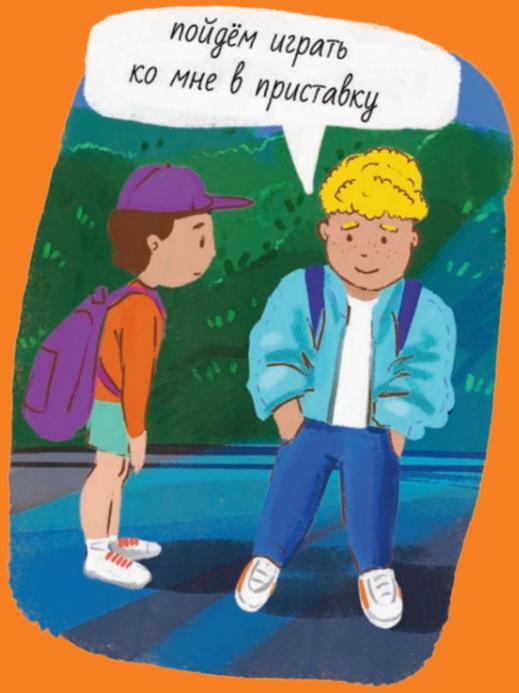


РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧАСТНИКА ПРОГРАММЫ «Страна безопасности»

Фамилия, имя участника



- яблоко
- кролик
- молодец
- умница
- книга
- смышлёный





При разработке использовались материалы АНО «Столичный центр психологической помощи в области безопасности жизнедеятельности «Пси-фактор безопасности»



Рабочая тетрадь издана в рамках реализации проекта «Сообщество профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание». Проект реализуется с использованием средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

Автор: В.В. Ермохина
Художник: Ю.О. Печенкина
Редактор: М.С. Мартынова

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Вы держите в руках пособие для детей по развитию личной безопасности и асертивного (уверенного) поведения.

Пособие является частью программы видеотренингов, в которых участвует ваш ребенок.

Тренинги на понятных детям примерах знакомят их с правилами уверенного, безопасного поведения и объясняют, как их применять в жизни.

Мы уверены, что вы как родители много рассказываете своему ребенку о правилах поведения — что можно делать и чего делать нельзя. Но возможно, некоторые правила, которые мы изучаем на тренингах, будут новыми и для вас. Просто потому, что, когда вы росли и выросли, в ваших семьях таких правил еще не было.

Применение этих простых правил даст детям возможность научиться заботиться о себе, о своей безопасности, быть настойчивыми в получении помощи от взрослых, ценить свою жизнь и действовать так, чтобы защитить себя в разных жизненных ситуациях.

Ваши совместные занятия помогут ребенку закрепить навыки безопасного и асертивного поведения.

КАК РАБОТАТЬ С ТЕТРАДЬЮ

В начале каждого урока даны пояснения к заданиям.

Для подготовки к занятию с ребенком прочитайте эти пояснения и посмотрите видеотренинг (ссылку на просмотр вы сможете получить у куратора группы, в которой занимается ваш ребенок).

Затем предложите ребенку выполнить задания. Помогите ему, если он затрудняется.

Возможно, дети будут задавать вопросы или ждать, что вы поддержите их в применении новых правил. Для вас в конце пособия есть небольшие подсказки — ответы на задания. Обязательно посмотрите их, ведь у новых правил есть своя логика, и когда вы не знакомы с новыми понятиями, бывает трудно выбрать правильный ответ.

В конце каждого занятия предусмотрено награждение ребенка за труд.

Вы можете выбрать тот вариант поощрения, который вам понравится. Предложенные варианты-наклейки (в конце пособия): за быстрое выполнение задания, за творческий подход, талантливый художник.

Не скупитесь на поощрения!

Наклейки к пособию прилагаются.

Можете придумать свою дополнительную награду.



Самая быстрая помощь
в выполнении заданий
Пети и Маши



Самый творческий
подход
к заданиям



Самый талантливый
художник



Катя: Безопасность — это состояние защищенности себя от угроз и опасностей, уверенность, что вы сможете справиться с обстоятельствами и ситуацией без вреда для себя. Через позы тела можно демонстрировать уверенное поведение и, наоборот, неуверенное поведение (поведение «жертвы»). Демонстрация «уверенного» поведения позволяет оставаться в безопасности, поддерживает ощущение способности управлять ситуацией и не провоцирует опасные ситуации.



СУЩЕСТВУЮТ ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ НЕУВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- | | |
|-----------------|-------------------------------------|
| Голова опущена | Спина сгорблена |
| Взгляд в пол | Семенящая походка |
| Плечи сгорблены | Задирается, обзывается |
| Руки скрещены | Лезет в драку, хвастается |
| Руки в карманах | Суетливость или робость в движениях |

На тренинге мы с ребятами разбираем эти признаки на примере животных и сказочных героев. А потом дети сами пробуют продемонстрировать «уверенное» и «неуверенное» поведение.

ТЕПЕРЬ НАЗОВЕМ ПРИЗНАКИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Плечи расправлены | Спина прямая |
| Взгляд прямой, спокойный | Дружелюбное поведение |
| Голова поднята | Веселый |
| Уверенная походка, шаг большой | Действия и жесты целенаправленны |
| Руки вдоль туловища, свободно | |

Если ребенок стеснителен, то ему полезно походить как «уверенный герой». Это повышает чувство уверенности в себе, улучшает самооценку и внутреннее самочувствие в целом. Есть представление, что напористые и агрессивные люди уверены в себе. Но это неверное представление. Агрессивность (применение силы), как и пассивность — демонстрация неуверенного поведения (поэтому Баба-Яга демонстрирует неуверенное поведение). Зависть, хвастовство, драчливость — также признаки неуверенного поведения. Уверенное (ассертивное) поведение находится ровно посередине между агрессивностью и пассивностью. Уверенное (ассертивное) поведение ребенка — шаг к его способности ставить и воплощать в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства. Ребенок демонстрирует самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь здоровых компромиссов, умеет заботиться о своей личной безопасности.

