

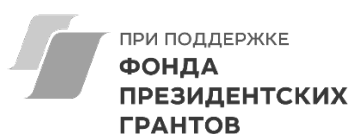


**ТРЕНИНГ РОДИТЕЛЬСКОЙ УВЕРЕННОСТИ-2**  
**Методическое руководство**  
**по реализации программы**

проект

«Развитие сообщества профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание»

Методическое руководство создано в рамках проекта «Развитие сообщества профессионалов и родителей за ненасильственное воспитание», реализуемого с использованием средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов



## ВВЕДЕНИЕ

Никого из нас специально не учили родительству. Но большинство родителей неплохо справляются со своей ролью и обладают нужными навыками. Однако при этом они иногда недостаточно компетентны в некоторых отдельно взятых областях, могут ошибаться, поведение родителя может быть подвержено воздействию эмоциональных факторов.

Наш тренинг предлагает системно взглянуть на родительские навыки, провести своеобразную ревизию опорных точек, а именно пройти по пути расширения знаний о ключевых родительских навыках, обеспечивающих потребности ребенка, помогающих заботиться о детях, создавать условия для их всестороннего развития, исходя из принципов ненасильственного воспитания.

Мы хотим помочь родителям больше узнать о родительских навыках, проанализировать, какие из них нужно корректировать или развивать. Мы уверены, что впоследствии это несомненно окажется полезным для лучшего понимания ребенка и выстраивания с ним более гармоничных и доверительных отношений.

**Цель тренинга:** создание условий для развития и укрепления навыков, помогающих родителям заботиться о детях в контексте удовлетворения их потребностей и профилактики ненадлежащего обращения или насилия.

### Задачи:

- рассмотреть с родителями базовые группы навыков, обеспечивающих воспитание без жестокости;
- способствовать укреплению уверенной родительской позиции и рефлексии;
- организовать среду для взаимоподдержки и обмена опытом между родителями.

### Ожидаемые результаты для родителей

**Родители смогут самостоятельно применить изученное в реальной жизни, чтобы:**

- обеспечивать базовый уход за ребенком в соответствии с его возрастом;
- создавать должную безопасную среду для ребенка;
- развивать здоровую привязанность со своими детьми;
- понимать, как правильно дисциплинировать ребенка без применения насилия;
- способствовать когнитивному и социальному развитию ребенка.

### Продолжительность и порядок организации занятий:

Программа предполагает цикл из 9 занятий, рекомендуемая периодичность проведения - 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет от 1 часа 10 мин. до 1 часа 20 мин. Также рекомендуется предусмотреть проведение дополнительного завершающего занятия в режиме индивидуальной или групповой консультации по запросу родителей.

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

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

Для участия в группе, с одной стороны, должны привлекаться родители, имеющие определенные воспитательные трудности, недостаточность родительских навыков, которые выявлены в ходе наблюдения за ними воспитателями и педагогами-психологами. 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 со своей проблемой в пределах семьи, а помогает увидеть ситуацию в ином контексте, узнать о вариативности поведения родителей в похожих случаях;
- в группе возможно получение обратной связи от других участников, получение 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 для ведущего при подготовке к тренингу**

1. Важным условием успешности данной программы является активное вовлечение родителей в процесс, регулярное посещение занятий и активное участие в них. 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 тренингу. На этапе набора группы важно 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 проходят 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, следует подготовить заранее (презентационное оборудование, флипчарт, раздаточный материал, игрушки, бумагу для записей и др.).
5. Время для занятий подбирается по согласованию с родителями. Лучшее время – вечером или по выходным дням. На время проведения занятий необходимо обеспечить занятость детей и присмотр за ними.

## 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». К отчетности от каждого тренера-ведущего важно приложить фото встреч клуба. Требования к фотографиям: групповые, отражающие суть занятий, сделанные на протяжении всех встреч, общее количество фото на 1 группу - 10-15 штук.

