

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №1  
от 31 августа  
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.В. Баранова

Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**службы ранней помощи  
для родителей, воспитывающих детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Я – Родитель!»**

Составители: Коновалова Ю.А., педагог-психолог  
Никифорова Е.М., педагог-психолог  
Щетинина И.Н., педагог-психолог  
Комарова Н.А., социальный педагог  
Рыбкина И.А., социальный педагог,  
учитель - дефектолог

Санкт-Петербург

2022 год

## Пояснительная записка

### 1. Актуальность программы

Детско-родительские отношения формируются с самого рождения ребёнка и оказывают сильнейшее влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Деструктивный стиль общения с ребёнком влияет на его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, адаптивные возможности и даже на развитие его познавательных процессов.

В практике нашей работы мы постоянно сталкиваемся с большим количеством родительских вопросов о воспитании детей, о том, как с ними правильно общаться и взаимодействовать в разных жизненных ситуациях. Многие из этих вопросов повторяются.

Конечно, родитель может неоднократно обращаться к психологу за индивидуальной консультацией, как более эффективно вести себя в той или иной ситуации. Однако достаточно часто полученная информация не находит практического воплощения в жизни семьи. С другой стороны, знания, полученные в процессе занятий тренинговой группы, более применимы и устойчивы. Это обусловлено тем, что только во время тренинга – практической отработки определённых навыков - возможна тренировка поведенческих умений и взаимное обогащение опыта всех участников.

Данная программа – попытка помочь родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и испытывающим сложности в процессе воспитания и подготовки ребёнка к дошкольной образовательной среде, сделать их общение более эффективным, насыщенным позитивными эмоциями и полезным для развития малыша. Ведь мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания разрешимы, если удаётся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

### 2. Теоретическое обоснование программы

- Исследования А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Д.Б.Эльконина, которые показали, что психическое развитие ребёнка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями.
- Теория личности А.Адлера, согласно которой семейная атмосфера, установки, ценности и взаимоотношения являются главными факторами развития личности.
- Учебно-теоретическая модель (Дж. Уотсон, Б.Скиннер), исходной предпосылкой которой является мысль о том, что родители могут научить детей адекватному поведению в обществе. Для этого родителям необходимо лишь самим понять принципы социального обучения и применить их по отношению к своим детям.
- Модель чувственной коммуникации Т.Гордона, в семейном воспитании означающая диалогичность общения, его открытость, раскрепощенность и искренность чувств. Родители, овладевающие данной моделью, должны освоить три основных умения: активного слушания, выражения собственных чувств на доступном для ребёнка уровне, использования в общении с членами семьи принципа «оба правы».
- Теория транзактного анализа Э.Берна, согласно которой, выделяются определенные состояния, несущие ответственность за поведение человека. Эти состояния (Ребенок, Родитель, Взрослый) определяют способы, которые использует человек в своих транзакциях — базовых единицах социального взаимодействия.
- Интегративная модель аналитико-системной семейной психотерапии Э. Г. Эйдемиллера и В. Юстицкиса, в рамках которой разбор и коррекции подвергаются личностные и межличностные проблемы, семейные правила и мифы, границы и подсистемы, последовательность взаимодействий.
- Модель групповых консультаций Х.Джинота, в основе которой лежит стремление научить родителей переориентировать свои установки в зависимости от потребностей ребенка.

### **3. Цель программы**

Целью программы является оптимизация детско-родительских отношений через повышение психолого-педагогической грамотности родителей и наработку ими определённых алгоритмов поведения в различных жизненных ситуациях.

### **4. Задачи программы**

- Подбирать и предоставлять родителям теоретическую и практическую информацию по актуальным вопросам.
- Создавать в тренинговой группе психологически комфортную атмосферу.
- Создавать условия для осознанного принятия родительства.
- Фасилитировать обмен опытом между родителями.
- Создавать условия для разработки участниками тренинга алгоритмов эффективного взаимодействия между родителями и детьми в определённых ситуациях.
- Создавать условия для применения участниками тренинга полученного опыта в домашних условиях, и дальнейшего наблюдения за динамикой происходящих изменений (*с помощью домашних заданий*).
- Развивать сензитивность родителей по отношению к ребёнку, способности адекватно оценивать детские потребности и возможности.
- Стабилизировать эмоциональное состояние участников (снижать уровень тревоги и напряжения, повышать уверенность в себе как в родителе).
- Фасилитировать возникновение родительского сообщества, участники которого могут обмениваться опытом по возникающим сложным ситуациям и в период между тренингами.

### **5. Адресат программы**

Родители детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, воспитывающие детей с ОВЗ, а также имеющие трудности во взаимодействии со своим ребёнком.

Родительская группа набирается по принципу добровольности участия и является «закрытой» (то есть состав участников неизменен на протяжении всего цикла тренинговых занятий).

### **6. Форма проведения занятий**

Тренинговая работа с родителями проводится в группах от 8 до 12 человек. Занятия в рамках программы проводятся 1 раз в 2-3 недели. Длительность тренингового занятия – от 2,5 до 3 часов.

### **7. Условия реализации программы**

Программа «Я – Родитель!» реализуется на русском языке, на базе ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района (по адресу ул. Обручевых, д.5).

Группа набирается из числа родителей воспитанников ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района. Зачисление детей в контингент воспитанников ГБУ ДО ЦППМСП Калининского района производится на основании заключения ТПМПК.

Тренинговые занятия проводятся парой педагогов-психологов (или парой педагог – психолог, социальный педагог). Взаимодействие специалистов между собой является своеобразным образцом поведения для других участников группы. Различные личностные особенности ведущих позволяют удовлетворить различные потребности родителей, работая, таким образом, на повышение ощущения психологической безопасности участников группы.

### **8. Структура тренингового занятия**

Каждое тренинговое занятие имеет трёхчастную структуру.

*Первая часть* – разминка – разогрев (35–45 минут). Включает в себя: ритуал приветствия и обсуждение домашнего задания, данного на предыдущей встрече; обмен ожиданиями

относительно новой темы и проговаривание актуального эмоционального состояния; упражнение для сплочения группы и настройки на работу.

*Вторая часть* – основная (75–90 минут). В этой части происходит работа с мотивацией участников; теоретическая и практическая работа над темой; обмен опытом между участниками.

*Третья часть* – заключительная (40-45 минут). Включает в себя: упражнение на закрепление полученных умений; обсуждение домашнего задания на период до следующего тренингового занятия; рефлексия участников по поводу результатов работы; ритуал прощания.

## **9. Планируемые результаты**

- Эмоциональное принятие участниками тренинга своего родительства.
- Освоение участниками тренинга понятий «родительство», «возрастной кризис», «Я – сообщения», «Ты – сообщения» и др.
- Освоение участниками приёмов эффективного взаимодействия с детьми
- Освоение участниками некоторых приёмов самодиагностики своего эмоционального состояния.
- Освоение участниками некоторых приёмов стабилизации своего эмоционального состояния.

## **10. Формы оценки результативности программы**

Признаки, по которым оценивается эффективность работы в рамках программы «Я-Родитель!», можно условно разделить на субъективные и объективные.

К субъективным относятся улучшение эмоционального состояния родителей, снижение количества вызывающих эмоциональное напряжение ситуаций в семье (по оценке участников), изменения в рисуночном тесте «Ребёнок в образе растения» (положительная цветовая и смысловая динамика).

К объективным: 1) снижение количества баллов по Методике диагностики отношения к болезни ребенка (ДОБР), разработанной В.Е. Каганом и И.П. Журавлевой; 2) увеличение количества баллов по шкалам опросника «Степень принятия родительской позиции».

## II. Учебно-тематический план

Программа «Я - Родитель!» содержит два блока: диагностический и коррекционно-профилактический (*подробнее см. Таблицу 1*).

В диагностическом блоке представлены как проективные (рисуночный тест «Ребёнок в образе растения»), так и количественные («Методика диагностики отношения к болезни ребенка», опросник «Степень принятия родительской позиции») методики (Приложение 1, 2, 3). Индивидуальная диагностика участников проводится дважды за один тренинговый цикл: до начала и после окончания занятий группы.

Коррекционно-профилактический блок данной программы предполагает как работу над уже имеющимися у участников проблемами, так и профилактику трудностей в новых, ещё предстоящих, ситуациях развития ребёнка. Коррекционно-профилактический блок включает в себя 11 групповых встреч и содержит 8 обязательных тем (занятий) (*подробнее см. Таблицу 2*). Темы и содержание двух последующих встреч определяются, исходя из актуальных потребностей группы, по запросу родителей. Завершающая (одиннадцатая) встреча задумана как неформальная, вместе с детьми.