Внимание!

Агрессивность — это признак неуверенного поведения. Иметь потребности, желания, притязания и чувства — это нормально.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 2

Обсудите с ребенком, какое поведение у животных, которые живут в небезопасном доме. Какое поведение у животных, живущих в безопасном доме? На кого из животных хочет быть похожим ребенок? Предложите ребенку представить, как можно было бы сыграть это животное.

Предложение к заданию 3

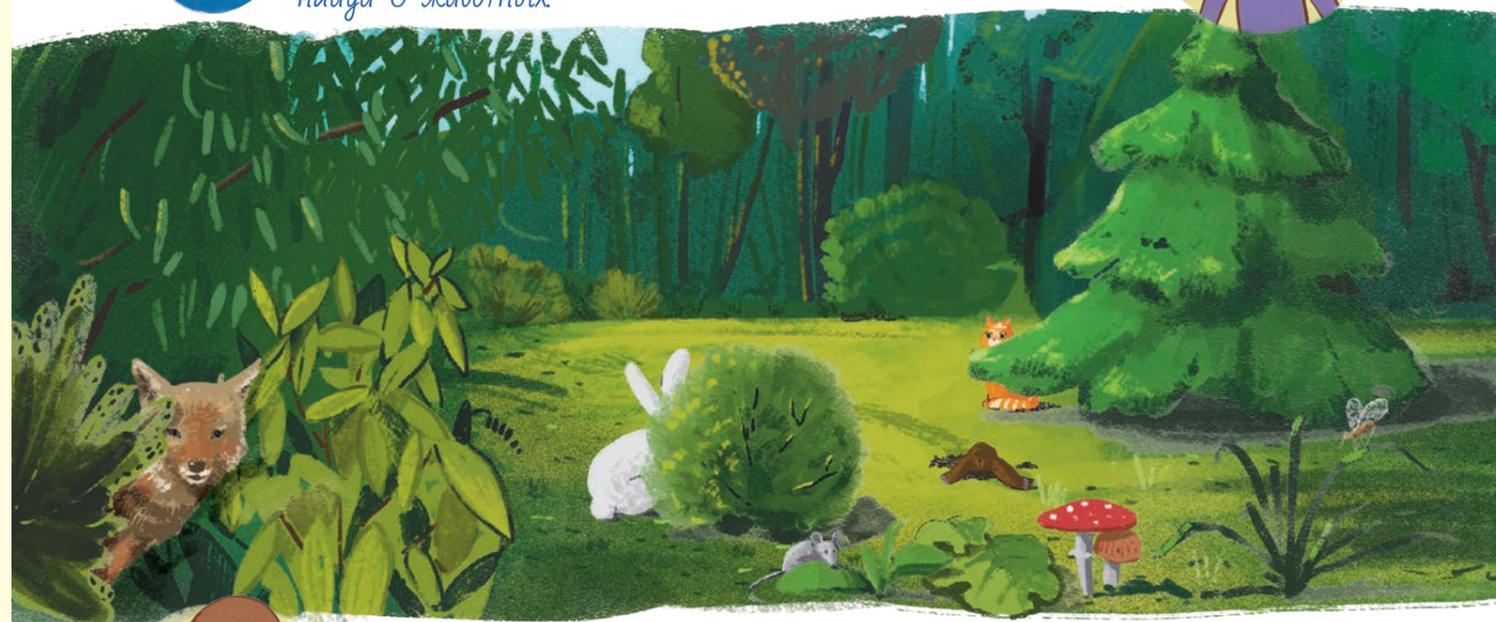
Обсудите с ребенком, почему Кот в сапогах демонстрирует уверенное поведение, а Баба-Яга нет? Обсудите, почему злость и агрессия являются признаками неуверенного поведения. Поясните, что они часто скрывают тревогу и страх, провоцируют ответное нападение, поэтому относятся к небезопасному и неуверенному поведению.



КАТЯ: На первом тренинге ты узнал:
 — что такое безопасное поведение
 — что бывает уверенное и неуверенное поведение
 — чтобы оставаться в безопасности, нужно показывать уверенное поведение.

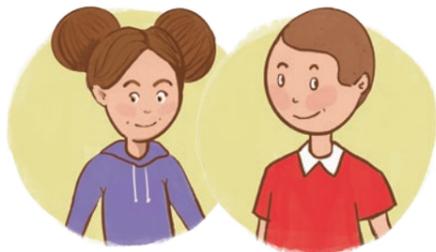


МАША: Помоги мне найти животных, которые спрятались в лесу. Я их не вижу. Но у тебя зоркий глаз. Конечно, у всех животных неуверенное поведение. Посмотри внимательно и найди 6 животных.



ПЕТЯ: Помоги мне найти, кто из какого дома.





Тетя и Маша: Нарисуй двух сказочных героев по подсказкам.

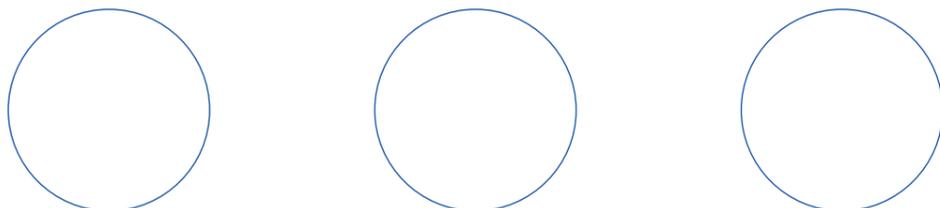
Тетя даст подсказки для уверенного сказочного героя, а Маша даст подсказки для неуверенного сказочного героя. Угадай, кто это, и нарисуй.



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец!

Пришло время получить награды.

Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения



Катя: Ребенку трудно взаимодействовать со взрослыми. На это есть много причин. Мы, взрослые, порой бываем слишком занятыми и усталыми, поглощены своими чувствами и переживаниями. Нам приходится решать много важных вопросов, не связанных с ребенком. Для нас очевидно, что правильно, а что нет, и нам кажется, что детям это тоже очевидно и они сами могут справиться, а нам лучше не вмешиваться в их дела. Иногда мы бываем строгими, требовательными и критикуем детей, и они стесняются по-беспокоить нас лишний раз.



Ребенок остается один на один со своими вопросами и сложностями, а дистанция между нами становится все больше. Но у ребенка пока нет опыта справляться со многими жизненными ситуациями, и только взрослый может быть для него опорой. Чтобы быть защитой и помощью для ребенка, нужно оставаться открытыми и доброжелательными, внимательно выслушивать, уважительно относиться к чувствам ребенка. Иногда нам кажутся несущественными переживания ребенка: подумаешь, он боится темноты, вырастет — само пройдет; подумаешь, поругалась с подружкой, помирятся; подумаешь, в школе обзывают, учишься постоять за себя сам. Так мы, взрослые, становимся недоступными, к кому не хочется обращаться за помощью, ребенок перестает рассчитывать на нашу поддержку. Мы на тренинге учим быть настойчивыми в получении помощи у взрослых (особенно когда это касается безопасности ребенка), преодолевать барьер «взрослый — ребенок», не смущаться, а уверенно просить помощь.

Внимание!

Взрослые, и только взрослые, несут ответственность за безопасность ребенка! Ребенок только учится это делать.

Но отвечаем за него мы, родители.

Внимательность и открытость к обращениям ребенка — залог близости и доверительности в отношениях на долгие годы.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 1

Обсудите с ребенком, к кому из взрослых и почему можно обратиться за помощью кроме родителей, особенно, если их нет рядом. Обсудите признаки, по которым можно выбрать такого взрослого из окружающих людей.

Предложение к заданию 2

Обсудите с ребенком, какие места, где он может получить помощь, находятся там, где ребенок часто бывает (по маршруту до детского сада и школы, в традиционных местах прогулок и т. д.). Обсудите, к кому из взрослых он может там обратиться.

Предложение к заданию 3

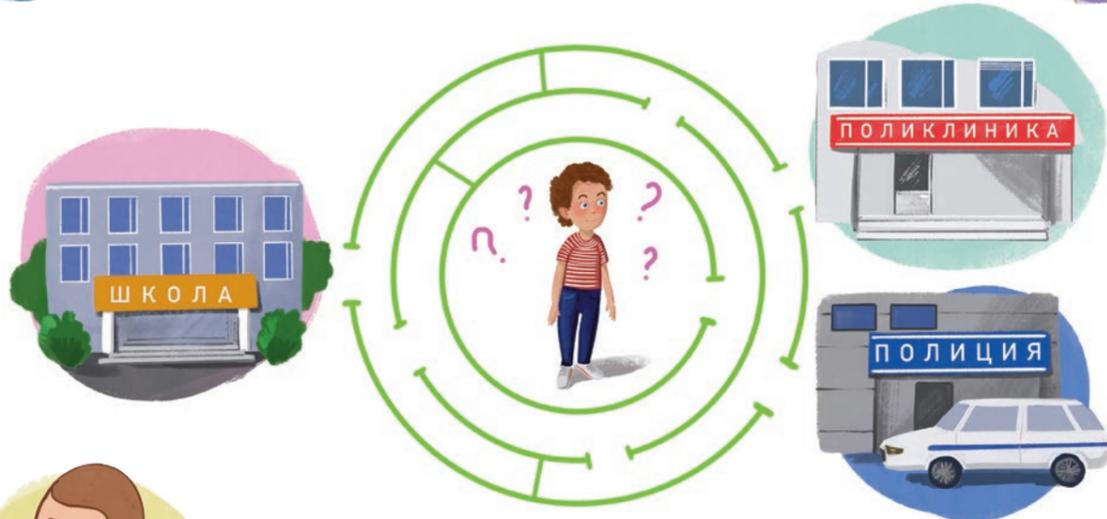
Составьте и порепетируйте с ребенком фразы, которые он может сказать «чужому» взрослому, если ему будет нужна помощь.



Катя: Взрослые больше знают, как позаботиться о твоей безопасности, как решать разные проблемы и помогать тебе в сложных ситуациях. Теперь ты знаешь, что надо быть настойчивым в просьбах о помощи, особенно когда это касается твоей безопасности.

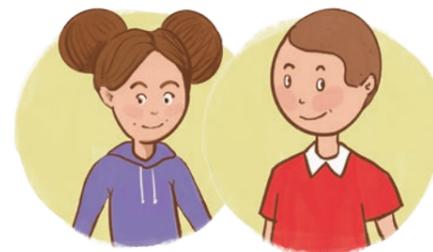
задание 1

Маша: Ты узнал, где можно получить помощь от взрослых. Помоги Пете получить помощь.



Петя: Ты узнал, что взрослые могут тебе помочь в любой ситуации. Нарисуй 3 места, где можно получить помощь.

задание 2

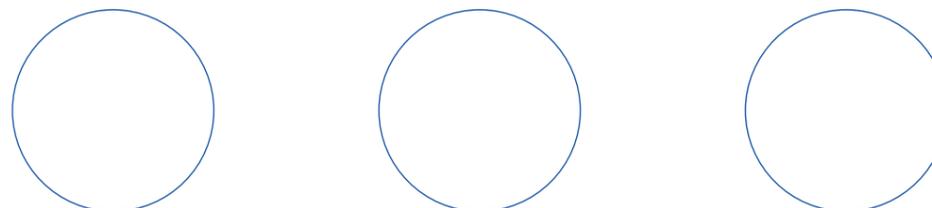


Тетя и Маша: Я надеюсь, ты не забыл секретные фразы, которые ты можешь говорить взрослым, чтобы получить помощь. Повтори их вместе с героями комикса.

