЕССИВНОГО поведения родителей. Удалось ли показать агрессивное поведение родителя?          Попросите группу назвать признаки агрессивного поведения мамы или папы.          Приведите и разыграйте пример эффективного УВЕРЕННОГО поведения родителя. Показываемый пример действительно был примером</p>	<p>Хорошо отличаются разные варианты поведения родителей в отношении детей – неуверенное, агрессивное и уверенное поведения родителей с детьми          Потренировали навыки изменения нежелательного поведения ребенка без физического насилия и крика</p>

Поощрения 15 минут	Поощрения как метод воспитания	Мини-лекция	<p>уверенного поведения родителя? Попросите группу назвать признаки уверенного поведения мамы или папы. Попросите родителей дома наблюдать за ребенком, когда он капризничает или не слушает взрослых, и, действуя уверенно, добиться изменения поведения ребенка в лучшую сторону. А потом на следующем занятии поделиться опытом с группой.</p> <p>Расскажите о поощрениях как эффективном способе воспитания и о том, как их можно испортить. <b>Материалы 14 и 15.</b></p>	Родители узнали о том, как эффективно поощрять детей и попрактиковались в этом
		Групповое обсуждение	<p>Предложите составить список поощрений, которые они применяют со своим ребенком.</p> <p>Помогите сделать список максимально разнообразным</p> <p>Предложите родителям попрактиковаться в похвале, как самом простом способе поощрения.</p> <p>Зачитывайте пример, а участники по очереди практикуются в похвале ребенка:</p> <p>Ребенок навел порядок в своей комнате.</p> <p>Ребенок вечером собрал портфель и подготовил одежду для школы</p> <p>Ребенок выключил компьютер и сел за уроки сразу, как только вы сказали об этом</p> <p>Ребенок научился самостоятельно мыть голову и принимать душ ...и т.д.</p>	
Рефлексия 10 минут	Организовать для участников возможность осознать свое восприятие занятия; Дать ведущему и другим участникам обратную связь.	Работа в большой группе	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведения занятия тренинга, соответствие

					запланированным учебным целям
<b>7 ДЕНЬ</b>					
<b>ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ</b>					
Тема/ время	Задача	Метод	Содержание /материалы	Результат	
Семейная игра 10 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Любая игра, которая поможет настроить группу на работу и в которую родители смогут играть с ребенком	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком	
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в предыдущий день работы на семинаре	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Как прошла неделя после прошлого занятия. Какие приемы уверенного поведения, поощрения ребенка удалось использовать	Зафиксированы наиболее важные для участников темы и выводы по содержанию работы первого дня	
Причины плохого поведения ребенка 10 минут	Тренировка навыков понимания ребенка и анализа причин конфликтных ситуаций	Групповое обсуждение	Попросите родителей вспомнить из своего опыта или опыта знакомых семей примеры типичного поведения ребенка, которое считается негативным и становится причиной применения наказания детей На листе слева составьте список негативного поведения, справа напротив каждого пункта обсудите возможные причины этого поведения - потребность, побуждение, чувства ребенка или другие причины (завышенные требования, необоснованные ожидания) Для 2-3 пунктов, вызвавших наибольший интерес, попросите предложить вариант уверенного поведения родителей	Родители потренировались навык рефлексии и понимания причин негативного поведения, обменялись опытом решения конфликтных ситуаций	

Наказания как метод воспитания 15 мин	Наказания как метод воспитания	Минилекция Групповое обсуждение	Расскажите о наказаниях как способе воспитания и принципах их применения. <b>Материал 14.</b> Обсудите, какие ненасильственные приемы наказания применяют родители. Насколько они эффективны? Попросите родителей, которые говорят, что не наказывают ребенка, поделиться опытом того, как они устанавливают и поддерживают сохранение правил. Зафиксируйте в выводах наиболее важные условия применения метода наказания – точность и понятность правил и последствий за их нарушения, наказание за поступок, справедливость наказания.	Родители понимают принципы эффективного применения наказаний
Как помочь ребенку хорошо учиться 40 мин	Родители понимают, как их отношение влияет на мотивацию к учению	Ролевое проигрывание Групповая дискуссия	Воспользуйтесь <b>материалом 16.</b> 1. Скажите, что учеба очень часто становится причиной проблем и трудных ситуаций как для ребенка, так и для родителей. Скажите родителям, что сейчас будет возможность разобрать некоторые из таких ситуаций. 2. Раздайте родителям ситуации из материала и попросите их разыграть. 3. Разыграйте ситуации поочередно. После каждого показа спрашивайте, что чувствовал /думал «родитель» и «ребенок». 4. Проведите обсуждение, расшифровывая послание ребенку, пользуясь таблицами-подсказками в приложении. Зафиксируйте вариант уверенного поведения и эффективного «послания» для ребенка. Постарайтесь удержаться в режиме 5 минут на 1 ситуацию. 5. Попросите родителей написать для себя те реакции и фразы, которые они говорят ребенку, если узнают про плохие оценки или неуспехи в школе. Предложите им записать, что слышит их ребенок. Предложите им составить фразы позитивного послания и поддержки для ребенка. 6. Предложите желающим поделиться своими фразами или помочь им в анализе и пере формулировании посланий При недостатке времени пункты 5-6 можно дать для домашнего задания.	Родители анализируют свои способы поддержки мотивации к учебе, формируют «позитивные послания» ребенку
Рефлексия 5 минут	Организовать для участников возможность	Работа в большой группе	Попросите участников дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы	Участники сделали выводы о наиболее важных