**Таблица 1**

| Работа с родителями   | Количество часов |
|---|------------------|
| Встреча с родителями в процессе индивидуальных консультаций (до начала и после окончания занятий тренинговой группы), выполнение диагностических процедур и обработка их результатов. | 16 – 24 часа     |
| Семинары – тренинги (длительность каждого тренингового занятия – от 2,5 до 3 часов) ( <i>подробнее см. Таблицу 2</i> )  | 27,5 – 33 часа   |
| <b>Итого:</b>   | 43,5 – 57 часов  |

**Таблица 2**

| №  | Тема  | Примерное содержание   | Количество-часов |
|----|---|--|------------------|
| 1. | «Я – Родитель?»   | Понятие «Родительство». Личностные состояния (фигуры) «Ребёнок», «Взрослый», «Родитель»: понятия, их особенности, самодиагностика. | 2,5 - 3 часа     |
| 2. | «Сила слова или как работают родительские установки»                  | Понятия «Родительские установки», «жизненные сценарии». Как правильно хвалить и поддерживать ребёнка.                              | 2,5 - 3 часа     |
| 3. | «Общение с ребёнком. Как услышать своего ребёнка?»                    | «Сигналы», которые своим видом и поведением подаёт ребёнок. Знакомство и тренировка приёма активного слушания.                     | 2,5 - 3 часа     |
| 4. | «Общение с ребёнком. Как сделать так, чтобы Ваш ребёнок услышал Вас?» | Понятия «Я – сообщения», «Ты – сообщения». Условия организации пространства для беседы.  | 2,5 - 3 часа     |
| 5. | «Ребёнок ведёт себя плохо. Что делать?»                               | Порядок введения ограничений, запретов и семейных правил.  |                  |

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
|     |  |  | 2,5 - 3 часа |
| 6.  | «Что должен знать Родитель про наказания?»           | Понятие «Наказание». Виды наказаний. Соблюдение баланса наказание – поощрение.   | 2,5 - 3 часа |
| 7.  | «Силы и терпение Родителя: где их взять?»            | Методы самодиагностики эмоционального состояния. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные упражнения, самомассаж, аффирмации и другое) | 2,5 - 3 часа |
| 8.  | «Возрастные кризисы в жизни ребёнка и его родителей» | Понятие «возрастной кризис». Кризисы 1-го года, 3-х и 7-ми лет: признаки, суть, характеристики. Наложение индивидуальных и семейных кризисов.            | 2,5 - 3 часа |
| 9.  | Тема по выбору участников группы                     | Содержание определяется выбранной участниками темой  | 2,5 - 3 часа |
| 10. | Тема по выбору участников группы                     | Содержание определяется выбранной участниками темой  | 2,5 - 3 часа |
| 11. | Завершающая встреча                                  | Содержание определяется, исходя из интересов и предпочтений участников и их детей  | 2,5 - 3 часа |

Рекомендуемая дополнительная тема - «Как помочь ребёнку адаптироваться к условиям ДОУ?» (количество часов – 2,5).

### III. Содержание занятий

#### План-конспект тренингового дня №1 по теме «Я – Родитель?»

##### **Задачи:**

1. Обсудить цели и правила работы тренинговой группы;
2. Выявить наиболее волнующие родителей проблемы воспитания детей;
3. Уточнить смысловое содержание качеств, которое участники вкладывают в понятие «Родительство»;
4. Ввести понятие внутренних состояний (фигур) «Родитель», «Ребёнок», «Взрослый», обсудить их особенности;
5. Провести самодиагностику внутренних состояний (фигур);
6. Обсудить динамику внутренних состояний и способов их регуляции.

**Время:** 2 часа 26 минут – 3 часа

##### **Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- мягкий мяч;
- цветные жетоны (3 синих, 3 желтых, 3 красных, 3 зелёных);
- малярный скотч;
- ножницы;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- маркеры;
- цветные карандаши;
- восковые мелки;
- заготовка (разрезанная) с 30 фразами (10 родительских фраз, 10 фраз ребёнка, 10 фраз взрослого).

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>               | <b>Краткое содержание</b>   | <b>Время</b>       |
|----------|--|---|--------------------|
|          | Сбор участников группы                   | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.   | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие, знакомство                  | Каждый участник приветствует остальных и представляется (называет своё имя, пол и возраст своего ребёнка).  | 10 - 15 минут      |
| 2.       | Шеринг                                   | Участников просят озвучить в круг ожидания от этого тренингового цикла (по мере готовности).  | 15 – 20 минут      |
| 3.       | Разминка «Фишка»                         | Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит цветной жетон. По команде ведущего все открывают глаза. Задача - без слов и звуков все участники должны распределиться по группам согласно цветам жетонов.   | 7 – 10 минут       |
| 4.       | Обсуждение правил работы группы          | Правила записываются на листках А4 и закрепляются на видном месте.<br>Правила работы группы:<br>1. Уважать других участников (не пропускать занятия и не опаздывать);<br>2. Конфиденциальность;<br>3. «Здесь и сейчас»;<br>4. Открытость, спонтанность, естественность;<br>5. Активность;<br>6. Один говорит, все слушают;<br>7. Безоценочность высказываний.   | 12 – 15 минут      |
| 5.       | Беседа о внутренних состояниях (фигурах) | Основа личности человека – не единая сущность, она разбивается на три состояния (фигуры): Ребёнок, Взрослый и Родитель. В состоянии Взрослый собираются все те черты, которые мы называем логичными, рациональными, разумными. Состояние Родитель формируется на основе его личных наблюдений человека за своими матерью и отцом. В Родителе сконцентрированы нормы поведения, жизненные устои и принципы, привычные для семьи, в которой вырос ребенок. Выделяют два состояния Родителя, а именно: Р-критикующий и Р-заботящийся. Состояние Ребёнок (Дитя) является эмоциональной основой, которая контролируется Взрослым и Родителем.<br>Поведение человека в тех или иных ситуациях определяется ведущим на данном конкретный момент времени личностным состоянием. | 20 – 25 минут      |
| 6.       | Работа с мандалой                        | Рисование мандалы «Мои внутренние Взрослый, Родитель и Ребёнок»   | 10 – 15 минут      |
| 7.       | Работа в подгруппах                      | Разделиться на 3 – 4 подгруппы. В подгруппах разобрать, кому принадлежит каждая из 30 фраз: Взрослому, Родителю или Ребёнку. Обсуждение в общем кругу.  | 20 – 25 минут      |
| 8.       | Работа с мандалой                        | Вернуться к своей мандале, проанализировать, при необходимости внести изменения. Обсуждение в общем кругу.  | 20 - 25 минут      |
| 9.       | Упражнение «Атомы и молекулы»            | Участники хаотично двигаются по помещению: они – «атомы». По сигналу ведущего им необходимо объединиться в «молекулы», состоящие из определённого количества атомов (двух, трёх, четырёх и т.д.). Обсудить с участниками, кто в каком состоянии (В-Р-Д) находился во время упражнения.  | 15 минут           |
| 10.      | Итоговый шеринг                          | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.  | 15 – 20 минут      |
| 11.      | Домашнее задание                         | Записать 10 фраз, которые каждый из участников наиболее часто говорит своему ребёнку.   | 2 – 3 минуты       |
| 12.      | Прощание                                 | Участники прощаются друг с другом.  | 2 – 3 минуты       |

**План-конспект тренингового дня №2**  
**по теме «Сила слова или как работают родительские установки»**

**Задачи:**

1. Создавать условия для сплочения группы и повышения доверия участников тренинга друг к другу;
2. Уточнить смысловое содержание понятия «Родительские установки», их виды;
3. Проанализировать установки, переданные участникам тренинга их родителями;
4. Проанализировать установки, которые передают участники тренинга своим детям;

**Время:** 2 час 18 минут – 3 часа 9 минут

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- малярный скотч;
- ножницы;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- маркеры;
- коробка с разными небольшими предметами (для работы с ассоциациями);
- Мягкие модули, из которых можно сделать удобные места для медитации.