1 занятие			
Вводное занятие			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Открытие тренинга. Знакомство. Работа с ожиданиями. (20 мин)	<p>Содействовать установлению благоприятной и доброжелательной атмосферы в группе</p> <p>Познакомить участников друг с другом</p> <p>Организовать сбор ожиданий участников от прохождения курса</p>	<p>Информирование</p> <p>Групповое обсуждение</p>	<p>1) Рассадка участников тренинга полукругом (открытая часть полукруга – доска и ведущий). Подписание бейджей.</p> <p>2) Представление ведущего тренинга (образование, должность, опыт работы, мотивы для ведению данного тренинга).</p> <p>3) Краткая информация о целях и задачах тренинга (<i>Приложение 1.1</i>).</p> <p>4) Знакомство участников: - имя? - родительский опыт?</p> <p>5) Участникам заполняют опросник «Родительские навыки» (<i>Приложение 1.2</i>).</p> <p>6) Участникам предлагается ответить на вопросы: за какие родительские навыки вы поставили себе наивысшую оценку и можете ли вы поделиться своим опытом с участниками группы в ходе нашей работы? Какие родительские навыки вы хотели бы развить, усовершенствовать в ходе нашей работы?</p>
<p><i>Перед заполнением опросника ведущий разъясняет, что персональные данные в опроснике нужны только для того, чтобы участники могли вернуться к своим листам опроса по окончании всех занятий тренинга. После завершения работы и ответов на вопросы ведущий собирает листы опросника и хранит до окончания тренинга.</i></p>			

Презентация программы (10 мин)	Познакомить участников с программой и темами предстоящих занятий, заинтересовать в участии, мотивировать для активной работы	Презентация	1) Выдача участникам листов с распечатанной программой занятий, по возможности с указанием даты и времени занятий ( <i>Приложение 1.3</i> ). 2) Презентация программы с кратким рассказом о её содержании ( <i>Приложение 1.4</i> ).
<i>Проследите связи с конкретными ожиданиями участников, озвученными на предыдущем этапе, и свяжите их с темами программы</i>			
Работа с правилами (5 мин)	Выработать правила работы в родительской группе	Групповое обсуждение	Выработка правил работы в группе Например: - приходить на занятия вовремя; - не пропускать занятия; - активно участвовать в работе группы; - не критиковать друг друга; - говорить поочередно.
Упражнение «Общий признак» (5 мин)	Запустить процесс взаимодействия участников в группе, снизить напряжение, активизировать внимание	Упражнение	Инструкция: «Сейчас у вас будет возможность продолжить знакомство. Я убираю свой стул, становлюсь в центре и буду предлагать меняться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Эти признаки я буду называть. Трудность в том, что я постараюсь занять чье-то место. Таким образом ваша задача не только услышать «свой» признак, но и успеть занять место». Примеры признаков: пересядьте все те, у кого есть сестры/кто любит малиновое варенье/ кто раньше всех встает в своей семье/кто сегодня не обедал/ у кого карие глаза/у кого сейчас хорошее настроение.
Упражнение «Атланты» (15 мин)	Поддержать родителей, акцентировать внимание на их каждодневном труде, его значимости	Упражнение	Для упражнения потребуются листы бумаги А4 и ручка/карандаш для каждого участника. Инструкция: 1) «Разделите лист бумаги чертой, чтобы получилось два столбика. Первый столбик называется «для ребенка», второй «для себя». В течение 7 минут запишите все свои действия сегодняшнего дня как можно подробнее». 2) «Поделитесь: о чем думаете, что чувствуете после выполнения задания». Комментарий ведущего после выполнения упражнения: «Зачастую родители склонны обесценивать свой вклад в жизнь ребёнка. Но он велик. Порой вы даже похожи на древних атлантов, которые держат небесный свод. И ведь каждое ваше действие, объятие, поддержка, вкусная еда, совместные прогулки – это всё крайне важно для ваших детей. И они ценят это именно тогда, когда вы

			сами это цените и замечаете, а также отмечаете их дела и их старания».
<i>К этому упражнению можно вернуться при обсуждении тем самостоятельности ребенка и заботы родителя о себе.</i>			
Рефлексия (15 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	Вопросы для обратной связи: Что вы чувствуете? О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?
Домашнее задание (2 мин)	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	Д/з: вспомнить трудный случай из своей родительской практики, связанный с уходом за ребенком (питание, режим дня, сон, здоровье).
2 занятие			
Базовый уход за ребенком			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии.	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?
Навыки, обеспечивающие базовый уход за ребенком. (8 мин)	Расширить знания родителей о группе навыков, обеспечивающих базовый уход за ребенком, проанализировать уровень сформированности данной группы навыков	Беседа	Беседа с родителями об основных навыках, обеспечивающих базовый уход за ребенком, о личном опыте, о том, насколько осознанно родители подходят к составляющим базового ухода, как отслеживают необходимость перехода на новый уровень самостоятельности ребенка в тех или иных навыках (использование имеющихся у ведущего материалов или Приложение 2.1).
<i>Акцентируйте внимание родителей на том факте, что, осуществляя уход за ребенком, мы зачастую не задумываемся о своих родительских навыках, степени их сформированности. Но осознанность помогает нам управлять процессами, защищает ребенка здесь и сейчас, дает уверенность в будущем.</i>			