задание 3



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец! Пришло время получить награды. Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения





Катя: Вспомните свое детство. Бывало так, что вас обзывали. Как это было обидно... Порой обидное слово долго преследовало вас, особенно когда это слово произносил кто-то из родителей или близких. Иногда такие обидные слова кочуют от родителей к детям, дети вырастают, подхватывают эти слова и произносят их уже в адрес своих детей, забыв, какую боль и обиду они приносили.



Наверняка вы до сих пор используете обидные слова в отношении себя, можете грубо обозвать себя мысленно или вслух, например, когда что-то идет не так. Обидные слова попадают не только к нам в голову, но глубоко проникают в наше сердце. Жесткость по отношению к себе порождает жесткость по отношению к другим, а главное, по отношению к детям. Обидные слова больно ранят самооценку ребенка, подрывают его веру в себя. Дети также безжалостны друг к другу. Они обзывают, дают клички, используют матерные и обидные слова. Поэтому у нас на тренинге есть мусорные корзины, куда летят все обидные слова. Это помогает сохранить психическое здоровье ребенка.

Внимание!

Обидные слова от родителей ранят сильнее, чем от сверстников, и порой могут причинить психическую травму ребенку. Говорить самому себе обидные слова так же вредно, как и говорить их другим людям, особенно детям.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 1

Обсудите с ребенком, какая «корзина» ему больше подходит? А вам? Попросите его вспомнить, слышал ли он на этой неделе какие-то обидные слова, и предложите выбросить их в корзину. Если это приемлемо для вас, вспомните, какие обидные слова слышали вы на этой неделе и тоже покажите ребенку, как вы выбрасываете их. Эти слова не про вас и не про ребенка. Они возникли в какой-то неприятной ситуации и исчезли вместе с ней. Выбросите их из своего сердца в корзину.

Предложение к заданию 2

Обсудите с ребенком, как меняются чувства человека, в чье сердце проникли обидные слова. Что он чувствует, если слышит, как его обзывают? Подтвердите, что теперь он может просто выбрасывать «плохие» слова.



Катя: Теперь ты знаешь, что выбрасывать в мусорную корзину можно не только ненужные вещи, но и ненужные слова. Обидные слова, слова-«обзывалки», грубые слова. Ты узнал, что обидные слова очень вредны тем, что они застревают в голове и проникают в сердце. Выбрасывать можно в разные корзины: «корзину» можно вообразить или «сделать» из руки, как это показано на рисунке.



Маша: посмотри внимательно на картинку, как обидные слова попадают в голову и в сердце.





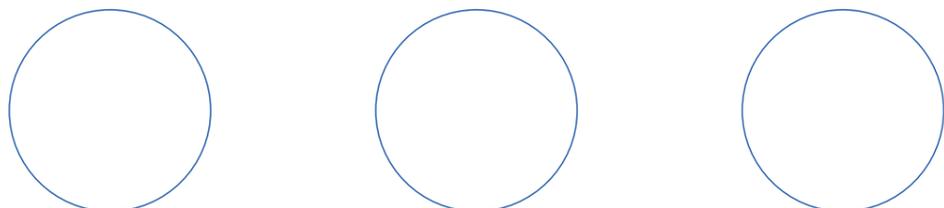
Петя: Угадай, кому из ребят сказали обидные слова. Отметь галочкой.



Петя: Помоги Маше нарисовать воображаемую корзину, куда можно выбрасывать плохие слова.



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец! Пришло время получить награды. Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения



Катя: вспомните свою реакцию на недавний комплимент (если вообще его вспомните!) Самая распространенная реакция — это смутиться и отмахнуться. «Да что вы, это старое платье! Это я похудела, потому что болела!»



Не привыкли мы принимать комплименты. И не приучены говорить их. Мало говорим слова любви своим дорогим людям, родителям, детям. Щедрые на критику, порицание и наказания, мы становимся скупыми на похвалу, на хорошее доброе слово ребенку, на поощрение его трудов, пусть даже небольших. Как следствие, дети, когда их спрашивают на тренингах, с трудом придумывают хорошие слова, комплименты, стесняются их говорить вслух. Родители порой не могут назвать, какие методы поощрения они используют в семье. В конце каждого урока, мы для вас, дорогие родители, сделали раздел поощрений для ребенка. Пожалуйста, не скупитесь на похвалу и поощрение. Говорите ребенку, что любите его. Хвалите и поощряйте его чаще.

Внимание!

Это заблуждение — что любовью и похвалой можно испортить ребенка. На самом деле холодностью и скупостью на похвалу можно нанести непоправимый вред развитию ребенка.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 2

Попросите ребенка вспомнить хорошие слова, которые он слышал о себе в последнюю неделю от разных людей — сверстников, воспитателей, других взрослых. Понаблюдайте за тем, что он будет вспоминать, не критикуйте и не осуждайте, если вспомнил мало или что-то не вспомнил. Вспомните ваши совместные события за последние три дня и найдите для каждого из дней хорошее слово-похвалу для ребенка. Например, сегодня вам просто хорошо от того, что он рядом — «мамина радость», вчера утром он сам почистил зубы — «самостоятельный», а позавчера помог убрать в комнате — «помощник» и т.д.



Катя: Ты сегодня научился говорить хорошие слова и складывать их в свое сердце. Когда в твоём сердце много хороших слов, тебе тепло и приятно.

задание 1

Маша: Посмотри внимательно на картинку, как хорошие слова попадают в голову и в сердце.



Петя: Помоги Маше выбрать хорошие слова и отправить в сердце.

задание 2

- яблоко
- кролик
- молодец
- умница
- книга
- смышлёный



Маша: Помоги Пете. Что нужно делать с хорошими словами? Обведи правильные ответы.