| <i>№</i> | <i>Название упражнения</i>       | <i>Краткое содержание</i>   | <i>Время</i>       |
|----------|----------------------------------|---|--------------------|
|          | Сбор участников группы           | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.   | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие                      | Участникам предлагается, встав в круг и взявшись за руки, хором сказать «Здрате!» и опустить руки.  | 2 - 3<br>минуты    |
| 2.       | Шеринг                           | Участников просят озвучить в круг ожидания от этого тренингового дня и немного рассказать о том, что происходило за время между встречами (по мере готовности).   | 15 – 20<br>минут   |
| 3.       | Игра «Нос-уши-нос»               | Участников просят встать напротив ведущего и выполнять все движения, которые называет ведущий. Ведущий вместе с остальными участниками не только называет, но и показывает движение. Однако иногда ведущий «путает» движение: говорит одно, а показывает другое. Его задача – «поймать» не очень внимательных участников. Те, кто запутался, выбывают из игры.  | 7 – 10<br>минут    |
| 4.       | Упражнение «Сундучок»            | Участникам предлагается вспомнить, какие фразы они в детстве чаще всего слышали от родителей, найти в сундучке предмет, ассоциирующийся с этой фразой (иногда может быть наоборот: поиск предмета стимулирует воспоминания). Далее участники по мере готовности рассказывают о своих воспоминаниях в общий круг.  | 30 – 40<br>минут   |
| 5.       | Беседа о родительских установках | Родительские установки формируются всегда, вне зависимости от желания родителя. Это своеобразное послание ребёнку от родителя о нём самом и о мире вокруг. Что именно запомнит ребёнок, прогнозировать достаточно сложно: чаще то, что сопровождалось сильными эмоциями у ребёнка (может быть, и у родителя).<br>Бывают позитивные и негативные родительские установки.<br>Формулировка тех и других.<br>Вербальные и невербальные родительские установки.<br>Использование частицы «не» в формулировках. | 20 – 25<br>минут   |
| 6.       | Упражнение «Коктейль движений»   | Участникам предлагается одновременно выполнить несколько действий. Например, погладить живот, покачать головой, 4 раза топнуть левой ногой и подумать о том, как белый медведь ест малину.  | 5 – 10<br>минут    |
| 7.       | Работа в парах                   | Участникам предлагается взять фразы из домашнего задания и проранжировать их по частоте употребления.<br>Разделиться на пары и передать три свои фразы партнёру. Задача партнёра озвучить каждую из фраз с разной интонацией. Задача участника – почувствовать, с какой интонацией он обычно говорит эту фразу, и какие чувства эта фраза у него вызывает.<br>Третий этап: проанализировать, какое послание хотел донести до ребёнка, и переформулировать фразу.  | 30 – 40<br>минут   |
| 8.       | Медитация «Мать и детёныш»       | Участникам предлагается сделать себе с помощью мягких модулей удобное место для медитации.<br>После этого закрыть глаза и представить образ какого –нибудь животного, которое ухаживает за своим детёнышем (облизывает его кормит, спит рядом с ним, заботится о нём и т.д.).   | 10 – 15<br>минут   |
| 9.       | Итоговый шеринг                  | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.  | 15 – 20<br>минут   |
| 10.      | Домашнее задание                 | 1. постараться применять эти три установки во взаимодействии с ребёнком;<br>2. каждое утро перед тем, как встать делать медитацию «мать и детёныш».   | 2 – 3<br>минуты    |
| 11.      | Прощание                         | Участники прощаются друг с другом.  | 2 – 3<br>минуты    |

**План-конспект тренингового дня №3**  
**по теме**  
**«Общение с ребёнком. Как услышать своего ребёнка?»**

**Задачи:**

1. Создавать условия для сплочения группы и повышения доверия участников тренинга друг к другу;
2. Акцентировать внимание участников тренинга на значение невербального общения;
3. Познакомить участников с механизмами запуска конфликтных ситуаций;
4. Создать условия для оценки родителями их роли в конфликтах с детьми;
5. Создать условия для понимания участниками значения их мимики, пантомимики, эмоционального состояния и речи на ход конфликтной ситуации и ее разрешение;
6. Познакомить родителей с методом «активного слушания»;
7. Создать условия для практического применения участниками метода «активного слушания».

**Время:** 2 часа 23 минуты – 3 часа 7 минут

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман с описанием алгоритма применения метода «активного слушания»;
- ватман с таблицей для практической работы по методу «активного слушания».

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>                                   | <b>Краткое содержание</b>  | <b>Время</b>       |
|----------|--|--|--------------------|
|          | Сбор участников группы                                       | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.  | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие  | После обычного приветствия участникам предлагается, молча глазами найти себе пару и выполнить невербальное приветствие «Здоровается кулачок с кулачком, локоть с локтём, коленка с коленкой...» Участники обсуждают изменения в своём эмоциональном состоянии после второго приветствия  | 2 – 3 минуты       |
| 2.       | Шеринг   | Участников просят озвучить в круг результаты выполнения домашнего задания, ожидания от этого тренингового дня (по мере готовности).  | 15 – 20 минут      |
| 3.       | Индивидуальное задание                                       | Разделив на 3 части лист, записать 3 конфликтных ситуации между ребенком и родителем, которые случились за последнюю неделю.   | 5 – 7 минут        |
| 4.       | Упражнение в парах «Беседа»                                  | Участников просят пообщаться друг с другом по 1 минуте в каждом из трех положений: сидя спиной друг к другу; один стоит - другой сидит лицом друг к другу (поочередно).<br>Обсуждение влияния невербальных факторов на состояние (чувства и мысли) беседующих.   | 12 -15 минут       |
| 5.       | Анализ эмоциональной вовлеченности в конфликт его участников | Ведущие вместе с группой разбирают 4 конфликта: на почве страха, стыда, нарушения привычных стереотипов, столкновения интересов. Затем каждому участнику предлагается проанализировать эмоциональную вовлеченность участников в трех своих конфликтах.   | 20 – 30 минут      |
| 6.       | Ролевая игра «Трудная ситуация»                              | Трое добровольных участников разыгрывают ситуацию, которая могла бы привести к двойному конфликту: между детьми (братом и сестрой), между сыном и матерью. Благодаря поведению и словам мамы, ситуация заканчивается примирением детей.<br>Далее, группа обсуждает поведение мамы. Ведущие сообщают, что значит активно слушать ребенка. | 12 - 15 минут      |
| 7.       | Упражнение «Падение в круг»                                  | Желающие участники тренинга падают с закрытыми глазами назад на руки остальных участников.<br>Далее идет обмен мыслями и чувствами в круг. Ведущие делают перенос на отношения родитель-ребенок: ребенок во всех ситуациях должен испытывать такое же доверие к родителям.   | 20 – 25 минут      |
| 8.       | Разработка алгоритма   | Участники вместе с ведущими разрабатывают алгоритм применения на практике метода «Активного слушания».   | 15 - 20 минут      |
| 9.       | Индивидуальное задание                                       | Каждому участнику предлагается применить метод «активного слушания» в трех своих конфликтах. Участники работают письменно по алгоритму<br>Далее идет обмен мыслями и чувствами в круг.   | 20 – 30 минут      |
| 10.      | Домашнее задание   | Участникам даётся домашнее задание к следующему тренингу: в течении ближайших недель попрактиковаться в применении метода «Активного слушания» во взаимодействии с детьми и близкими. А также наблюдать за происходящими изменениями.  | 2 – 3 минуты       |
| 11.      | Итоговый шеринг  | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.   | 15 – 20 минут      |
| 12.      | Прощание   | Участники прощаются друг с другом.   | 2 - 3 минуты       |

**План-конспект тренингового дня №4**  
**по теме**  
**«Общение с ребёнком. Как сделать, чтобы Ваш ребёнок услышал Вас?»**

**Задачи:**

1. Обобщить опыт применения участниками метода активного слушания в ситуациях их взаимодействия с детьми;
2. Создавать условия для тренировки у родителей навыка анализировать ситуации взаимодействия с ребёнком с точки зрения эмоциональной вовлечённости каждого из участников;
3. Проанализировать с участниками плюсы и минусы использования «Ты -высказываний» в ситуациях взаимодействия с ребёнком;
4. Освоить с родителями метод «Я - сообщений», потренироваться в его применении.

**Время:** 2 час 20 минут – 2 часа 58 минут

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- небольшие отрезки шерстяных ниток (длина – 40 см), 5 -7 штук;
- малярный скотч;
- ножницы;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- карточки с описанием ситуаций детско–родительского взаимодействия.