	осознать свое восприятие занятия; дать ведущему и другим участникам обратную связь.		сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?	результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям
<b>8 ДЕНЬ</b>				
<b>МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - УПРАВЛЯЕМ ВРЕМЕНЕМ И НАСТРОЕНИЕМ</b>				
<b>Тема/ время</b>	<b>Задача</b>	<b>Метод</b>	<b>Содержание / материалы</b>	<b>Результат</b>
Про сладкий цимес 5 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их восстановление себя	Мотивационный рассказ	Зачитайте рассказ «Про сладкий цимес и желание стать хорошей мамой» ( <b>материал 17</b> ) и поясните, что следующие два занятия будут посвящены родительскому стресс- менеджменту. Главная задача участников – найти свой цимес.  Прежде чем перейти к занятию, соберите обратную связь по предыдущей встрече.  Обсудите, что очень часто родителям мешает быть эффективным стрессовые ситуации в жизни, чувство усталости и трудности в управлении своим эмоциональным состоянием	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком
Рефлексия 10 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Как прошла неделя после прошлого занятия. Как Вам удалось поощрить или похвалить ребенка?	Зафиксированы наиболее важные для участников

	предыдущий день работы на семинаре			темы и выводы по содержанию работы первого дня
<p>Рекомендации ведущему. Внимательно выслушайте родителей, подробно расспросите даже, казалось бы, о незначительных эпизодах. Поддержите родителей в позитивных начинаниях. Благодаря и одобряя родителей, демонстрируйте сами умение хвалить, поощряя и стимулируя.</p> <p>Обсудите, что очень часто родителям мешает быть эффективным стрессовые ситуации в жизни, чувство усталости и трудности в управлении своим эмоциональным состоянием</p>				
Стресс как он есть 25 мин.	Актуализация представлений о стрессе, о его влиянии на взаимодействие с ребенком	Мини-лекция Тест самооценки Групповое обсуждение	<p>Проведите мини-лекцию про стресс и стрессовые ситуации, с акцентом на следующие моменты:</p> <p>Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету, это защитная реакция, которая помогает мобилизоваться в трудные моменты. Но она заставляет организм работать в усиленном режиме и тратить ресурсы.</p> <p>Причинами стресса могут быть как внешние события (н-р, конфликт с начальником), так и внутренние события семьи (н-р, бардак в доме), а могут быть причины, связанные с воспитанием ребенка (родительский стресс). О родительском стрессе будем разговаривать на следующем занятии.</p> <p>Проведите обсуждение с родителями, какие ситуации для них в последний месяц воспринимались эмоционально и практически как сложные (сопровождались - негативными эмоциями: тревога/страх, расстройство, вина, злость, раздражение, напряжение и т.д., - вызывали неприятные ощущения: нарушения сна, расстройство внимания, усталости, сердцебиения и т.д., требовали значительных усилий для их решения суета, какие-то дополнительные действия, затраты времени. Возможно, есть типичные ситуации, которые выбивают родителей из колеи</p>	