задание 3



съесть



отдать



выкинуть в корзину



положить в сердце



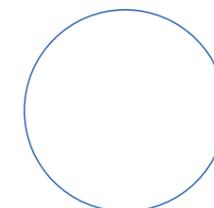
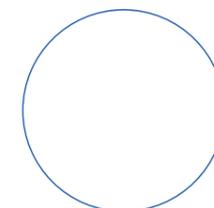
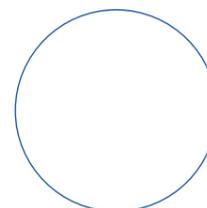
стереть на доске



пнуть



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец! Пришло время получить награды. Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения





Катя: С правилом СТОП не бывает сложностей. Мы как родители хотим для ребенка безопасности. Это правило сначала нравится родителям, оно понятное и логичное. Но вот кому можно сказать СТОП? Тут включается детское воспитание, те правила вежливости, которые мы привили ребенку. Как это бабушке можно сказать СТОП?! Нет, взрослых надо уважать. Даже если взрослый неправ. Даже если он делает ребенку что-то вредное. Он же взрослый! Конечно, важно прививать ребенку уважение к старшим, но также важно помнить про то, что у ребенка есть право выбора, которое нужно уважать (какую кашу есть с утра, какие вещи надеть на улицу и т.д.).



Каждому родителю от рождения ребенка дано право его воспитывать. И это право несет за собой большую ответственность. Забота о ребенке, удовлетворение его базовых потребностей, создание условий для его благоприятного роста и развития — все это ответственность именно Родителя. Важно помнить, о том, что вы ее несете, а не кто-то из ваших близких родственников.

Вы можете поручить воспитателю заботиться о вашем ребенке в саду. Но порой чужие люди берут «роль родителя» в свои руки. Запомните — чужой человек не может поучать, тем более наказывать вашего ребенка. И уж тем более, причинить ему боль, нравственные страдания.

Задача ребенка остановить любое нападение на него и рассказать об этом родителям. Вы как родители принимаете решение, что за ситуация произошла и как на нее реагировать. Даже если ребенок разбил чужое окно мячом, дисциплинировать ребенка — только ваше право, а не право свидетеля, который видел происходящее.

Поэтому СТОП ребенок может сказать всем, кто нарушает его неприкосновенность.

Внимание!

Ни один взрослый человек не имеет право нарушать детскую неприкосновенность. А тем более причинять ему боль или нравственные страдания. Воспитание и дисциплинирование (наказание) ребенка — только Ваше родительское право.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 3

Повторите с детьми, в каких ситуациях ребенок может сказать СТОП. Проиграйте с ним ролевые ситуации, где вы или кто-то из близких может стать «недобрым» взрослым. Понаблюдайте, как ребенок усвоил это правило. После игры проговорите с ним, что ему удалось сделать, а над чем еще нужно поработать. Поблагодарите его за то, что он учится защищать себя.



Катя: Ты узнал, что делать, когда к тебе кто-то пристаёт или когда тебе страшно. Нужно вытянуть руки, выставить ладони, крикнуть СТОП, убежать и обратиться за помощью.



Маша: Помоги мне, посмотри эти комиксы и отметь галочкой, в какой ситуации нужно применить правило СТОП.



Петя: Помоги Маше выбрать, кому можно сказать СТОП.

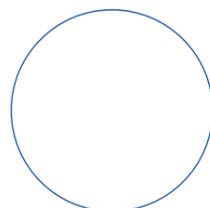
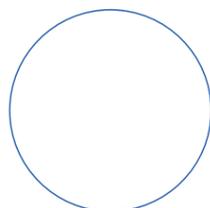
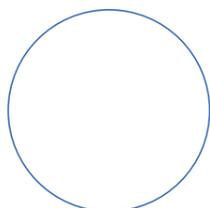




Маша: Соедини точки и получи фигуру Тети.
Какое правило он показывает?



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец!
Пришло время получить награды.
Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения



Катя: Напомню вам, дорогие родители, о том, что мы говорили об агрессивном и пассивном поведении, и о том, что уверенное поведение лежит ровно посередине между ними. И агрессивное, и пассивное поведение являются небезопасными формами поведения ребенка. Агрессивность может спровоцировать драку, а пассивность может усилить нападки агрессора.



Если ваш ребенок драчун, то ему трудно совладать со своими реакциями. А если ваш ребенок застенчив, пуглив, то ему трудно противостоять любым нападкам, например, в школе или на спортивной площадке. Он начинает чувствовать себя атакованным. В этих двух случаях ребенку необходимо сделать выбор в пользу уверенного поведения. Что же может сделать ребенок? Сказать СТОП обидчикам или мысленно про себя, игнорировать обидчиков и сыграть «уверенное поведение», уйти из этого места. Если агрессор продолжает преследовать ребенка и приставать, надоедать или провоцировать драку, то необходимо подойти к взрослому и сказать об этом. Этот способ поведения дает возможность ребенку позаботиться о своей личной безопасности.

Внимание!

И ребенок, вступающий в драку, и ребенок, который не может постоять за себя, имеют признаки неуверенного, небезопасного поведения.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 1

Обсудите с ребенком, какие чувства вызывает у него каждая из реакций на рисунке. А как он обычно реагирует? Что можно сделать по-другому? Какая реакция или слова будут подходящими для него в такой ситуации?

Предложение к заданию 3

Повторите с ребенком последствия агрессивного или пассивного поведения. Попросите его вспомнить случаи, когда он был в той и другой ситуации. Используя материал занятия, спросите его: «Как бы он поступил в этой ситуации сейчас, зная о том, что такое безопасное поведение?». Закрепите навыки через игру (разыграйте случай).



Катя: Когда ты напуган, то тело замирает и съёживается, или ты можешь чувствовать себя атакованным, и обидчик может подумать, что легко справится с тобой. Такое поведение небезопасно. Надо продемонстрировать уверенное поведение. Например, сказать: «мне не хочется так общаться» или «мне это неприятно» и быстро уйти с этого места. Можно даже просто промолчать и уйти. Такое поведение будет безопасным и осмотрительным.

задание 1

Маша: Выбери правильный ответ.



СТОП!

Ты сам такой!