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b> | <b>Краткое содержание</b>  | <b>Время</b>       |
|----------|----------------------------|--|--------------------|
|          | Сбор участников группы     | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.  | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие                | Участникам предлагается, взявшись за концы шерстяных ниток, разделить на пары. В парах им необходимо за 1,5 минуты придумать и предложить группе новый, необычный способ приветствия.  | 5 минут            |
| 2.       | Шеринг                     | Участников просят озвучить в круг результаты домашнего задания и ожидания от этого тренингового дня (по мере готовности).  | 15 – 20 минут      |
| 3.       | Игра «Испорченный телефон» | Участников просят по цепочке передавать определённое слово (шёпотом на ухо следующему участнику). После завершения «цепочки» первый участник занимает место в конце. Повторить 2 – 3 раза.<br><br>Обратить внимание участников на искажение передаваемой информации.   | 10 – 15 минут      |
| 4.       | Работа в подгруппах        | Участников просят разделить на подгруппы и в подгруппах разобрать одну из предлагаемых ведущими ситуаций. Далее участникам предлагается озвучить результаты обсуждения в круг. При обсуждении обращается внимание на «ты – сообщения».   | 15 – 20 минут      |
| 5.       | Беседа о «Ты – сообщениях» | С участниками обсуждаются плюсы и минусы использования «Ты – высказываний» в ситуациях взаимодействия с ребёнком.<br><br>После обсуждения участникам даётся теоретическая информация о методе «Я сообщений».   | 15 – 20 минут      |
| 6.       | Работа в подгруппах        | Участникам предлагается в общем кругу (для примера), а потом и в подгруппах по 3 человека переформулировать несколько родительских «Ты – высказываний» в «Я – высказывания».<br><br>Далее в общем кругу обсуждается каждый из предложенных вариантов с точки зрения дальнейшего развития ситуации.           | 20 – 25 минут      |
| 7.       | Игра «Переходы»            | Участникам, сидящим в кругу, ведущий предлагает поменяться местами, если у них есть определённые внешние признаки или они обладают определёнными качествами. В момент, когда участники меняются местами, ведущий пробует занять свободный стул. Следующим ведущим становится участник, оставшийся без стула. | 7 – 10 минут       |
| 8.       | Разработка алгоритма       | Участники вместе с ведущими разрабатывают алгоритм применения на практике приёма «Я – сообщений».  | 15 – 20 минут      |
| 9.       | Домашнее задание           | Участникам даётся домашнее задание к следующему тренингу: в течении ближайших недель попрактиковаться в применении приёма «Я – сообщений» во взаимодействии с детьми и близкими. А также наблюдать за происходящими изменениями.   | 2 – 3 минуты       |
| 10.      | Итоговый шеринг            | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.   | 15 – 20 минут      |
| 11.      | Прощание                   | Участники прощаются друг с другом.   | 1 – 2 минуты       |

**План-конспект тренингового дня №5**  
**по теме**  
**«Ребёнок ведёт себя плохо. Что делать?»**

**Задачи:**

1. Уточнить понимание участниками выражения «плохое поведение»;
2. Информировать родителей о том, как поведение ребенка связано с его отношением к окружающей среде, с его потребностями, а также с физиологическими закономерностями работы мозга ребенка;
3. Познакомить родителей с понятием «девиантное поведение» и с факторами, провоцирующими его»;
4. Создать условия для понимания родителями, какие факторы провоцируют плохое поведение ребенка в семье;
5. Создать условия для понимания родителями, что между декларацией правила и привычкой его выполнять находится опыт выполнения этого правила в течение определенного времени.

**Время:** 2 часа 26 минут – 3 часа

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- 7 листков (1/4 от А4) для каждого участника;
- ручки (по числу участников);
- Запись трека Т. Морозовой «Колобок»;
- схематический рисунок «Ребёнок и «границы»»;
- ватман (с описанием потребностей детей);
- ватман с таблицей для практической работы «Факторы, приводящие к девиантному поведению».

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>             | <b>Краткое содержание</b>  | <b>Время</b>       |
|----------|--|--|--------------------|
|          | Сбор участников группы                 | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.  | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие                            | Участникам предлагается поприветствовать друг друга способом, выбранным на предыдущем занятии.   | 2 - 3 минуты       |
| 2.       | Шеринг                                 | Участников просят озвучить в круг результаты выполнения домашнего задания, ожидания от этого тренингового дня (по мере готовности).  | 20 – 25 минут      |
| 3.       | Игра «Колпак мой треугольный»          | Игра предназначена для настройки на работу, повышение внутренней и внешней активности участников, а также для облегчения вхождения в группу новых участников   | 5 минут            |
| 4.       | Индивидуальное задание                 | Родителей просят на 7 листках записать 7 фактов плохого поведения своего ребенка.<br>Далее происходит сбор наиболее часто встречающихся фактов в общую корзину.  | 10 - 15 минут      |
| 5.       | Работа в малых группах                 | Задача участников классифицировать факты плохого поведения детей по объекту взаимодействия (другой ребёнок, взрослый, игрушка).<br>Далее проходит обсуждение результатов работы малых групп, обращается внимание на то, что плохое поведение чаще связано с взаимодействием со взрослыми.  | 15 – 20 минут      |
| 6.       | Кинезиологическое упражнение «Колобок» | Участникам предлагается под музыку «Колобок» выполнять определённые движения с перекрёстной координацией.  | 10 минут           |
| 7.       | Беседа                                 | Ведущие обсуждают с участниками, что такое поведение как поведение ребенка связано с его отношением к окружающей среде, с его потребностями, а также с физиологическими закономерностями работы мозга ребенка. Знакомят родителей с понятием «девиантное поведение и с факторами, провоцирующими его».   | 15 - 20 минут      |
| 8.       | Работа в малых группах                 | Задача участников, на таблицу «Факторы, приводящие к девиантному поведению», выявить, какие факторы провоцируют плохое поведение ребенка в семье.<br>Результаты работы малых групп заносятся в таблицу.  | 25 - 30 минут      |
| 9.       | Визуализация «Ластик»                  | Участникам предлагается принять удобное положение.<br>После этого закрыть глаза и представить как будто на киноэкране в стоп – кадре изображена неприятная для участника сцена. Потом предлагается глубоко вздохнуть и, вдыхая, воздухом, как ластиком, стереть это изображение.<br>Далее участникам предлагается на этом же воображаемом экране заново, но уже конструктивно, простроить эту ситуацию.                          | 10 – 12 минут      |
| 10.      | Игра «Ралли»                           | Участников просят найти себе пару, встать друг за другом. Стоящий впереди – машина, сзади – водитель (участники меняются ролями). «Машины» двигаются по правилам, которые сообщают ведущие.<br>Далее происходит обсуждение, легко ли было и водителям и машинам выполнять указанные правила. Вывод: между декларацией правила и привычкой его выполнять находится опыт выполнения этого правила в течение определенного времени. | 15 - 20 минут      |
| 11.      | Домашнее задание                       | Задача участников проанализировать, какие факторы провоцируют плохое поведение ребенка в их семье, что можно изменить, а также сколько хороших и плохих поступков совершает ребенок.   | 2 – 3 минуты       |
| 12.      | Итоговый шеринг                        | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.   | 15 – 20 минут      |
| 13.      | Прощание                               | Участники прощаются друг с другом.   | 1 - 2 минуты       |

**План-конспект тренингового дня №6**  
**по теме**  
**«Что должен знать родитель про наказания?»**

**Задачи:**

1. Создать условия для осознания родителями трудностей, связанных с усвоением детьми норм и правил, установленных взрослыми;
2. Актуализировать у родителей собственный детский опыт переживания наказаний;
3. Познакомить родителей с понятием «наказание», их обучающей ролью, с видами допустимых наказаний, правилами их применения (метод естественных последствий, устранение причинённого ущерба; время наказания не должно превышать возраст ребёнка в минутах);
4. Создать условия для понимания баланса наказаний и поощрений для формирования нормальной самооценки у ребенка;
5. Создать «копилку» поощрений ребенка.