<p>Мультфильм «Мальчик и чудовище» 30 мин</p>			<p>Составьте список ситуаций. Ситуации с детьми выпишите в отдельный столбик. Расскажите, что психологи составили условную шкалу стрессового переживания некоторых событий в жизни семьи. Предложите провести самооценку уровня стресса (приложение СТРЕСС, шкала социальной адаптации).</p>	
<p>Мультфильм «Мальчик и чудовище» 30 мин</p>	<p>Проблематизация участников с целью обсуждения ситуации эмоционального неблагополучия в семье, негативных последствий для ребенка, обязанности внешней поддержки для семьи в такой период</p>	<p>Просмотр мультфильма 7 минут Дискуссия- 20 минут</p>	<p>Стресс одного члена семьи формирует неприятную ситуацию для всех. Предложите родителям посмотреть <b>мультфильм «Мальш и чудовище» (Youtube-канал «Национальный институт защиты детства, видео «Мальш и чудовище (субтитры)»</b>), предварительно разделив на 2 группы и дав задание: после просмотра первая группа – комментирует события фильма, защищая права и интересы ребенка, а вторая группа – комментирует увиденное, объясняя и поддерживая мать.  Обсудите мультфильм после просмотра. Какие чувства вызвал у вас мультфильм «о трудных временах в жизни семьи»? Что значит, что мама превратилась в чудовище – как вы поняли эту метафору? Что происходит с ребенком, мать которого недостаточно заботится о нем, пребывает в ужасном настроении и грозно «рявкает» и рычит? Отчего мама кричит, много ругается и не обращает внимания на сына – как это понимает ребенок и что думает о происходящем? Как ребенок чувствует себя? Продолжает ли он любить свою мать? Какие есть идеи о том, что его ждет в будущем? Что хочется сделать или сказать этому мальчику? А что хочется сделать для мамы?</p>	<p>Участники прочувствовали, что мрачное настроение, раздражение и гнев родителей пугают ребенка, лишают его ощущения того, что он любим, лишают уверенности и способности ориентироваться в том, что происходит вокруг. Сформировали свою позицию по отношению к ситуации эмоционального насилия, прочувствовали негативные последствия эмоционального насилия для ребенка, узнали о необходимости внешней</p>

					поддержки для семьи в период кризиса.																		
<p>Упражнение «чувство» 15 мин</p>	<p>Актуализация способов восстановления ресурсов родителями в стрессовых ситуациях</p>	<p>Мозговой штурм, групповое обсуждение</p>	<p>Есть разные стратегии, как справиться со стрессом. Сегодня поговорим о способах самовосстановления.</p> <p>1. Проведите мозговой штурм «Квадрат поддержки». Нарисуйте квадрат, напишите по горизонтали в оглавлении «Чувство». Пока не давайте расшифровки букв.</p> <p>2.</p> <table border="1" data-bbox="1007 1070 1110 1429"> <tr> <td>ч</td> <td>у</td> <td>в</td> <td>с</td> <td>т</td> <td>во</td> </tr> <tr> <td>чувства</td> <td>ум</td> <td>вера, дух</td> <td>социум</td> <td>тело</td> <td>воображение</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>3. Попросите вспомнить способы и приемы восстановления сил и личностных ресурсов из опыта слушателей. Впишите их в таблицу, основываясь на основном характере способа восстановления. Некоторые варианты записывайте в несколько столбиков, например, прогулки – это и тело, и воображение. Или прослушивание музыки может быть в чувствах и воображении. Хобби, просмотр фильмов, тисканье животных и т.д. так</p>	ч	у	в	с	т	во	чувства	ум	вера, дух	социум	тело	воображение							<p>Рекомендации ведущему. Подводя итоги дискуссии, объясните, что если в семье кризис, и мать не в состоянии хорошо заботиться о ребенке – эта ситуация болезненная как для всей семьи, так и для самой матери. Она решается только в том случае, если оказывать поддержку обеим сторонам – и ребенку, и не справляющемуся с обязанностями родителю. Критика – это то, в чем уставшая мать или тот, кто ее заменяет, меньше всего нуждаются в этот момент, так как критика окончательно выбивает из сил. Потому что критика – это поддержка наоборот. На этом этапе больше важна физическая помощь и возможность получить «передышку». После того как физические и эмоциональные ресурсы матери восстанавливаются, она готова воспринимать советы и или обучение извне. Это также необходимая часть помощи такую помощь может оказать психолог, педагог-методист, доброжелательно настроенный родитель с позитивным опытом воспитания детей похожего возраста. Если так сложилось, что ребенком (няня, бабушка, семья друзей с детьми похожего возраста). Если для группы актуально, можете попросить участников поделиться опытом поиска поддержки со стороны, ведь не у всех есть средства на няню. Кроме того, иногда достаточно краткой передышки.</p> <p>Примечание для ведущего. Если вы хотите сконцентрироваться на развитии навыков самоподдержки или если нет возможности для просмотра мультфильма, то вы можете пропустить упражнение с показом мультфильма или обсудить тему: «Ребенок и родитель, переживающий стресс в рамках предыдущего упражнения»</p>	<p>Родители актуализовали эффективные способы восстановления в стрессовых ситуациях. Узнали о новых способах Родители приняли задачу обучения детей навыкам самоподдержки</p>
ч	у	в	с	т	во																		
чувства	ум	вера, дух	социум	тело	воображение																		