<p>Рефлексия опыта применения навыков ухода у родителей. (10 мин)</p>	<p>Создать условия для развития педагогической рефлексии</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>1) Вопросы для обсуждения: какие факторы/обстоятельства могут привести к тому, что родитель не удовлетворяет или нерегулярно удовлетворяет потребности ребенка? Есть ли в вашем опыте подобные примеры? Что помогало вам справляться со своими чувствами, разрешать проблемы? О чем необходимо помнить, чтобы минимизировать риски для ребенка? 2) Параллельно обсуждению - фиксация размышлений родителей на флипчарте.</p>
<p>Поиск решения трудных ситуаций, связанных с уходом, и планирование развитие навыков (25 мин)</p>	<p>Создать условия для укрепления родительской позиции в решении проблем воспитания ребенка с опорой на родительские навыки</p>	<p>Работа в малой группе, в большой группе</p>	<p>1) Разделить родителей на мини-группы (3 чел.), при этом можно исходить из желания родителей (какая возрастная группа для них сейчас наиболее актуальна), а можно сформировать группы случайным порядком. 2) Организация работы в малой группе. Инструкция: «В ходе выполнения упражнения каждый участник должен рассказать историю из своего опыта, когда удовлетворение базовых потребностей ребенка было затруднено. Что вы при этом испытывали, как справлялись/не справлялись? Остальные участники малой группы делятся своим опытом в подобной ситуации или предлагают свой вариант выхода из подобной ситуации». 3) Организация работы в большой группе. Инструкция: «Поделитесь своими впечатлениями от работы».</p>
<p><i>В ходе выполнения упражнения ведущий (при необходимости) акцентирует внимание на условии благожелательности и конструктивности обратной связи, поступающей от родителей в адрес друг друга.</i></p>			
<p>Упражнение: «Помоги мне» (15 мин)</p>	<p>Создать ситуацию для развития умения просить о помощи</p>	<p>Упражнение</p>	<p>Комментарий ведущего до выполнения упражнения: «Очень часто трудности в удовлетворении базовых потребностей ребенка связаны с многозадачностью родительского труда, с отсутствием опыта, усталостью. Умение просить помощь в этом случае просто незаменимо. Предлагаю потренироваться». Инструкция: 1) «Составьте список людей в вашем окружении, к которым вы можете обратиться за помощью». 2) «Подойдите к каждому участнику группы и четко, лаконично, вежливо попросите о какой-либо <u>конкретной</u> помощи, связанной с уходом за ребенком. Услышав согласие, поблагодарите». 3) «Задание повторяется, но только теперь будьте готовы, что ответ вы получите отрицательный («К сожалению, я не могу вам помочь»)). Доброжелательно ответьте: «очень жаль, я попрошу о помощи другого». 4) «Поделитесь: о чем думаете, что чувствуете после выполнения задания». Комментарий ведущего после выполнения упражнения: «Умение</p>



			просить помощь – это важный навык, который помогает нам сформулировать свои потребности, осознать, какая поддержка нам необходима. И чем конкретнее наша просьба, тем лучше, чем адреснее, тем лучше. Тренируйте, развивайте это умение. При возникновении трудностей повторяйте: я справлюсь, я много раз решал(а) множество проблем, а если я не буду знать, что делать или у меня не будет сил, то я знаю у кого попросить о помощи».
Рефлексия (10 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	Вопросы для обратной связи: Что вы чувствуете? О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?
Домашнее задание (2 мин)	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	Д/з: тренируем просьбы о помощи, отслеживаем свои реакции на отказы.
<b>3 занятие</b>			
<b>Безопасность</b>			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Была ли возможность практиковать просьбу о помощи?
Составляющие безопасной среды для ребенка (5 мин)	Расширить знания родителей о безопасной среде и ее составляющих, о принципах внедрения правил.	Мини-лекция	Понятие «безопасная среда», ее составляющие ( <i>Приложение 3.1</i> ).
Составляющие безопасной среды в зависимости от возраста ребенка. (25 мин)	Создать условия для анализа процесса изменений границ и составляющих безопасной среды в зависимости от возраста	Работа в малой группе	1) Разбить родителей в случайном порядке на 4 группы, каждая из которых будет формулировать составляющие безопасной среды для ребенка определенной возрастной категории (0-3 года жизни, 4-7 лет, 7-12 лет, 13-17 лет). 2) Предложить родителям ознакомиться с таблицей «Составляющие безопасной среды для ребенка» ( <i>Приложение 3.2</i> ). 3) Предложить родителям выбрать составляющие безопасной среды для ребенка в соответствии с заданным возрастом. Можно добавить к предложенному перечню дополнительные пункты. 4) Обсудить результаты работы в большой группе.