**Время:** 2 часа 47 минут – 3 часа 32 минуты

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- ватман (с описанием обучающей роли, с видами допустимых наказаний, правилами их применения);
- стул для похвал;
- ватман для записи «копилки» поощрений.

| <i>№</i> | <i>Название упражнения</i> | <i>Краткое содержание</i>  | <i>Время</i>       |
|----------|----------------------------|--|--------------------|
|          | Сбор участников группы     | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.  | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие                | Участникам предлагается поздороваться на руку с каждым другим участникам, не держась при этом за ладонь предыдущего человека, с которым здоровался.  | 5 – 10 минут       |
| 2.       | Шеринг                     | Участников просят озвучить в круг результаты выполнения домашнего задания, ожидания от этого тренингового дня (по мере готовности).  | 20 – 25 минут      |
| 3.       | Игра «Мы охотимся на льва» | Участникам предлагается, сидя в кругу, повторять за ведущим слова и движения со всё увеличивающимся темпом.<br>Мы охотимся на льва.<br>Не боимся мы его.<br>У нас длинное ружье<br>И подзорная труба.<br>Ой! А что это? А это – поле: топ-топ-топ.<br>Ой! А что это? А это – болото: чав-чав-чав.<br>Ой! А что это? А это море: буль-буль-буль.<br>Ой! А что это? Вышли на полянку.<br>Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем.<br>Дети «трогают» воображаемого льва.<br>«Да это же лев! Ой, мамочки!» – испугались его и побежали домой.<br><br>По тропинке: шур-шур-шур.<br>По морю: буль-буль-буль.<br>По болоту: чав-чав-чав.<br>По полю: топ-топ-топ.<br>Прибежали домой.<br>Дверь закрыли.<br>Ух! (на выдохе) Устали.<br>Молодцы! | 5 - 7 минут        |
| 4.       | Индивидуальное задание     | Задача участников вспомнить собственный детский опыт переживания наказаний.<br>Далее идет обсуждение в общем круге.  | 25 - 30 минут      |
| 5.       | Работа в малых группах     | Задача участников определить, какие задачи должен решить взрослый, чтобы иметь моральное право наказывать ребенка.<br>Далее идет представление работы каждой группы. Результаты фиксируются на ватмане.  | 25 - 30 минут      |
| 6.       | Беседа                     | Ведущие обсуждают с участниками понятие «наказание», знакомят с их обучающей ролью, с видами допустимых наказаний, правилами их применения.  | 25 - 30 минут      |
| 7.       | Упражнение «Комплименты»   | Несколько участников (по желанию), по очереди садятся на стул для похвал. Участники группы говорят каждому комплименты.<br>Далее все участники делятся своими мыслями и чувствами по поводу хваления и получения похвал. Вывод о необходимости баланса наказаний и поощрений для формирования нормальной самооценки у ребенка.   | 20 - 25 минут      |
| 8.       | Работа в малых группах     | Задача участников собрать свою «копилку» поощрений. Далее идет представление работы каждой группы и собирание общей «копилки» поощрений на ватмане.  | 20 - 25 минут      |
| 9.       | Домашнее задание           | Задача участников применять полученные знания и отслеживать изменения в отношениях с ребенком.   | 2 – 3 минуты       |
| 10.      | Итоговый шеринг            | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.   | 15 – 20 минут      |
| 11.      | Прощание                   | Участники прощаются друг с другом.   | 1 - 2 минуты       |

**План-конспект тренингового дня №7**  
**по теме**  
**«Силы и терпение Родителя: где их взять?»**

**Задачи:**

1. Обсудить с участниками понятие «ресурсности», её особенностей;
2. Провести самодиагностику эмоционального состояния (методом шкалирования и с помощью цветового теста);
3. Обсудить возможности цветокоррекции своего состояния;
4. Подобрать приёмы и средства поддержания ресурсного состояния (дыхательные техники, аффирмации, индивидуальное время, музыка);
5. Помочь участникам найти возможности встроить их в свою повседневную жизнь.

**Время:** 2 часа 23 минуты – 3 часа 6 минут

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- малярный скотч;
- ножницы;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- раздаточный материал цветового теста;
- подборка танцевальных мелодий разных направлений.

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>                                  | <b>Краткое содержание</b>   | <b>Время</b>       |
|----------|---|---|--------------------|
|          | Сбор участников группы                                      | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.   | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие   | Участникам предлагается, взявшись за концы шерстяных ниток, разделить на пары. В парах им необходимо за 1,5 минуты придумать и предложить группе новый, необычный способ приветствия. Каждый предложенный способ участниками группы «испытывается».   | 5 – 10 минут       |
| 2.       | Шеринг  | Участников просят озвучить в круг результаты выполнения домашнего задания, ожидания от этого тренингового дня (по мере готовности).<br>В конце участников просят оценить своё общее состояние (эмоциональное и физическое) по 10-балльной шкале, где 1 балл – очень плохо/ тяжело, а 10 баллов – отличное состояние.  | 25 – 30 минут      |
| 3.       | Телесно-ориентированные упражнения «Опора», «Простукивания» | Участникам предлагают разуться и встать на ковёр. И.п.: стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки опущены, плечи расслаблены. Задача участников, делая вдох, наклониться вперёд, с выдохом вернуться в И.п. (повторить 3 – 5 раз). То же самое выполнить и в других направлениях (назад, вправо, влево, по всем диагоналям).<br>Участникам предлагается, сжав руки в некрепкие кулачки, легко «простукивать» тело сверху вниз (голову, руки, грудную клетку, спину, ноги). Потом выполнить всё то же самое в обратном направлении, снизу вверх. | 10 – 15 минут      |
| 4.       | Цветовой тест   | Участникам предлагается выбрать два наиболее понравившихся им цвета и один, который сильно не нравится. После этого ведущие дают пояснения по выбору цветов.<br>Обсуждается, как можно использовать цвет для стабилизации своего эмоционального состояния.  | 20 – 25 минут      |
| 5.       | Дыхательная практика стабилизации эмоционального состояния  | Участникам предлагается встать или сесть на край стула (ноги согнуть в коленях под прямым углом, стопы полностью поставить на пол). Спина прямая, руки опущены или положены на колени.<br>Участникам предлагается дышать в определённом ритме: вдох на 4 счёта – задержка дыхания на 4 счёта – выдох на 4 счёта. Минимальная длительность выполнения – 26 циклов.<br><br>После этого ведущие немного рассказывают о влиянии дыхания на эмоциональное состояние человека, и способах его стабилизации.   | 10 – 15 минут      |
| 6.       | Индивидуальная работа                                       | Участников просят в течение 1,5 минут записывать на листке те виды деятельности (занятия), которые очень им нравятся, воодушевляют их.<br>Потом проранжировать эти занятия по степени значимости для участника.   | 10 минут           |
| 7.       | Упражнение «Танец»  | Участникам предлагается свободно подвигаться под разные мелодии. После участники делятся впечатлениями в общий круг.  | 15 – 20 минут      |
| 8.       | Работа подгрупп в   | Ведущие обсуждают с участниками необходимость оптимизации режима работа-отдых, способы поддержания ресурсного состояния. После этого участников просят разделить на пары и написать примерное расписание своего обычного дня. А потом обсудить, как в это расписание могут быть включены занятия, восполняющие внутренний ресурс каждого участника.   | 20 – 25 минут      |
| 9.       | Итоговый шеринг   | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.  | 25 – 30 минут      |
| 10.      | Домашнее задание  | Постараться «встроить» выбранные приёмы и средств пополнения внутреннего ресурса повседневную жизнь.  | 2 – 3 минуты       |
| 11.      | Прощание  | Участники прощаются друг с другом.  | 1 - 2 минуты       |

**План-конспект тренингового дня №8**  
**по теме**  
**«Возрастные кризисы в жизни ребёнка и его родителей»**

**Задачи:**

1. Продолжать знакомить участников с техниками, позволяющими стабилизировать эмоциональное состояние;
2. Актуализировать знания участников о «возрастном кризисе»;
3. Обсудить с участниками признаки и особенности возрастных кризисов;
4. Подобрать с участниками способы и приёмы, помогающие облегчить протекание возрастного кризиса;
5. Обсудить с участниками темы двух оставшихся тренинговых дней.

**Время:** 2 часа 32 минуты – 2 часа 50 минут

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- малярный скотч;
- ножницы;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- маркеры.