Давай подерёмся!



Петя: Помоги Маше, выбери из трех предложенных рисунков правильный и отметь галочкой.

задание 2

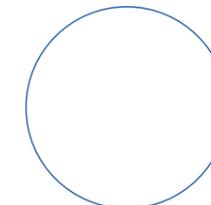
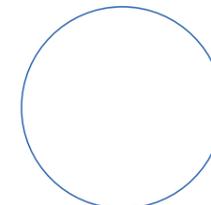
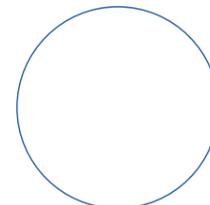


Петя: Помоги Маше, выбери из трех предложенных рисунков правильный и отметь галочкой.

задание 3



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец! Пришло время получить награды. Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения





Катя: Ребенок, как и все люди, является отдельной личностью, имеет свое мнение. Ему, как и всем людям на земле, может что-то нравиться, а что-то не нравится, что-то соответствует его интересам, а что-то их нарушает. Важный навык безопасного поведения — уметь отказаться от того, что не соответствует твоим интересам. Это основа противостояния чужому влиянию.



Почему же мы, взрослые, порой игнорируем или не замечаем это? Это же так просто. Порой из уст родителей ребенок может услышать фразы: «Тебя не спрашивают, нравится тебе это или нет», «Когда вырастешь — будешь иметь свое мнение». Как вы думаете, как он себя при этом чувствует? Родитель может легко решать за ребенка, что ему нравится, а что нет, хочет он есть или нет, какую одежду ему надеть и т.д. Но когда ребенок вырастет, может так случиться, что у него уже не будет своего мнения — ведь мы, взрослые, не уважали его и приучили думать, что оно неважно. Я надеюсь, дорогие родители, что вы не заставляете своего ребенка давиться противной манной кашей с комочками или целовать родственников на прощание, когда ребенок вырывается и не хочет этого делать. На тренинге мы учим детей смело говорить о том, что им не нравится, рассказывать, что нравится, что они любят. Ваша задача как родителей — помочь ему в этом. Если он сейчас научится это делать в своей семье, школе, то подростком уверенно скажет НЕТ протянутой сигарете, наркотику или сомнительным предложениям, которые могут принести ему вред...

Внимание!

Если пренебрегать мнением ребенка и не прислушиваться к нему, то ребенок перестает его высказывать, а вырастая, может «забыть», что его можно иметь.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 3

Узнайте у ребенка, что на прошедшей неделе ему нравилось делать дома или в школе, а что нет. Проявите поддержку, сказав, что вы понимаете его чувства, что с вами тоже так бывает. После обсуждения поблагодарите ребенка за то, что он знакомится со своими чувствами и учится их правильно выражать.



Катя: Люди могут не понимать, что тебе нравится, а что нет, пока ты не скажешь им об этом. Тренируйся не бояться и не стесняться об этом говорить.



Маша: Мальчику не нравится каша. Помоги мальчику выбрать верный вариант поведения.



Маша: Обведи то, что тебе больше всего нравится на картинке.

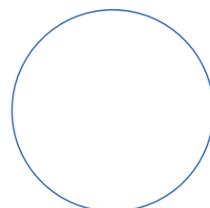
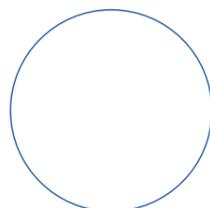
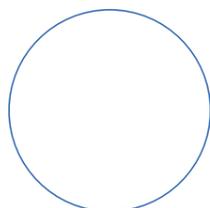




Петя: Нарисуй, что тебе не нравится.



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец!
 Пришло время получить награды.
 Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения



Катя: Когда ваш малыш родился, он стал самой главной драгоценностью для вас. Вы бережно несли сверток домой из роддома. Склонялись над его колыбелькой. Всмотривались в его личико, радовались, когда он улыбался. И думали, что ничто на земле не стоит этой улыбки и беззаботного смеха вашего малыша.



Но вот малыш подрос. И вот уже расстраивают рваные штанишки или случайно разбитая тарелка, а поломанный велосипед стал поводом наказать ребенка. Конечно, вещи нам даются трудом, порой нелегким. Но порванная одежда, оставленные на детской площадке игрушки, дорогая машинка, вдруг подаренная незнакомому мальчику — это всего лишь вещи. Они не дороже денег и уж точно не дороже вашего ребенка.

Дети постепенно усваивают, что все имеет ценность. Но что происходит, когда мы преувеличиваем в глазах ребенка ценность вещей? Ребенок может подумать: «Раз меня так ругали и наказали за сломанный велосипед, то этот велосипед ценнее для родителей, чем я. Значит, моя жизнь не очень-то и ценна». К чему могут привести такие мысли? Задумываемся ли мы как родители, о том, что в желании наказать или возместить ущерб испорченной вещи мы можем потерять самое главное — уверенность ребенка в том, что родители его любят и ценят?

На тренинге мы учим детей понимать правило «Ты важнее, чем самая дорогая вещь на свете. Человеческая жизнь важнее всего». Это правило помогает ребенку сделать выбор в пользу личной безопасности. Не цепляться за вещь, когда надо спасти себя, не выбирать рискованное увлечение, а ценить свою жизнь. Мы, специалисты, понимаем, что детям сложно понять такое непростое правило, поэтому необходимо, чтобы и вы, дорогие родители, говорили об этом. И не только говорили, но и показывали в действиях. Порча вещи — это плохо. Но если вопрос касается безопасности, то ребенок важнее, чем любая дорогая вещь. Похвалите его за то, что он делает выбор в пользу своей личной безопасности.

Внимание!

Ни одна дорогая вещь на свете не дороже человеческой жизни.
 Сломанный велосипед — это плохо, но жизнь ребенка дороже всех велосипедов на свете!