			<p>же могут быть записаны в разные столбики. Главное раскрывать и фиксировать возможности того или иного способа.</p> <p>4. Предложите участникам отметить, какими способами они пользуются часто, какими редко, какими никогда.</p> <p>Максимально разнообразьте способы, добавляйте сами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в чувства: поплакать и посмеяться, читать анекдоты, кричать и т.д.</li> <li>- в ум: читать книги, отгадывать кроссворды или ребусы, смотреть познавательные передачи, делать что-то из любопытства, отправиться на экскурсию или на публичную лекцию и т.д.</li> <li>- в веру и духовные практики: медитации, молитва, зайти в храм и т.д.</li> </ul> <p>5. Расскажите, что люди очень ограничивают способы восстановления себя двумя тремя стереотипными и поэтому они постепенно «стираются». Предложите попробовать новые или редко используемые способы. <b>Материал 21.</b></p> <p>6. Спросите, какими способами восстановления по наблюдению родителей пользуются дети? Какими способами делятся с ними родители? Каким из способов они хотели бы научить ребенка.</p> <p>Поясните, что навык самоподдержки – один из важных навыков подготовки ребенка к подростковому возрасту, когда дети редко просят помощи у родителей, и один из важных навыков подготовки подростков к самостоятельной жизни, когда они готовятся жить отдельно от родителей, например, уезжая на учебу или в лагерь. Психологи считают его одной из важных составляющих понятия «самостоятельность»</p>	
<p>Рефлексия 5 минут</p>	<p>Организовать для участников возможность осознать свое восприятие занятия; дать ведущему и другим участникам обратную связь.</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Попросите каждого участника дать обратную связь по прошедшему занятию. Вопросы для обратной связи: Что я чувствую? Чему научился сегодня или Что возьму в свою родительскую копилку? Кто из участников группы сказал или сделал что-то ценное для меня за время сегодняшнего занятия?</p>	<p>Участники сделали выводы о наиболее важных результатах занятия для себя и других участников. Ведущий оценил эффективность проведенного занятия тренинга, соответствие запланированным учебным целям</p>

<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – УПРАВЛЯЕМ ВРЕМЕНЕМ И НАСТРОЕНИЕМ</b>						
<b>Тема/ время</b>	<b>Задача</b>	<b>Метод</b>	<b>Содержание /материалы</b>	<b>Результат</b>		
Семейная игра 10 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их играть с детьми	Игра	Выполните упражнение «чувство времени» или «антивремя» из <b>материала 22</b> в удобном и адаптированном для родителей формате. Например, для упражнения «антивремя» попросите вспомнить и описать наоборот совместный сбор на какое-то мероприятие (поездка на дачу.?)  Обсудите с родителями значимость чувства времени с точки зрения организации своей деятельности. Предложите поиграть с детьми в эти игры для развития чувства времени	Родители настроились на занятие, освоили игру, в которую могут играть дома с ребенком		
Управление временем и домашние обязанности 15 минут		Упражнение «Дети могут делать это самостоятельно»	Частый спутник несправедливого гнева, эмоциональных срывов, родительской усталости и недовольства детьми: перегруженность родителей, спешка, желание все взять на себя. С опытом приходит умение планировать время и дела, совмещать какие-то из них, распределять семейные дела между всеми членами семьи, включая детей. Важно пересматривать позднее эти правила и учитывать, что дети растут и с каждым годом готовы все больше вещей делать самостоятельно.  1.Разделите участников на 2 группы и попросите составить список «Дети могут делать это самостоятельно» Для детей 7-9 лет Для детей 10-11 лет	Потренировались в планировании собственных ресурсов и делегировании домашних дел.		

«Делегирование» 15 минут		Индивидуальная работа	<p>2. Представление группами списков в общей группе. Обсуждение с учетом приложения «Обязанности»</p> <p>3. Узнайте, для кого и чем эта работа оказалась полезной.</p> <p>1. Расскажите родителям, что одна из стратегий справляться со стрессом и управлять своим состоянием – создание системы поддержки, которая включает формирование помогающих связей как внутри семьи и вне ее, так и поиск профессиональной помощи. Обсудите, какими способами родители уже пользуются или что можно отнести к таким связям.</p> <p>Примечания для ведущего. К связям внутри и вне семьи можно отнести распределение обязанностей между членами семьи, помощь родственникам и подруг, помощь родителей одноклассников ребенка и т.д.</p> <p>К профессиональной помощи можно отнести всю помощь специалистов в решении специфических вопросов воспитания, развития и оздоровления ребенка (репетиторы, массаж, логопеды, развивающие и социальные центры, психологи и т.д.), а также помощь няни и домработницы, которые могут разгрузить родителей и помочь высвободить время для общения с ребенком.</p> <p>2. Предложите составить родителям список ежедневных повторяющихся дел</p> <p>3. Дайте задание спланировать, какие из этих дел можно поручить другим членам семьи или помощникам. Воспользуйтесь таблицей из <b>материала 18</b>.</p> <p>4. Попросите участников рассказать в общей группе, что дала им эта работа. Подведите итоги и раздайте помогающие материалы (например, <b>материалы 19, 20, 22</b>)</p>	Потренировались в планировании собственных ресурсов и делегировании домашних дел
Составляющие родительского стресса 30 минут	Актуализация представлений о составляющих родительского стресса, поиск способов управления	Мини-лекция, групповое обсуждение	<p>1. Расскажите родителям о «родительском стрессе»</p> <p>2. В беседе обсудите возможные причины, спрашивая их у родителей или предлагая свои варианты, уточняя как это может проявляться в их общении с детьми, как они понимают, что это значит. Проведите обсуждение, что для них является наиболее значимыми причинами?</p>	Участники понимают, что входит в список причин их родительского стресса, смогли обсудить способы