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>             | <b>Краткое содержание</b>  | <b>Время</b>       |
|----------|--|--|--------------------|
|          | Сбор участников группы                 | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться.  | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие                            | Обсудить с участниками, какое приветствие из тренингового цикла им понравилось больше всего, какое хотели бы повторить.  | 5 - 7<br>минуты    |
| 2.       | Шеринг                                 | Участников просят озвучить в круг результаты выполнения домашнего задания, ожидания от этого тренингового дня (по мере готовности).  | 15 – 20<br>минут   |
| 3.       | Дыхательная практика «Бодрое утро»     | Сет из трёх упражнений. Минимальная длительность выполнения каждого упражнения – 26 циклов.<br>1) И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, плечи расслаблены. Вдох – руки тянутся вверх, выдох – ладони сжимаются в кулаки и резко опускаются вниз до уровня талии, локти согнуты.<br>2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, плечи расслаблены. Вдох – плечи поднимаются вверх, выдох – плечи опускаются вниз.<br>3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью на уровне плеч. Вдох – локти отводятся назад, выдох – ладони рук перекрещиваются перед грудью.  | 10<br>минут        |
| 4.       | Обсуждение понятия «возрастной кризис» | Ведущий рассказывает участникам значение слова «кризис» (с кит. «опасность» и «благоприятная возможность»). После этого участникам предлагается обдумать и записать (примерно 1,5 минуты), что включает в себя понятие «возрастной кризис». Далее – обсуждение в кругу.  | 15 минут           |
| 5.       | Работа в подгруппах                    | Участникам предлагается разделиться на подгруппы: 1) у кого пока единственный ребёнок; 2) у кого несколько детей. И в подгруппах ответить на вопросы: как понять, что наступил возрастной кризис? Как долго может продолжаться возрастной кризис? Что происходит с ребёнком во время возрастного кризиса? Что происходит с родителем во время возрастного кризиса? После дискуссии в подгруппах все эти вопросы обсуждаются в общем круге.   | 25 – 30<br>минут   |
| 6.       | Беседа о возрастных кризисах           | Ведущий рассказывает о возрастных кризисах, их сути, социальной ситуации развития ребёнка. О вариантах прохождения ребёнком возрастного кризиса, об эффективной стратегии прохождения. О том, что возрастной кризис одного члена семьи может наложиться на возрастной кризис другого.  | 15 минут           |
| 7.       | Самомассаж и суставная гимнастика      | Самомассаж воротниковой зоны (сцепить руки за спиной и приподнять их, голову откинуть назад, зажать складку, образовавшуюся между шеей и плечами, на 30 секунд; поставить правую руку на талию, локоть назад, зажать складку, образовавшуюся между шеей и плечом, на 30 секунд (повторить для левой руки); поставить правую руку на пояс, зажать складку, образовавшуюся между шеей и плечом, на 30 секунд (повторить для левой руки).<br>Суставная гимнастика (выполняется снизу всех: вращательные движения для голеностопных, коленных и тазобедренных суставов правой и левой ноги; вращательные движения для лучезапястных, локтевых и плечевых суставов правой и левой руки; для головы – наклоны вперёд-назад, вправо-влево, от правого плеча к левому и обратно) | 10 - 15<br>минут   |
| 8.       | Работа в малых группах                 | Участники обсуждают и составляют список средств/приёмов/мер, которые могут облегчить протекание возрастного кризиса. После этого предложения каждой группы обсуждаются в общем круге, составляется общий список.   | 25 – 30<br>минут   |
| 9.       | Итоговый шеринг                        | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. После этого обсуждаются темы двух дополнительных тренинговых дней для конкретной группы.  | 30 – 40<br>минут   |
| 10.      | Прощание                               | Участники прощаются друг с другом.   | 2 - 3<br>минуты    |

**План-конспект дополнительного тренингового дня  
по теме  
«Как помочь ребёнку адаптироваться к условиям ДОУ?»**

**Задачи:**

1. Проанализировать с участниками, что включает в себя понятие «адаптация»;
2. Создавать условия для тренировки у родителей навыка анализировать ситуации развития, которые проходят их ребёнок;
3. Подобрать приёмы и средства, способствующие адаптации ребёнка в ДОУ;
4. Разработать алгоритм психологического сопровождения ребёнка в период адаптации.

**Время:** 2 часа – 2 часа 40 минут

**Необходимые материалы:**

- бейджи (по количеству участников);
- набор фломастеров;
- малярный скотч;
- ножницы;
- листы А4;
- ручки (по числу участников);
- ватман;
- платки (4 – 8 штук);
- верёвка (2 мотка);
- заготовка – календарь (круговая).

## План-конспект дополнительного тренингового дня

| <i>№</i> | <i>Название упражнения</i>              | <i>Краткое содержание</i>  | <i>Время</i>       |
|----------|---|--|--------------------|
|          | Сбор участников группы                  | Каждому пришедшему участнику ведущие вручают бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём иностранный вариант своего имени. Именно так к участнику и будут обращаться остальные в этот тренинговый день.   | До начала тренинга |
| 1.       | Приветствие                             | Участникам предлагается поздороваться с остальными, используя молодёжные (например, скаутские) способы приветствия.  | 5 - 10 минут       |
| 2.       | Игра «Слепой поводырь» и                | Участников просят разделить на пары, а в парах распределить роли: кто сначала будет «слепым», а кто – «поводырем». После этого участники – «слепые» выходят, а «поводыри» делают из стульев небольшой лабиринт. Их задача – провести своих партнёров через этот лабиринт, так чтобы потом им было понятнее и легче проходить его самостоятельно. Далее – смена ролей.<br><br>По окончании игры участники обсуждают в общем кругу, насколько легко им было? Что вызвало сложности?  | 15 – 20 минут      |
| 3.       | Шеринг                                  | Участников просят озвучить в круг опыт собственной адаптации к различным жизненным ситуациям, сделав особый акцент на своём эмоциональном состоянии.<br><br>В конце шеринга участникам озвучивается просьба записывать сегодня всё, что необходимо неведущей рукой.  | 20 – 25 минут      |
| 4.       | Работа ассоциациями с                   | Участников просят по – очереди ответить на вопрос, что изменяется, когда ребёнок приходит в ДОУ. Повторяться нельзя. Все ответы записываются ведущими.<br><br>После этого участников по – очереди просят подобрать общую ассоциацию к 1му и 2му слову, потом – к 3му и 4му и т.д., пока не получится один общий ответ.   | 10 – 15 минут      |
| 5.       | Беседа об адаптационных процессах       | С участниками обсуждаются вопросы адаптации ребёнка к условиям ДОУ, её компоненты.   | 15 – 20 минут      |
| 6.       | Упражнение на двуполушарную координацию | Участникам предлагается одновременно выполнять двумя руками разные действия: например, правой рукой гладить голову, а левой – похлопывать себя по животу.<br><br>Связать с процессом адаптации: человек тоже чувствует себя не очень комфортно, не всё может сделать.  | 5 – 7 минут        |
| 7.       | Работа в малых группах                  | Участников просят разделить на тройки. А потом в этих малых группах в течении трёх минут «набросать» приёмы и способы, помогающие ребёнку адаптироваться к условиям ДОУ.<br><br>После обсуждения в малых группах участников просят озвучить свои ответы в круг. Вместе с остальными участниками группы необходимо оценить возможную эффективность предложенных приёмов, а также попробовать расположить их на круговом календаре в хронологическом порядке, «набросав», таким образом, алгоритм психологического сопровождения ребёнка в период адаптации. | 30 - 40 минут      |
| 8.       | Итоговый шеринг                         | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе.   | 15 – 20 минут      |
| 9.       | Прощание                                | Участники прощаются друг с другом.   | 2 - 3 минуты       |

## Литература для специалистов

1. Борба М. «Нет» плохому поведению. 38 моделей проблемного поведения ребёнка и как с ними бороться. М., 2006.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Поведение ребёнка в руках родителей. М.: «АСТ», 2013.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? М.: «АСТ», 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: «АСТ», 2007.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть? М.: «АСТ», 2012.
6. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. М., 2005.
7. Дугинова Е.А. Коррекция детско-родительских отношений: Методические рекомендации для специалистов, педагогов образовательных учреждений, родителей. – г.о. Новокуйбышевск, 2009
8. Иванова Н.М., Проскурина И.И., Черкасова О.Ю. Экспресс-методика изучения детско-родительских отношений в профилактической работе с семьёй/ сборник «Системный подход в профилактике девиантного поведения». СПб, 2009.
9. Лещинский В. М., Кульневич С.В. Учимся управлять собой и детьми. Психологический практикум. 2005.
10. Лютова Е. К., Молина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб: «Речь», 2000.
11. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: «Эксмо», 2007.
12. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб: «Речь», 2000.
13. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. М.: «Генезис», 2017.
14. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб: «Питер», 2000.
15. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка. М.: «АСТ», 2015.
16. Прекоп И. Маленький тиран. Как дети манипулируют родителями. СПб: «Речь», 2004.
17. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб: «Речь», 2006.
18. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. М.: «Гном», 2000.
19. Ткачева В.В., Болотова Н.П., Устинова Е.В. Психокоррекционная работа с семьями детей с ограниченными возможностями здоровья. Учебно-методическое пособие. М.: «Инфра-м», 2019.
20. Ткачева В.В. Семья ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. Диагностика. Консультирование. М.: «Владос», 20014.
21. Тэффель Р., Израэлофф Р. Родители ссорятся: что делать? СПб, 2004.
22. Фопель К. Энергия паузы. 2004.
23. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб: «Питер», 2000.