<p>Поиск решения трудных ситуаций, связанных созданием безопасной среды. (12 мин)</p>	<p>Создать условия для укрепления родительской позиции в вопросах обеспечения безопасной среды с опорой на родительские навыки</p>	<p>Работа в малой группе</p>	<p>1) Родители продолжают работать в этих же группах. 2) Предложить проанализировать одну из трудных ситуаций, связанных с созданием безопасной среды. (Приложение 3.3). 3) Обсудить результаты работы в большой группе.</p>
<p>Упражнение: «Скажи «Нет!»» (7 мин)</p>	<p>Создать условия для развития умения говорить: «Нет!»</p>	<p>Упражнение</p>	<p>Комментарий ведущего до выполнения упражнения: «Расстановка личных границ — это умение говорить «нет», когда чего-то не хочется, и не испытывать за это чувство стыда или вины, умение отстаивать свои границы, когда кто-то берет ваши вещи, садится на ваше место, пользуется без разрешения плодами вашего труда, не отдает долг, манипулирует вами. Чтобы научить ребенка отстаивать личные границы, необходимо чтобы сам родитель ценил свое личное пространство. А вы умеете говорить «нет»? Инструкция: 1) Выслушать предложение ведущего 2) Осознанно сказать «нет» 3) Поделится, насколько легко/трудно было отказать в данном случае, бывают ли случаи в повседневной жизни, когда вам трудно сказать «нет». Далее ведущий обращается по имени к родителю и вносит предложение, от которого, с одной стороны, трудно отказаться, с другой стороны, это предложение задевает личные границы родителя. Например: «Прошу прощения, что не предупредила заранее, но только сегодня после нашего занятия у вас есть возможность получить индивидуальную консультацию по любому вопросу, связанному с трудностями воспитания в семье».</p>
<p>Рефлексия (10 мин)</p>	<p>Организовать для участников возможность дать ведущему и участникам группы обратную связь</p>	<p>Работа в большой группе</p>	<p>Вопросы для обратной связи: Что вы чувствуете? О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?</p>
<p>Домашнее задание (2 мин)</p>	<p>Мотивировать для самостоятельной работы</p>	<p>Информирование</p>	<p>Д/з: подумайте, какие изменения в сложившиеся отношения с ребенком в сфере безопасности вы можете внести?</p>

4 занятие			
Привязанность			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?
Упражнение «Важная связь» (15 мин)	Дать возможность прочувствовать важность надежной связи	Упражнение	<p>Для упражнения потребуется веревка (шарф, пояс, ремешок) длиной около 1 м. на каждую пару и повязка на глаза (шарф, маска) для одного из участников пары.</p> <p>1) Ведущий: «Знаете ли вы что такое «привязанность»? Привязанность – это важнейший механизм выживания для человеческого детеныша, это самая ранняя связь детей с теми, кто о них заботится, реагирует на потребности, позволяет чувствовать себя в безопасности, взрослеть, познавать мир. У вас сейчас будет возможность на собственном опыте вспомнить, как действует механизм привязанности».</p> <p>2) Родители делятся на пары, определяют, кто из них П1 (ребенок), кто П2 (родитель).</p> <p>3) «Дети» остаются в аудитории, «родители» выходят.</p> <p>4) Инструкция ведущего для «детей»: «Представьте, что вы «дети», ничего про этот мир не знаете, ваши глаза будут закрыты. Вы связаны со «своим родителем» только через веревочку, которая будет в ваших руках. Ваша задача – пройти с помощью родителя 5-7 метров». «Дети» закрывают глаза.</p> <p>5) Инструкция ведущего для «родителей»: «Представьте, что вы родитель ребенка, который ничего про этот мир не знает, не видит, вы связаны со «своим ребенком» и можете управлять им только с помощью веревочки. Ваша задача –ничего не говоря, безопасно провести ребенка 5-7 м от указанной мной условной точки «А» в точку «Б».</p> <p>6) Родители возвращаются в аудиторию и выполняют задание.</p> <p>7) Участники пары меняются ролями. «Дети» остаются в аудитории. Закрывают глаза. Для них инструкция не меняется.</p> <p>8) «Родители», выходят и получают следующую инструкцию: «Вы – родитель, который в силу жизненных обстоятельств (занятость, болезнь) не можете поддерживать связь со своим ребенком».</p>