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 3

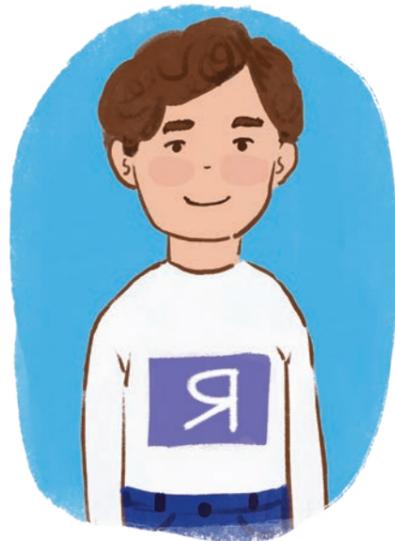
Еще раз поговорите с ребенком, что он для вас ценен и дорог. Посмотрите, что ценно для него, согласно шкале, которую он заполнил. Обсудите его ценности вместе, если расстановка по «самому ценному» ушла больше к материальным вещам, проведите беседу о том, что с вещью можно расстаться и купить новую, но его жизнь дороже любой вещи.



Катя: Ты узнал, что твоя жизнь важнее, чем самая ценная вещь на свете.

задание 1

Маша: Выбери самое ценное из картинок.



Петя: Посмотри внимательно на картинку. О каком правиле говорит мама? Повтори это правило вслух.

задание 2



задание 3

Петя: Соедини картинки с отметками на шкале ценности. Что самое ценное, а что не очень?



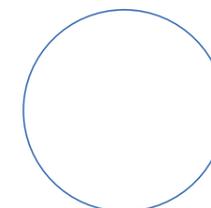
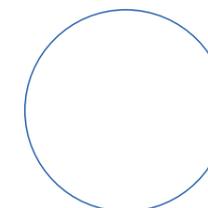
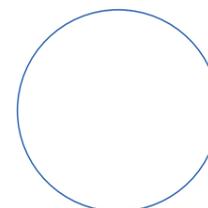
самое ценное



наименее ценное



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец! Пришло время получить награду. Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения.





Катя: Правило «Сделай проверку, прежде чем действовать» похоже на наше доброе старое правило «Отпроситься у родителей».



Но оно кардинально отличается своей логикой. Ребенок понимает, что пока он маленький, то взрослый отвечает за его безопасность. Поэтому надо проверить у взрослого, насколько действие, которое он хочет совершить, безопасно для него.

А правило «Отпроситься у родителей» не несет смысловой логики. Просто так надо — поставить в известность. А для чего? Получить разрешение? Ни слова о безопасности. Мама или папа могут отпустить, а могут и нет. А в чем причина — ребенок может не понимать, особенно когда на вопрос «Ну почему нельзя?» родитель отвечает: «Потому!» Вот ребенок и «забывает» о необходимости «отпроситься», а порой и просто убегает с ребятами в соседний двор.

Но на тренинге мы подробно объясняем, почему нужно сделать проверку прежде чем действовать. Потому, что, когда ребенок находится с родителями, то родитель отвечает за безопасность действий. Другое дело, когда ребенок решает совершить какое-то действие самостоятельно. Вот тут и надо проверить это действие на безопасность.

Когда ребенок становится взрослым, то начинает самостоятельно нести ответственность за безопасность своих действий и способен делать самопроверку.

Поэтому правило «Сделай проверку, прежде чем действовать» остается с ребенком навсегда.

Внимание!

Родители отвечают за безопасность ребенка. Ребенку лишь надо проверить свое предполагаемое действие у взрослого — насколько оно безопасно для него.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение к заданию 3

Повторите с детьми важность правила «Сделать проверку, прежде чем действовать». Объясните ребенку, что вам как родителю важно знать и понимать, что он находится в безопасном пространстве или месте, поэтому вы так часто спрашиваете у него, где он находится и что делает. Вспомните, сколько раз на прошедшей неделе ребенок выполнил это правило? Что ему в этом помогло, а что мешало?

Предложение к заданию 3:

Обсудите с ребенком, как он выполнил задание про то, у кого можно сделать проверку. Составьте и обсудите список людей, у кого он может сделать проверку, если вдруг вы почему-то не можете ему ответить. Это должны быть очень близкие люди, которым вы доверяете ребенка (может быть, родственник или его учитель). Список не может быть длинным — не более двух-трех человек. Проверьте, что ребенок знает наизусть ваш номер телефона и номера телефонов людей из составленного списка

Поблагодарите его за то, что он учится заботиться о своей безопасности.



Катя: Ты узнал новое правило.

Правило гласит: «Сделай проверку, прежде чем действовать». Когда ты с родителями вместе — это значит, вы находитесь рядом и совершаете одни и те же действия, и родители могут защитить тебя, если что-то станет опасным.

Когда ты один — ты должен применить правило проверки: Подойди к взрослому, который отвечает за твою безопасность.

Предупреди, что ты хочешь сделать. И получи одобрение.



Помоги мальчику выбрать правильный вариант.



сразу побежать



папа, хочу сделать проверку

сделать проверку



нарисовать карту



Петя: Отметь галочкой картинки мест, где нужно сделать проверку у взрослых.

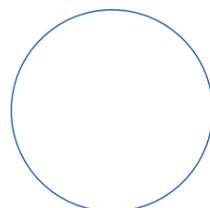
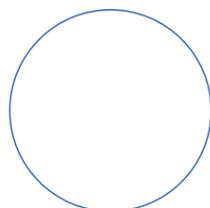
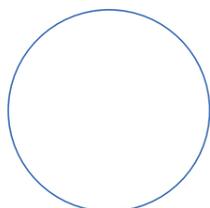


задание 3

Тетя: Обведи тех, у кого можно сделать проверку.



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец!
Пришло время получить награды.
Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения



Катя: Дорогие родители!
Вот и подошли к концу наши тренинги.
Надеемся, что все, чему научились дети, с радостью и пользой будет поддерживаться в вашей семье.
Также надеемся, что и вы почерпнули для себя много полезного, особенно нового — того, что не было заведено в вашей семье, когда вы были детьми.