	родительским стрессом		3. выберите 2-3 наиболее типичных составляющих из списка. Обсудите, как можно снизить влияние этих составляющих на отношения с ребенком. Как справляются с этим другие родители	влияния на причины и снизить для себя уровень родительского стресса
--	-----------------------	--	---	---

Примечание вверху.

Родительский стресс – это стресс связанный и обусловленный самим родительством, состоянием «я родитель» или «быть родителем». Стресс, переживания, связанные с непосредственным решением задач воспитания, с ожиданиями от ребенка или от своей роли родителя, с накапливающейся усталостью от ситуаций «быть с ребенком», от родительских неудач или того, что родитель таковыми считает и т.д. Причины родительского стресса могут быть:

- 1) Усталость или болезнь. Психологи говорят, что есть несколько состояний, в которых человек становится более склонен к агрессии, в том числе, к агрессии родителя по отношению к ребенку: усталость, болезнь, скука, голод, ощущение одиночества. Взрослому нужно уметь отслеживать эти состояния и управлять ими.
- 2) Рутинность в отношениях с ребенком («день сурка: в школу-покорить-за уроки», или «как дела? – нормально». Смотри предыдущие состояния – скука и усталость. Можно справиться за счет разнообразия тем общения и совместной деятельности, за совместные радости, за то, чтобы делать что-то ради удовольствия и общения, делать смешные и забавные вещи вместе: прогулки, посещение выставок и экскурсий, совместная игра или фотографирование, подражаться, потанцевать, посмотреть вместе забавный фильм или семейное чтение, приготовить вместе необычное блюдо и т.д.

Главное – выделить время для удовольствия и безоговорочного общения, взаимной поддержки и радости хотя 2-3 раза в месяц.

- 3) Завышенные ожидания от ребенка, не сбывшиеся ожидания, не успешность ребенка. Ожидания могут быть как про успешность вообще (его жизнь должна быть такой, только так он будет счастливым), так и в каких-то мелочах, связанных с повседневной жизнью и общением. Важно понять, откуда появились эти ожидания? Что в них вложено? Насколько родитель отделяет ребенка от себя и не вкладывает своих представлений в происходящее в отношениях? Насколько он понимает индивидуальные и возрастные особенности ребенка в осуществлении этих ожиданий? Что самого страшного произойдет, что они не будут выполнены? Может ли ребенок за них отвечать? Работать над принятием ребенка, подойдут фразы и аффирмации по принятию ребенка и безусловной любви. Важно понимать, что отказ от ожиданий может быть очень болезненным гореванием.

- 4) Завышенные ожидания от себя как родителя, и от родительства, от своего супруга. Работа по снижению чувства вины, стыда, неуверенности. Принятие ошибок воспитания, поддержка родителя в том, что у него получается.

Часть таких ожиданий и требовательность к себе связана с ориентацией родителя на какие-то общественные или личные нормы и идеалы. Снижать уровень требовательности к себе, дать право родителю на самого себя

- 5) Родительские страхи и ощущение потери контроля (плохо учиться-не сдать ЕГЭ – не поступит в университет и т.д. Или просидит в компьютере – втянут в группы смерти – что-нибудь с собой сотворит и т.д.) Развертывание цепочки страхов.

Обсудить как тревога родителей может влиять на ребенка, как справляться с чувством тревоги.

<p>Обсуждение границ и возможностей контроля – что можно и что нельзя контролировать, принятие зоны, все более увеличивающейся с возрастом ребенка, которую контролировать нельзя. Научить ребенка быть самостоятельным, быть готовым поддержать, если ему понадобится помощь. Способы передачи ответственности ребенку.</p> <p>6) Запрет на чувства: запрет на чувствование себя, на удовлетворение своих потребностей, на проявления негативных чувств, на слабость и Т.Д.</p> <p>Отношения с ребенком потому и отношения, что строятся на переживаниях. Важно понимать про свои чувства и чувства ребенка, уметь их выражать и учить этому ребенка – мостик со следующим занятием. Родители часто запрещают себе негативные чувства, которые накапливаются и выстреливают в агрессию.</p>			
«Как настроить и организовать передышку?» 15 минут	Актуализация знаний и опыта полученного в день работы на семинаре, освоение приемов саморегуляции	Рефлексия	<p>Кто может похвастаться тем, что никогда не бывает в плохом расположении духа? Отметьте, что это нормально, постоянно счастливым быть невозможно. А настроение нужно «Настраивать»</p> <p>Попросите участников группы поделиться, какими из способов, которые они узнали на занятиях они хотели бы и могут воспользоваться, что узнали про управление своим настроением?</p> <p>Что из этого они видят применимым в конфликтных ситуациях с ребенком?</p> <p>Поделитесь или раздайте способы из <u>материала 21</u> (техники самоподдержки)</p>