			Веровочка, с помощью которой вы должны безопасно провести ребенка по обозначенному пути, то натягивается, то ослабляется, а в середине пути вы вообще ее выпускаете из рук». 9) Обсуждение ощущений «детей» и «родителей».
Здоровая привязанность. Способы ее укрепления. (35 мин)	Сформировать понимание о здоровой привязанности. Сформировать перечень способов укрепления здоровой привязанности в разных возрастных группах	Просмотр видео-лекции, учебный разговор	1) Просмотреть ролик - Приложение 4.1 2) Предложить родителям выполнить задание, озвученное в конце ролика. В помощь – перечень способов укрепления здоровой привязанности в Приложении 4.2. 3) Вопрос для обсуждения: нуждается ли ребенок в укреплении здоровой привязанности после 7 лет? А подросток?
<i>Если нет возможности продемонстрировать ролик, ведущий может сам изложить его содержание. На этапе обсуждения способов укрепления здоровой привязанности в разных возрастных группах ведущему необходимо обратить внимание участников встречи на то, что задача родителя – сопроводить ребенка от этапа абсолютной зависимости к абсолютной автономии. Здоровая привязанность постепенно трансформируется в здоровые отношения, основанные на взаимном уважении и принятии. Чем больший арсенал способов для укрепления здоровой привязанности вы используете, тем прочнее будут ваши отношения с ребенком в подростковом возрасте.</i>			
Рефлексия (10 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	Вопросы для обратной связи: О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?
Домашнее задание (2 мин)	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	Д/з: прочитать статью Л. Петрановской о теории привязанности (текст статьи в Приложении 4.3 или по ссылке <a href="https://www.b17.ru/journal/97547/">https://www.b17.ru/journal/97547/</a> )
<b>5 занятие</b>			
<b>Эмоциональное развитие ребенка</b>			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?
Упражнение: «Три хорошие вещи, которые случились со мной сегодня» (7 мин)	Расширять арсенал приемов для укрепления привязанности.	Упражнение	1. Ведущий: «Предлагаю всем встать в круг и по цепочке назвать три хорошие вещи, которые случились с вами сегодня». 2. Ведущий: «Поделитесь своими впечатлениями от упражнения, было ли трудно, как вы себя сейчас чувствуете? Какое отношение это упражнение имеет к теме привязанности?» 3. После ответов родителей ведущий обращает внимание на важность формирования привычки делиться друг с другом впечатлениями от прошедшего дня, которая способствует развитию здоровой привязанности. Также можно предложить

<p>Эмоции и чувства (15 мин)</p>	<p>Формирование общего представления об эмоциональной сфере, преодоление алекситимии</p>	<p>Учебная беседа – практическая работа</p>	<p>родителям распечатку с перечнем нескучных вопросов вместо вопроса: «Как дела?» (Приложение 5.1)</p> <p>Ведущий: «Согласитесь, что родительство одна из самых эмоциональных тем в жизни».</p> <p>1) Далее ведущий организывает учебную беседу про эмоции и чувства, с опорой на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое эмоции и чувства? Это одно и то же или нет?</li> <li>- Зачем они нужны?</li> <li>- Как вы думаете, сколько эмоций бывает? Какие основные?</li> <li>- Чем эмоции отличаются от мыслей?</li> </ul> <p>Подводя итоги беседы необходимо обобщить сказанное и рассказать про список из 6 основных эмоций (Приложение 5.2).</p> <p>2) Ведущий предлагает участникам поразмышлять о том, что дают нам эмоции, зачем они нужны. Для этого участники делятся на 3 подгруппы и выбирают для каждой из групп по 2 разные эмоции из составленного списка (можно взять те, которые участники называли чаще всего, или наоборот, одну привычную эмоцию и одну нераспространенную). Группа должна дать описание эмоций и ответить на два вопроса: в чем проявляется ее польза? В каких случаях она может нести вред?</p> <p>3) Ведущий предлагает группам высказаться, призывает приводить конкретные примеры из жизни.</p> <p>4) Ведущий подводит итоги: «Нет хороших и плохих эмоций и чувств, они все являются нашей реакцией на события, у каждого есть свое полезное назначение. И для каждой есть свои риски в проявлении. Люди иногда не понимают своих чувств и путаются в них, но если научиться лучше разбираться в своих эмоциях и чувствах, уметь их выражать, то станешь счастливее».</p>
<p>Эмоциональное контейнирование (25 мин)</p>	<p>Расширение знаний об эмоциональном контейнировании</p>	<p>Мини-лекция + пражунение</p>	<p>1) Информировать родителей о понятии «эмоциональное контейнирование» (использование собственных материалов, показ мультфильма «Контейнирование» (Приложение 5.3) или использование материалов из Приложения 5.4).</p> <p>2) Предложить родителям (по желанию) продемонстрировать (разыграть) эмоциональное контейнирование, с опорой на алгоритм в Приложении 5.5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вам навстречу бежит ваш ребенок 5 лет, плачет навзрыд, в руках сломанная машинка, которую совсем недавно подарили на день рождения или</li> <li>- вы слышите, как из детской комнаты, где ваш второклассник делал уроки, раздаются гневные крики, стук по столу, вы входите и</li> </ul>