## **Литература для родителей**

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Большая книга общения с ребёнком. М.: «АСТ», 2017.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Поведение ребёнка в руках родителей. М.: «АСТ», 2013.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? М.: «АСТ», 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: «АСТ», 2007.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры... Как быть? М.: «АСТ», 2012.
6. Гиппенрейтер, Ю. Б. Чувства и конфликты. М.: «АСТ», 2013.
7. Гиппенрейтер, Ю. Б. Чудеса активного слушания. М.: «АСТ», 2013.
8. Лещинский В. М., Кульневич С.В. Учимся управлять собой и детьми. Психологический практикум. 2005.
9. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых. СПб: «Речь», 2004.
10. Прекоп И. Маленький тиран. Как дети манипулируют родителями. СПб: «Речь», 2004.
11. Суркова Л.М. Как здорово с ребенком от 1 до 3 лет. Генератор полезных советов. М.: «АСТ», 2018.

### Методика диагностики отношения к болезни ребенка

**Инструкция:** определите свое отношение к приведенным ниже утверждениям используя следующую шкалу:

- 3 – совершенно не согласен;
- 2 – в целом не согласен;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 0 – затрудняюсь ответить;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен;
- +2 – в целом согласен;
- +3 – совершенно согласен.

| №  | Утверждения   | Баллы |
|----|---|-------|
| 1  | На свете так много разных болезней, что родители просто не в состоянии уберечь от них ребенка         |       |
| 2  | Ничто не тревожит меня так, как здоровье моего ребенка  |       |
| 3  | Врачи часто преувеличивают тяжесть болезни моего ребенка  |       |
| 4  | Правильно поступают те, кто ничего не требует от больного ребенка                                     |       |
| 5  | Дети болеют тогда, когда они обделены заботой и вниманием в семье                                     |       |
| 6  | Все дети болеют, и это не повод для отчаяния  |       |
| 7  | Думаю, что здоровье моего ребенка хуже, чем говорят врачи   |       |
| 8  | Болезнь – это не повод для ничегонеделания и праздности ребенка                                       |       |
| 9  | Если ребенок болезненный, с этим уже ничего не поделаешь  |       |
| 10 | Когда ребенок болен, у меня все валится из рук  |       |
| 11 | Болезнь моего ребенка серьезнее, чем может показаться со стороны                                      |       |
| 12 | Не понимаю тех, кто запрещает больному ребенку делать то, что ему по силам                            |       |
| 13 | У хороших родителей дети почти не болеют  |       |
| 14 | Даже когда я знаю, что в болезни ребенка нет ничего страшного, я не могу избавиться от страха за него |       |
| 15 | Не могу согласиться с теми, кто любую болезнь ребенка считает тяжелой                                 |       |
| 16 | Когда ребенок болен, я стараюсь любой ценой избавить его от всяких усилий                             |       |

|          |  |              |
|----------|--|--------------|
| 17       | Каковы бы ни были причины болезней, болеет ребенок или нет – зависит от родителей  |              |
| 18       | Не понимаю родителей, которые при заболевании ребенка теряют голову от страха  |              |
| 19       | Нет легких болезней у детей, а есть легкомысленное отношение родителей к ним   |              |
| 20       | Из-за болезни ребенок не должен забрасывать учебу  |              |
|          | -3 – совершенно не согласен;<br>-2 – в целом не согласен;<br>-1 – скорее не согласен, чем согласен;<br>0 – затрудняюсь ответить;<br>+1 – скорее согласен, чем не согласен;<br>+2 – в целом согласен;<br>+3 – совершенно согласен |              |
| <b>№</b> | <b>Утверждения</b>   | <b>Баллы</b> |
| 21       | Чем меньше бережешь ребенка от болезни, тем он здоровее  |              |
| 22       | В жизни ребенка не бывает периодов, когда можно быть спокойным за его здоровье   |              |
| 23       | Чаще всего я думаю, что болезнь ребенка не слишком тяжела  |              |
| 24       | Ребенок, в отличие от взрослого, не может активно бороться с болезнью  |              |
| 25       | Болезни детей – следствие несовершенства медицины  |              |
| 26       | Детские болезни совсем не так опасны, как о них порой говорят  |              |
| 27       | Врачи слишком привыкают видеть больных детей и потому часто недооценивают тяжесть болезни  |              |
| 28       | Я всегда стараюсь, чтобы ребенок и во время болезни жил полноценной и активной жизнью  |              |
| 29       | Если бы воспитатели и учителя были так же заботливы, как родители, то дети бы не болели  |              |
| 30       | Мой ребенок не так здоров, чтобы можно было не тревожиться за его будущее  |              |
| 31       | Обследование детей чаще всего слишком поверхностно, чтобы увидеть, как серьезно болен ребенок  |              |
| 32       | Есть обязанности, от которых ребенок не освобождается и во время болезни   |              |
| 33       | Не понимаю тех, кто винит себя в болезни ребенка   |              |
| 34       | Я не могу позволить себе впасть в панику из-за болезней ребенка  |              |
| 35       | За хорошим самочувствием ребенка слишком часто кроются серьезные болезни   |              |
| 36       | Лишать больного ребенка посильных для него дел – значит делать его еще более больным   |              |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 37 | Болен ребенок или нет – зависит от судьбы и случая  |  |
| 38 | Многие завидуют моей способности сохранять самообладание, когда ребенок болен                 |  |
| 39 | Считаю, что мой ребенок нуждается в более серьезном лечении                                   |  |
| 40 | За редкими исключениями абсолютный покой во время болезни больше вредит ребенку, чем помогает |  |

**Методика диагностики отношения к болезни ребенка (ДОБР)  
разработан В.Е. Каганом и И.П. Журавлевой.**

**Ключ к тесту**

Интернальность: 1+, 5-, 9+, 13-, 17-, 21-, 25+, 29+, 33+, 37+;

Тревога: 2+, 6-, 10+, 14+, 18-, 22+, 26-, 30+, 34-, 38-;

Нозогнозия: 3-, 7+, 11+, 15-, 19-, 23-, 27+, 31+, 35+, 39+;

Контроль активности: 4+, 8-, 12-, 16+, 20-, 24+, 28-, 32-, 36-, 40-.

Общая напряженность рассчитывается как суммарный показатель по всему опроснику в целом.

Для удобства сопоставления с частными шкалами общую напряженность (О) удобнее определять как их среднее арифметическое. Тогда максимальный разброс по каждой из пяти шкал составляет от +30 до -30

**Обработка результатов теста**

По каждому вопросу шкалы определяются баллы, совпадающие с ключом (например, по 1-му вопросу – со знаком «+», по 5-му – со знаком «-» и т.д.). Баллы по всем пунктам арифметически суммируются, а затем из них вычитается арифметическая сумма баллов по всем пунктам шкалы, где оценки испытуемых не совпадают с ключом (например, по 9-му вопросу со знаком «-», по 13-му – со знаком «+»). Полученный результат и есть показатель шкалы.

Частное от деления суммы И, Т, Н и А на 4 образует показатель О.

**Шкала интернальности (И)**

**Высокие показатели** по ней описывают экстернальный родительский контроль болезни ребенка – причины болезни воспринимаются как нечто, не зависящее от родителей, что они не могут контролировать и чем не могут управлять.

**Низкие показатели** описывают интернальный контроль, при котором родители воспринимают себя как ответственных за болезнь ребенка.

**Шкала тревоги (Т)**

Описывает тревожные реакции на болезнь ребенка.

Чем больше показатель, тем более выражена тревога. Умеренное отрицание тревоги характеризует относительно нейтральное отношение к болезни ребенка.

Крайние степени отрицания тревоги расходятся с конвенциональными стереотипами отношения к детям и указывают чаще всего на вытеснение тревоги.