## 10 ДЕНЬ

### РЕБЕНОК РАССТРОЕН, РАССЕРЖЕН, НАПУГАН: КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ЧУВСТВАХ

Тема/ время	Задача	Метод	Содержание /материалы	Результат
Семейная игра «эмоциональная азбука» 10 минут	Настроить участников на работу в группе, научить их совместному узнаванию с детьми	Игра – рефлексия	<p>Попросите родителей в течение 2-3 минут вспомнить сегодняшний день и составить список эмоций и чувств, которые они сегодня пережили.</p> <p>Выбрать одно наиболее яркое чувство и по желанию поделиться им с окружающими.</p> <p>Что это за чувство, с чем связано (в какой ситуации возникло), позитивное оно или негативное.</p>	Родители потренировались в понимании эмоций и переживаний. Освоили прием, с помощью которого могут говорить о чувствах с детьми

<p>«Чувства – это очень важно» 20 минут</p>	<p>Родители сформировали представления о важности развития эмоциональной сферы школьников, понимают, с какими особенностями это связано, поняли, как чувства влияют на поведение детей и отношения с родителями</p>	<p>Мини-лекция о чувствах, Групповое обсуждение</p>	<p>1. Прочитайте рассказ «Сгущенка» из <b>материала 24</b>. Организуйте обсуждение прочитанного.  - о каких чувствах и переживаниях ребенка в нем говорить?  - насколько это «легкие» чувства? Как принято обходиться со «Сложными» чувствами в нашей культуре? В их практике общения с детьми? Какие еще сложные чувства упоминаются в рассказе (злость, обида)? Какие могут назвать сами родители?  2. Какие фрагменты рассказа говорят об индивидуальных особенностях проявления чувств? Поговорите о том, как они видят эмоциональную сферу своего ребенка. Какие чувства, эмоции характерны для него. Поговорите о том, что чувств бывает много, они разные, но нет «плохих» и «хороших» чувств. Для развития ребенка важны все, в том числе, которые трудны для проживания и принятия: злость, обида, гнев и т.д. Чувства нельзя отменить, они просто есть. Нужно отделять чувства от действий. Нельзя ругать и стыдить за чувства, им нужно дать место для проявления и уважение, обсуждать можно действия.</p> <p>3. Поговорите об особенностях эмоциональной сферы младших школьников. При необходимости воспользуйтесь приложением 2-2.</p> <p>4. поговорите о том, какова реакция родителей в рассказе на переживания ребенка? какие приемы они видят для поддержки переживаний ребенка?</p> <p>5. обсудите с ними составляющие эмоционального интеллекта человека: уметь распознавать чувства у себя и называть их + уметь распознавать и называть чувства других + уметь отделять чувства от мыслей и действий + уметь говорить о чувствах + уметь регулировать свое эмоциональное состояние и адекватно их проявлять + уметь сопереживать, сочувствовать, разделять чувства других и поддерживать человека в его переживаниях.</p> <p>Скажите, что эта азбука завязана на распознавание и название чувств, это первый шаг ко всему остальному. Ребенку это помогают Делать родители. Сейчас будет возможность потренироваться в назывании чувств</p>	<p>Участники узнали о том, как по-разному чувства влияют на поведение и самооценку школьников, об особенностях поддержки чувств у ребенка</p>
---	---	---	--	---