			видите, что тетрадка и учебник на полу, ребенок зол <i>или</i> - ваша 15-летняя дочь приходит после прогулки домой и сразу уходит в свою комнату, ложится на кровать и отворачивается к стене.
Рефлексия (10 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	Вопросы для обратной связи: О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?
Домашнее задание 2 мин.	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	Д/з: проанализируйте как вы жалеете, утешаете, поддерживаете самого себя
<b>6 занятие</b>			
<b>Дисциплинирование: границы и правила</b>			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии.	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?
Важность выстроенных границ и правил (12 мин)	Акцентировать внимание родителей на необходимости установления границ и правил, на последовательности правил, на важности личного примера.	Беседа	1) До начала разговора нужно познакомить родителей с распечатанными вариантами «Правил семьи» (варианты правил в <i>Приложении 6.1</i> ). 2) Вопросы для беседы с родителями: «Что вы видите на картинках? Что такое правила? Зачем они нужны и нужны ли вообще? Что такое «границы в отношениях»? Для чего они нужны? (в ходе беседы можно использовать материалы из <i>Приложения 6.2</i> )
Практическая работа (20 мин)	Актуализировать тему правил в семье через практическую работу	Работа в малой группе	1) Разделить родителей на три группы. 2) Раздать распечатанные шаблоны «Правил семьи» (пример в <i>Приложении 6.3</i> ) и предложить сформулировать пять универсальных правил семьи. 3) Презентация работы групп. 4) Ведущий подводит итоги работы: «Благодаря списку семейных правил каждому члену семьи становится понятным ожидаемое от него поведение, в том числе то, что разрешено, а что нет. Правила также помогают детям чувствовать себя в безопасности, учат отстаивать собственные границы и уважать чужие.
Упражнение «Что я чувствую, когда правила нарушаются?» (15 мин)	Помочь родителю осознать свои эмоциональные реакции в ситуациях нарушения правил, личных границ.	Упражнение в парах и в большой группе	Упражнение проводится в парах. Инструктаж ведущего: 1. Вспомните ситуацию, когда ваш ребенок нарушил принятое правило. Вспомните, какие эмоции вы при этом испытывали. 2. Представьте, что ваш партнер по упражнению – ваш ребенок. 3. Объективно опишите ему ситуацию так, как ее можно было бы

			<p>увидеть через окошко видеокамеры, используя местоимение «я» («мне», «меня»). Например: «Я зашла на кухню и вижу, что грязная посуда стоит на столе».</p> <p>4. Назовите чувство (чувства) «по имени» как можно точнее, не преувеличивая и не преуменьшая, и сформулируйте их причину, т.е. каким именно поступком вызваны ваши чувства. Например: «Я удивлена и рассержена». Подкрепите слова мимикой, позой, интонациями.</p> <p>5. Расскажите, чего вы хотите в связи с этим (свои желания). «Мне бы хотелось, чтобы каждый из нас соблюдал договоренности».</p> <p>6. Поменяйтесь в паре ролями.</p> <p>7. Поделитесь своими ощущениями после завершения упражнения.</p>
Рефлексия (10 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	<p>Вопросы для обратной связи:</p> <p>О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?</p>
Домашнее задание 2 мин.	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	<p>Д/з: Комментарий ведущего перед домашним заданием: «Иногда сильные эмоции мешают выстраивать гармоничные отношения. Мы бурно реагируем, не успеваем подумать о причинах того или иного поступка ребенка. Или, наоборот, мы чувствуем себя подавленным и расстроенным настолько, что вообще отказываемся от идеи контролировать соблюдение договоренностей. Хороший способ занять активную позицию в управлении стрессом — это включить в свой режим регулярные действия по уходу за собой».</p> <p>Д/з: составить перечень способов заботы о себе, который вы используете.</p>

**7 занятие**

**Дисциплинирование без физических наказаний**

Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: «Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?»
Понятие «наказание» (10 мин)	Обсудить с родителями смысл наказания. Напомнить о последствиях физических наказаний, о вреде насмешек, унижений, запугиваний, бойкотов.	Беседа	<p>Возможные вопросы для беседы с родителями: «Как вы поступаете, если ребенок не соблюдает договоренности, нарушает установленные правила? Как вы поступаете, когда поведение ребенка вредит ему или окружающим? Почему некоторые родители прибегают к физическим наказаниям? Каковы последствия применения физических наказаний для ребенка, для родителя? Какие еще виды наказаний наносят вред ребенку?»</p> <p>(Входе беседы можно использовать материалы из <i>Приложения 7.1</i>)</p>