**Шкала нозогнозии (Н)**

**Высокие показатели** описывают преувеличение родителями тяжести болезни ребенка (гипернозогнозия).

**Низкие показатели** – описывают преуменьшение родителями тяжести болезни ребенка (гипонозогнозия и анозогнозия).

**Шкала контроля активности (А)**

**Высокие показатели** описывают тенденцию родителей устанавливать на время

болезни максимальные ограничения активности ребенка («покой лечит»).

**Низкие показатели** – тенденцию недооценки соблюдения необходимых ограничений активности.

### **Шкала общей напряженности (О)**

Суммарный результат по всему опроснику в целом.

**Высокие показатели** характеризуют напряженное отношение к заболеванию ребенка.

**Опросник «Степень принятия родительской позиции»**

**Уважаемые родители**, оцените, пожалуйста, справедливость для вас следующих утверждений, используя 5-ти балльную шкалу:

абсолютно верно – 5

скорее всего, это так – 4

в некоторых случаях это верно - 3

трудно с этим согласиться - 2

абсолютно не так – 1

| №  | Утверждение   | Степень согласия |
|----|---|------------------|
| 1  | Мне кажется естественным, что ответственность за поведение ребенка лежит на родителях             |                  |
| 2  | Забота о ребенке для меня не столько удовольствие, сколько обязанность                            |                  |
| 3  | Хотелось бы как можно больше быть со своим ребенком   |                  |
| 4  | Мне нравится помогать ребенку, когда у него что-то не получается                                  |                  |
| 5  | Меня раздражает, что ребенок нуждается в моем постоянном участии                                  |                  |
| 6  | Я устаю от того, что надо планировать не только свою жизнь, но и дела ребенка                     |                  |
| 7  | Я готова принимать решение по любой, касающейся ребенка проблеме                                  |                  |
| 8  | Меня раздражает, что мой ребенок не может сделать без меня ни шагу                                |                  |
| 9  | Я не хочу брать на себя ответственность за поступки своего ребенка                                |                  |
| 10 | Меня угнетает, когда из-за проблем ребенка, я не могу полностью располагать собой                 |                  |
| 11 | Мне нравится организовать все так, чтобы у ребенка все получилось                                 |                  |
| 12 | Я с радостью делаю то, что хочется моему ребенку  |                  |
| 13 | Люблю побыть с ребенком, если он чем-то занят. Чувствую, как это успокаивает его и прибавляет сил |                  |
| 14 | Не люблю, когда ребенок жалуется на свои неудачи  |                  |
| 15 | Меня раздражает, когда мой ребенок не может успокоиться   |                  |
| 16 | Мне не жалко времени, потраченного на заботу о своем ребенке                                      |                  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 17 | Любая мысль, которая придет ко мне в голову, касается моего ребенка                            |  |
| 18 | Родительская ответственность для меня слишком тяжелый груз                                     |  |
| 19 | Мне многое хотелось бы изменить в своем ребенке  |  |
| 20 | Меня раздражает то, что мой ребенок постоянно требует внимания                                 |  |
| 21 | Я люблю своего ребенка несмотря ни на что  |  |
| 22 | Для меня естественно, что учитывая интересы ребенка, приходится ущемлять свои                  |  |
| 23 | Меня не угнетает то, что возможность заняться своими делами зависит от того, чем занят ребенок |  |
| 24 | Приятно чувствовать себя умелым руководителем в отношении с ребенком                           |  |
| 25 | Мне все нравится в моем ребенке  |  |
| 26 | Меня расстраивает, что ради моего сына (дочери) мне приходится от многого отказываться         |  |

Состав утверждений, входящих в шкалы опросника (**Ключ**):

| <b>Шкалы</b>  | <b>№ вопросов</b>              |
|---|--------------------------------|
| Отношение к заботе о ребенке, удовлетворению его потребностей | 2 (-), 12 (+), 16 (+), 20 (-)  |
| Отношение к ответственности родителя                          | 1 (+), 7 (+), 9 (-), 18 (-)    |
| Отношение к зависимости положения родителя                    | 10 (-), 22 (+), 23 (+), 26 (-) |
| Отношение к руководству ребенком                              | 6 (-), 8 (-), 11 (+), 24 (+)   |
| Отношение к необходимости поддерживать ребенка                | 4 (+), 5 (-), 13 (+), 14 (-)   |
| Эмоциональное отношение к ребенку                             | 3 (+), 15 (-), 19 (-), 21 (+)  |

### **Рисуночный тест для родителей «Ребёнок в образе растения»**

Цель: диагностика особенностей детско-родительских отношений. Прояснение родительской позиции, стиля воспитания, родительских функций, прав и ответственности.

Необходимые материалы: листы А4 (по числу участников), простые и цветные карандаши.

Ход диагностики: участникам предлагается представить своего ребёнка в образе растения. И нарисовать его.

Вопросы для обсуждения:

1. Как называется это растение?
2. Какое оно?
3. Где растёт это растение?
4. Что/ Кто его окружает?
5. Какая вокруг него погода?
6. Кто и как ухаживает за этим растением?
7. Как скоро и каким оно вырастет?
8. Что необходимо этому растению для роста?
9. Где оно может взять/ получить то, что ему необходимо?

## Игры и упражнения

### Упражнение «Фишка»

*Оборудование:* цветные жетоны, малярный скотч, ножницы.

*Ход игры:* участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит цветной жетон. По команде ведущего все открывают глаза. Задача - без слов и звуков все участники должны распределиться по группам согласно цветам жетонов.

### Упражнение «Атомы и молекулы»

*Оборудование:* не требуется.

*Ход игры:* участники хаотично двигаются по помещению: они – «атомы». По сигналу ведущего им необходимо объединиться в «молекулы», состоящие из определённого количества атомов (двух, трёх, четырёх и т.д.).

### Игра «Нос – ухо - нос»

*Оборудование:* не требуется.

*Ход игры:* участников просят встать напротив ведущего и выполнять все движения, которые называет ведущий. Ведущий вместе с остальными участниками не только называет, но и показывает движение. Однако иногда ведущий «путает» движение: говорит одно, а показывает другое. Его задача – «поймать» не очень внимательных участников. Те, кто запутался, выбывают из игры.

### Упражнение «Падение в круг»

*Оборудование:* не нужно.

*Ход игры:* участники встают в круг близко друг к другу; один из участников (по желанию) встает спиной к остальным и закрывает глаза. Ведущий просит группу и «добровольца» приготовиться. Затем «доброволец» с закрытыми глазами падает назад на руки остальных участников тренинга, которые должны бережно подхватить его и опустить на пол.

### Упражнение «Колпак мой треугольный»

*Оборудование:* требуется.

*Ход игры:* Участники могут выполнять это упражнение, сидя в круге или стоя в круге. Сначала все участники медленно повторяют за ведущим слова: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак». Затем слова говорят быстрее. Затем, при каждом повторе, одно слово заменяется жестом, показывающим это слово. Темп убыстряется, насколько это возможно.

### Упражнение «Ралли»

*Оборудование:* платки (4 – 8 штук), кегли.

*Ход игры:* участников просят найти себе пару, встать друг за другом. Стоящий впереди – машина, сзади – водитель (участники меняются ролями). «Машины» двигаются по правилам, которые сообщают ведущие.

Далее происходит обсуждение, легко ли было и водителям и машинам выполнять указанные правила. Вывод: между декларацией правила и привычкой его выполнять находится опыт выполнения этого правила в течение определенного времени.

### Упражнение «Комплименты»

*Оборудование:* стул.

*Ход игры:* Один из участников садится на стул в центре круга. Все остальные участники говорят ему по одному комплименту. Затем стул занимает следующий участник.

### **Упражнение «Коктейль движений»**

*Оборудование:* не требуется.

*Ход игры:* участникам предлагается одновременно выполнить несколько действий. Например, погладить живот, покачать головой, 4 раза топнуть левой ногой и подумать о том, как белый медведь ест малину.

### **Упражнение «Слепой и поводырь»**

*Оборудование:* платки (4 – 8 штук), 2 мотка верёвки, стулья.

*Ход игры:* участникам предлагается одновременно выполнить несколько действий. Например, погладить живот, покачать головой, 4 раза топнуть левой ногой и подумать о том, как белый медведь ест малину.

### **Упражнение на двуполушарную координацию**

*Оборудование:* не требуется.

*Ход игры:* участникам предлагается одновременно выполнять двумя руками разные действия: например, правой рукой гладить голову, а левой – похлопывать себя по животу.