«Уважительная вербализация чувств» 15 минут	Тренировка навыка вербализации чувств	Упражнение	<p>Предложите родителям попрактиковаться в почтительной вербализации чувств на материале упражнения. Объясните, опираясь на материал только что прозвучавшего обсуждения, что вербализация (проговаривание) собственных чувств вносит ясность в общение, помогает понять наши чувства партнеру (им может быть и взрослый, и ребенок), снимает у нас напряжение.</p> <p>Гораздо труднее задача проговаривания чувств собеседника. В отношении другого человека всегда требуется больше почтительности. Некоторые неосторожные формулировки принимаются как нападение, вызывают негативную реакцию. Поэтому в этом случае подойдут вопросительные формулировки, предположения, как бы Вы себя чувствовали в такой ситуации. А проговаривая чувства ребенка, к тому же важно быть понятным, доступным.</p> <p>Предложите группе сначала индивидуально каждому на своем бланке найти и записать подходящие слова для выражения чувств, о которых людям обычно говорить сложнее. А потом дополнить список, заполнив таблицу на флипчарте в общей группе.</p> <p>Например: Я злюсь –... меня задевает, я не совсем доволен, мне не нравится. Ты злишься – ...ты недоволен? тебе не нравится? Я боюсь – я опасюсь, неуверен, мне не по себе... Ты боишься – ...тебе не по себе, страшноато...?</p> <p>Приготовьте заранее таблицу на большом листе бумаги и заполните ее, дискутируя с родителями – поищите вместе слова-синонимы, почтительные понятные и близкие детям слова, помогающие выразить чувства. <b>Материал 25.</b></p>	<p>Попрактиковались в выражении чувств и помощи детям вербализовать чувства</p>
Пространство для радости 15 мин		Мозговой штурм	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попросите родителей вспомнить, какие совместные с детьми занятия приносят им наибольшую удовлетворенность и позитивный настрой.</li> <li>2. попросите выписать с одной стороны листа переживания и чувства родителей, с другой – чувства ребенка в 3 момента этой совместной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в момент до того, как деятельность начнется, когда все готовится, момент предвкушения</li> <li>- в момент самого занятия/ деятельности</li> <li>- после завершения, например, на следующий день, момент послевкусия</li> </ul> </li> <li>3. попросите родителей проанализировать и сравнить переживания. В большинстве случаев переживания будут совпадать</li> </ol>	<p>Родители определили для себя ресурсный вид совместного общения/ взаимодействия с ребенком</p>

<p>Закрытие курса. 30 мин.</p>			<p>Поясните, что моменты доверия, отношений, соединения людей друг с другом происходят не столько в процессе совместной деятельности, сколько в процессе совместного проживания чувств и сопричастности переживаний. Причем иногда могут сблизжать и негативные переживания</p> <p>4. Попросите желающих родителей поделиться вариантом совместных занятий с ребенком и теми переживаниями, которые с ними связаны</p> <p>5. предложите дома подумать о других таких же вариантах совместных занятий или событий: что еще объединяет их из опыта семьи? Может быть что-то, что уже забыто или давно не делали? И предложите подумать над приемлемостью тех вариантов, которые предложены другими родителями в ходе обсуждения – может попробовать что-то новое</p>	
<p>Дать участникам возможность осознать свое восприятие семинара в целом. Дать обратную связь о тренинге</p>	<p>Работа в большой группе</p>		<p>Поблагодарите участников за участие в группе и активную работу. Попросите каждого участника по очереди рассказать, что было на курсе в целом полезным для него лично, осуществились ли ожидания от группы, что, на его взгляд можно улучшить. Кому из участников он более всего благодарен, чему научился от других.</p> <p>Примечание ведущему. Можно структурировать подведение итогов в рамках определенных вопросов и заданий: Что узнали про себя? Что поняли про ребенка? Что было полезным? Что смогли попробовать? Что считают основным достижением для себя как для родителя в результате посещения курсов Что видят в качестве результата, с чем уходят.</p> <p>Можно собрать «родительский багаж» – поставить символический чемоданчик в круг и попросить каждого что-то положить в него: «я беру с собой в багаж...»</p>	<p>Участники сделали собственные выводы и услышали о наиболее важных выводах других участников, сделанных на семинаре и по его завершению.</p> <p>Ведущий оценил эффективность проведения семинара.</p>
<p><i>Рекомендации ведущему. Отметьте, что обратная связь участников по курсу очень нужна вам для доработки программы с целью большего соответствия потребностям и интересам следующих участников. Не вступайте в диалог и тем более не оправдывайтесь в случае предложений что-то изменить. Поблагодарите, внимательно запишите все отзывы и пожелания. После занятий проанализируйте и используйте для подготовки к следующему курсу.</i></p>				

ФОРМЫ ДОКУМЕНТАЦИИ

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ИХ ПРОБЛЕМ И ПОТРЕБНОСТЕЙ**  
(заполняется перед началом цикла работы группы)