Возможно, эти простые правила помогут детям:

- выбирать уверенное поведение, заботиться о себе и своей личной безопасности;
- быть более настойчивыми в достижении своих целей и понимать свои желания;
- уметь говорить о них и не стесняться сказать СТОП любому, кто может нанести вред, физический или моральный.

В заключение хотим вам напомнить о правилах уверенного, осознанного родительства.

Если вы хотите вырастить здорового и успешного человека, то вам необходимо:

- уважительно относиться к границам вашего ребенка, как к физическим, так и к личностным;
- уважительно относиться к его потребностям, желаниям;
- отказаться от физических наказаний. Физические наказания не влияют на причину поведения, и поэтому не несут в себе никакого воспитательного момента. Они наносят травму ребенку и формируют у него впечатление, что его можно бить, и что бить — это нормально;
- учиться выдерживать баланс дисциплинирования (наказания) и поощрения ребенка;
- говорить ребенку слова любви, слова о ценности его жизни, напоминать ему его сильные стороны, качества, достижения;
- видеть в своем ребенке индивидуальность. Такого как он больше нет на земле, он уникален. Поэтому и подход к нему нужен уникальный;
- каждый день рождения ребенка для вас должен стать днем пересмотра взаимодействия с ребенком. Он стал взрослее на целый год! А это означает больше ответственности, больше самостоятельности, больше доверия к нему.

В заключение хотим пожелать вам сохранять близость с вашим ребенком, беречь ее, даже в самые трудные времена подросткового кризиса. Тогда ваш ребенок, вырастая, будет продолжать любить и уважать вас до глубокой старости.

Дорогие родители, вы можете воспользоваться предложениями к заданиям и выполнить их вместе с ребенком

Предложение по итогам всех занятий:

Поблагодарите своего ребенка за весь его труд, который он вложил в выполнение всех заданий. Повторите в игровой форме все правила, которые он узнал (можно вновь пройтись по заданиям, наблюдайте за тем, что он хорошо запомнил, а что нужно еще закрепить на практике). Задайте ему вопросы о том, что теперь для него значит безопасность? Как он может постоять за себя или защитить себя? Можно зафиксировать все эти правила в виде коллажа, и повесить их на видное место (или придумайте свой вариант). Введите в своей семье практику периодической проверки использования этих правил.



Катя: Молодец! Ты прошел все задания и узнал много правил. Учись их применять в жизни и будь настойчивым. Заботься о своей безопасности.

задание 1

Петя: Помоги выбрать, куда сложить хорошие слова. Соедини линией слова и предметы.



- молодец
- яйцо
- умница
- письмо
- добрый
- внимательный
- хороший



Маша: Выбери героев с уверенным поведением. Обведи правильный ответ.

задание 2



Петя: Соедини правильно картинку с правилом

задание 3



быть настойчивым в получении помощи



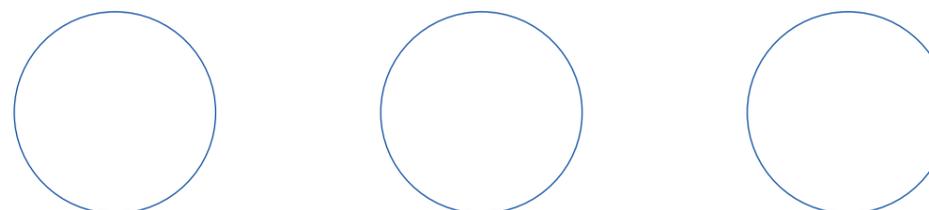
сказать СТОП!



сделать проверку прежде чем действовать



Катя: Ты хорошо потрудился, молодец! Пришло время получить награды. Покажи работу взрослому и он выберет награду за твои достижения



УРОК №1

- 1.1 Животные на картинке: заяц, котенок, мышь, крот, шакал, комар
- 1.2 Уверенное поведение — лев, слон, орел
Неуверенное поведение — кролик, котенок, мышь
- 1.3 Уверенное поведение — Кот в сапогах
Неуверенное поведение — Баба-Яга

УРОК №2

- 2.1 Пройти лабиринт
- 2.2 Поликлиника, полиция, магазин
- 2.3 Секретные фразы: «Но это касается моей безопасности!»,
«Мне важно сказать это сейчас, это касается моей безопасности!»

УРОК №3

- 3.1 Внимательно рассмотреть и прочитать комикс
- 3.2 Два веселых и четыре «кислых» лица
- 3.3 Нарисовать мусорную корзину

УРОК №4

- 4.1 Внимательно рассмотреть и прочитать комикс
- 4.2 Молодец, Умница, Смешливый
- 4.3 Положить в сердце

УРОК №5

- 5.1 Первые две ситуации
- 5.2 Можно сказать всем
- 5.3 Картинка

УРОК № 6

- 6.1 Сказать СТОП
- 6.2 3-й вариант (девочка говорит СТОП и вытягивает руки)
- 6.3 3-я картинка (мальчик стоит и показывает руками СТОП)

УРОК №7

- 7.1 «Я не люблю эту кашу. Я ее есть не хочу»
- 7.2 На усмотрение ребенка
- 7.3 На усмотрение ребенка

УРОК №8

- 8.1 Ребенок, надпись «Я»
- 8.2 Внимательно рассмотреть комикс и повторить его вслух
- 8.3 На первом месте Ребенок, надпись «Я», далее на усмотрение ребенка

УРОК № 9

- 9.1 2-й вариант (делает проверку у родителя)
- 9.2 Карусели и зоопарк
- 9.3 Папа, мама, дедушка, бабушка

УРОК № 10

- 10.1 Молодец, умница, добрый, внимательный, хороший — в сердце
яйцо — на сковородку
письмо — в почтовый ящик
- 10.2 Богатырь, Буратино, Король Лев
- 10.3 1 — 2, 2 — 3, 3 — 1