Приемы дисциплинирования (15 мин)	Пополнить копилку приемов дисциплинирования без физических наказаний	Мини-лекция	Информировать родителей о приемах дисциплинирования с опорой на раздаточный материал ( <i>Приложение 7.2</i> )
Практическая работа (20 мин)	Закрепить знание приемов дисциплинирования в практической работе	Работа в большой группе	1) Предложить желающим вспомнить пример из своей жизни, вызвавший затруднения в части дисциплинирования. 2) Задать вопрос группе: «Что может быть причиной такого поведения ребенка?» 3) Предложить группе, исходя из ответа на вопрос предыдущего этапа, подобрать варианты приемов, которые можно было бы применить в этой ситуации. 4) Обсудить варианты с родителем, предоставившим пример (насколько согласен, насколько принимает) 6) Поблагодарить всех за работу и перейти к следующему примеру. 7) После завершения работы напомнить родителям о возможности индивидуальной консультации в т.ч. по выбору приемов дисциплинирования.
При выборе примеров для обсуждения в группе в работу следует брать только те, которые касаются дисциплинирования			
Рефлексия (10 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	Вопросы для обратной связи: О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?
Домашнее задание (2 мин)	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	Д/з: практиковать приемы дисциплинирования
<b>8 занятие</b>			
<b>Развитие ребенка</b>			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии.	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: «Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?»
Игра «Загадка» (10 мин)	Пополнить копилку упражнений и игр во время ожидания (в очереди, в транспорте...)	Игра	Комментарий ведущего перед игрой: «В повседневной жизни нам иногда приходится вместе с ребенком сидеть в очереди, в транспортной «пробке», где пространство ограничено. Большинство родителей вырывают гаджеты, но можно отвлечь ребенка полезной и веселой игрой». Инструкция: один игрок загадывает предмет, который виден всем, а другой его отгадывает с помощью вопросов. Отвечать на вопросы можно только «да» или «нет». Это возможность развивать наблюдательность, воображение, речь.



Можно сразу предложить поиграть в парах, можно первый предмет загадать ведущему, чтобы участники группы по желанию задавали вопросы, и только после этого предложить поиграть в парах			
Понятие «развивающая среда» (10 мин)	Актуализировать знания родителей о развивающей среде для ребенка, расширить эти знания	Беседа	<p>1) Обсудить понятие «развитие ребенка»: что родители сюда вкладывают?</p> <p>2) Попросить родителей назвать как можно больше составляющих развивающей среды и зафиксировать их на флипчарте (игрушки, настольные игры, книги, прогулки, спортивные снаряды, песок, развивающие пособия, возможность играть и общаться с другими людьми, доступность предметов домашнего обихода, привлечение к домашним делам, возможность слушать музыку, танцевать и т.д.).</p> <p>3) Ведущий может отметить, что, осознанно подходя к вопросу развития ребенка, родитель должен понимать, для чего он это делает (развитие самостоятельности, улучшение мыслительных способностей, навыков саморегуляции и самообслуживания), учитывать возрастные потребности ребенка, предоставлять разумный выбор, поощрять эксперименты, учить задавать вопросы, фантазировать. Но не менее важно не заикливаться на развитии, помнить, что дети развиваются всегда, даже если ничего не делают.</p>
Почему дети ничего не хотят? (15 мин)	Обсудить с родителями причины возникновения детской скуки	Практическая работа с учебным текстом	<p>Ознакомить родителей с учебным текстом в <i>Приложении 8.1</i> и организовать его обсуждение: «Актуальна ли для вас проблема детской скуки, поднимаемая автором? Согласны ли вы с мнением автора о том, что взрослые сами создают условия для скуки детей? Как вы относитесь к методам борьбы со скукой, предлагаемым автором? Что помогало вам в подобных ситуациях?»</p>
Игра «Угадай число» (5 мин)	Пополнить копилку игр «во время ожидания (в очереди, в транспорте...)»	Упражнения, игры	<p>Комментарий ведущего перед играми: «В современной педагогической теории игра рассматривается как ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника, не теряет актуальности она и в начальной школе. Причем ведущее положение игры определяется не количеством времени, которое ребенок ей посвящает, а тем, что она удовлетворяет его основные потребности, во время игры зарождаются и развиваются другие виды деятельности, игра в наибольшей степени способствует психическому развитию ребенка.</p> <p>Все игры можно разделить на несколько групп: сюжетно-ролевые (в «дом», «магазин», «космический полет», по содержанию мультфильмов, компьютерных игр), подвижные (сознательная, активная, эмоционально окрашенная деятельность ребенка с точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами), дидактические (специально создаваемые или приспособленные для целей</p>