Вам предлагается анкета-опросник, которая поможет более качественно учесть Ваши потребности при составлении программы работы группы. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка/детей (по желанию), его/их возраст \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
1. Оцените свою потребность в знаниях о том, как наладить конструктивные взаимоотношения с ребенком?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- нет необходимости в знаниях; 7- очень интересно и нужно)  
0 1 2 3 4 5 6 7
  2. Насколько хорошо Вы оцениваете собственное знание возрастных особенностей своего ребенка, возрастных задач его развития?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- не смогу это объяснить; 7- прекрасно знаю и понимаю возрастные задачи развития и особенности ребенка)  
0 1 2 3 4 5 6 7
  3. Всегда ли Вы понимаете чувства ребенка, можете поговорить с ним о его переживаниях?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- никогда или редко; 7 – всегда)  
0 1 2 3 4 5 6 7
  4. Всегда ли Вы можете понять собственные чувства в ходе общения и воспитания ребенка?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- никогда или редко; 7 – всегда)  
0 1 2 3 4 5 6 7
  5. Удастся ли Вам справляться со своими чувствами в процессе воспитания?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- никогда или редко; 7 – всегда)  
0 1 2 3 4 5 6 7
  6. По Вашему мнению, что эффективнее в воспитании ребенка – поощрение или наказание? Что чаще случается в вашей практике?  
\_\_\_\_\_
  7. Испытываете ли Вы потребность в информации как воспитать самостоятельность в ребенке?  
\_\_\_\_\_
  8. Какие ситуации в общении с ребенком и воспитании были для вас трудными в последние пару месяцев? Когда вы не знали или не были уверены в том, что нужно сделать, чувствовали себя вымотанным или считаете, что нужно было поступить по-другому, но не знаете, как?

Перечислите 2-3 ситуации на ваш выбор

---

---

---

9. Нуждаетесь ли Вы в информации о способах решения конфликтов с ребенком и другими людьми?

---

10. Испытываете ли Вы трудности при взаимодействии со специалистами (врачами, педагогами)? Какие именно?

---

---

11. Владеете ли вы какими-либо способами уменьшения родительского стресса? Если да, то какими?

---

12. Есть ли у вас потребность обсудить будущее ребенка? С кем Вы бы могли обсудить это?

---

13. Перечислите, пожалуйста, темы, которые вам было бы интересно обсудить в ходе работы группы

---

---

---

СПАСИБО!

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ИХ ПРОБЛЕМ И ПОТРЕБНОСТЕЙ**  
(заполняется по окончании цикла работы группы)

Вам предлагается анкета-опросник, которая поможет понять, насколько удовлетворены Ваши проблемы и потребности во взаимоотношениях с ребенком в процессе работы группы. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка/детей (по желанию), его/их возраст \_\_\_\_\_

---

---

1. Получили ли Вы новые знания о том, как понимать, воспитывать ребенка, общаться с ним лучшим образом? Были ли эти знания для Вас полезны?  
\_\_\_\_\_
2. Оцените насколько вы знаете, понимаете возрастные особенности ребенка, задачи его развития в этом возрасте?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- не смогу это объяснить; 7- знаю и понимаю возрастные задачи развития и особенности ребенка)  
0 1 2 3 4 5 6 7
3. Понимаете ли Вы чувства ребенка, насколько уверенно можете поговорить с ним о его переживаниях?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- никогда или редко; 7 – понимаю, что он чувствует, могу поговорить)  
0 1 2 3 4 5 6 7
4. Всегда ли Вы можете понять собственные чувства в ходе общения и воспитания ребенка?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- никогда или редко; 7 – всегда)  
0 1 2 3 4 5 6 7
5. Удастся ли Вам справляться со своими чувствами в процессе воспитания?  
(Отметьте по 8-балльной шкале, где 0 – никогда не задумывалась/ся об этом; 1- никогда или редко; 7 – всегда)  
0 1 2 3 4 5 6 7
6. По Вашему мнению, что эффективнее в воспитании ребенка – поощрение или наказание?  
\_\_\_\_\_
7. Получили ли Вы информацию, как воспитать самостоятельность в ребенке? Была ли эта информация для Вас полезна?  
\_\_\_\_\_
8. Испытываете ли Вы трудности при взаимодействии со специалистами (врачами, педагогами)? Какие именно?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. О каких способах уменьшения родительского стресса вы узнали? Что помогает вам справляться в трудных ситуациях?  
\_\_\_\_\_

10. Какие ваши качества и умения помогают вам чувствовать себя более уверенным родителем? Что вы узнали/поняли о «своем» родительстве на занятиях?

---

---

11. Что было важным для вас в ходе посещения занятий?

---

---

12. Перечислите, пожалуйста, темы, которые Вам были наиболее интересны и полезны в ходе работы группы

---

---

---

13. Перечислите, пожалуйста, темы, которые Вам хотелось, но не удалось обсудить в ходе работы группы? Какие темы Вы могли бы посоветовать включить дополнительно?

---

---

СПАСИБО!



ФИО участника	Причины направления в группу	Основные проблемы в семье со слов участника	Ситуация в семье и особенности родителей, включая детский опыт	Характеристика родительско-детских отношений	Наказания, домашнее насилие (как происходит, частота, наличие травм у ребенка в прошлом и острых эмоциональных реакций)	Отношение родителей к происходящему, наличие критики и ее характер

СОДЕРЖАНИЕ

Введение и рекомендации ведущему.....	2
Тетрадь тренера (вариант для родителей детей дошкольного возраста).....	5
Тетрадь тренера (вариант для родителей детей младшего школьного возраста) .....	36
Приложение .....	72