			обучения), строительно-конструктивные (конструирование и обыгрывание). Как вы думаете, к какому виду относилась игра в начале занятия? Инструкция: играем в паре. Один игрок рисует пальцем на спине партнера число, а второй игрок пытается угадать число. Затем игроки меняются местами.
Игра «Повторяй за мной!» (2 мин)			Инструкция: играем в паре. Один игрок делает простые движения (медленно моргает, широко раскрывает глаза, надувает щеки, прикладывает палец ко рту и говорит: «Тсс» и т.д. Второй игрок должен в точности повторять за ним. Затем игроки меняются местами.
Игра «Рыбка, ловись!» (3 мин)			Инструкция: играем в паре. Один игрок разворачивает руку ладонью вниз, а другой пытается дотянуться пальцем до нее, но так, чтобы его не успели поймать. Такая «рыбалка» принесет море положительных эмоций. В конце игр можно предложить родителям поделиться своими любимыми играми.
Рефлексия (10 мин)	Дать ведущему и участникам группы обратную связь	Работа в большой группе	Вопрос для обратной связи: «О чем хочется подумать после сегодняшней встречи?»
Домашнее задание (2 мин)	Мотивировать для самостоятельной работы	Информирование	Д/з: подумать, какие вопросы по темам тренинга хотелось бы обсудить на завершающей встрече.
<i>Ведущий в ходе подготовки к следующей встрече заполняет Сертификаты участников и на обратной стороне Сертификата благодарит каждого участника за его работу, отмечая сильные стороны родителя, его усилия, возможно, замечает изменения, произошедшие за время тренинга. Можно разработать персональные номинации, вручение «медалей» или памятных «нагрудных знаков».</i>			
<b>9 занятие</b>			
<b>Заключительное занятие</b>			
Этапы занятия/Время	Задачи	Метод	Содержание
До начала занятия предложите участникам заполнить итоговую анкету (Приложение 10).			
Рефлексия (10 мин)	Актуализировать знания и опыт, полученные на предыдущем занятии	Групповое обсуждение	Возможные вопросы для рефлексии: «Что для меня было самым важным на прошлом занятии? Какие выводы я сделал? Удалось ли выполнить домашнее задание?»

Родительские навыки (30 мин)	Рефлексия знаний, полученных в ходе тренинга	Дискуссия	<p>1) Ведущий перечисляет группы родительских навыков в том порядке, в котором они рассматривались в ходе тренинга, и предлагает родителям рассказать, какая тема была для них наиболее важной, что из содержания занятий им удалось попробовать со своим ребенком, какие приемы могут «прижиться» в семье, что «не работает».</p> <p>2) После этого обсуждения ведущий отмечает, что необходимо быть готовым к тому, что родители не смогут сразу использовать все приемы, упражнения, рекомендации на практике, и это нормально. Затем ведущий предлагает обсудить, что может препятствовать использованию материалов тренинга в повседневной жизни, а что может стимулировать возвращение к изученному.</p>
Родительская забота о себе. (15 мин)	Пополнить копилку упражнений, направленных на профилактику эмоционального выгорания родителя	Упражнения	<p>1) Перед началом упражнений ведущий отмечает, что родительство забирает очень много сил, радость зачастую сменяется разочарованием, уверенность – тревогой и т.п. Тем важнее тема заботы родителя о себе. И в первую очередь – это полноценный сон, вода, регулярная еда (без перекусов).</p> <p>2) Ведущий предлагает упражнения на профилактику эмоционального выгорания (использование имеющихся у ведущего материалов или <i>Приложения 9.1</i>).</p> <p>3) В завершении работы ведущий напоминает о важности обращения за профессиональной помощью: к психологам, педагогам, врачам.</p>
Обратная связь по тренингу (15 мин)	Получить обратную связь по тренингу	Беседа	Ведущий предлагает каждому участнику поделиться своими впечатлениями о тренинге, его содержании, формате работы; просит назвать темы, которые могли бы быть еще интересны?
Обратная связь от ведущего (10 мин)	Дать обратную связь каждому участнику	Информирование	Ведущий благодарит родителей за участие в тренинге, вручает сертификаты, отмечая роль каждого участника в проделанной работе.