

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС

**лучших психолого-педагогических программ и технологий в
образовательной среде**

**НОМИНАЦИЯ «Образовательные (просветительские) психолого-
педагогические программы»**

**ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА (ТЕХНОЛОГИЯ)
СОПРОВОЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ГРУПП
КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЕСОЧНАЯ СТРАНА»**

авторы: Т.В. Петроченко,
А.Ю. Кечуткина, Т.И. Юрченко

Контактная информация:

8 981 884 70 52 (мобильный)

E-mail: r-13@mail.ru

Санкт-Петербург, 2019

Коллектив авторов:

Петроченко Татьяна Валериевна – педагог-психолог ГБДОУ д/с №83

Кечуткина Анна Юрьевна – педагог-психолог ГБДОУ д/с №83

Юрченко Татьяна Ивановна – заведующий ГБДОУ д/с №83

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Основное содержание программы.....	18
3.1.Таланты и способности моего ребенка. Как их распознать.....	18
3.2.Как научить ребенка любить читать книги.....	32
3.3.Счастливая мама – счастливый ребенок.....	40
3.4.Детская агрессия: природа, причины, способы реагирования.....	45
3.5.Как подготовить ребенка к школе.....	53
3.6.Детские страхи. Как помочь ребенку их преодолеть.....	63
3.7.Принятие особенностей своего ребенка: Стадии, трудности, ошибки, ресурсы.....	71
3.8.Ревность и соперничество между детьми в семье.....	76
3.9.Наследие женского рода.....	82
2.10.Идеальная мать: кто она, как она себя проявляет, в чем ее вред для ребенка.....	86
2.11.Игра в жизни современного ребенка.....	91
2.12.Основы теории привязанности Гордона Ньюфелда.....	95
4. Литература.....	99

Аннотация

Программа сопровождения родителей детей групп комбинированной направленности «Песочная страна» является образовательной (просветительской) психолого-педагогической программой. Основная задача этой программы состоит в том, чтобы способствовать расширению объема психолого-педагогических знаний родителей, формированию гуманистически направленной психологической культуры и углублению психологической компетентности родителей (законных представителей) с целью упрочения и гармонизации детско-родительских отношений.

Оказание психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей – одно из ключевых направлений государственной образовательной политики в сфере дошкольного образования.

Обеспечение мам экспертными знаниями в области детской психологии одна из главных задач программы «Песочная страна», но не единственная. Современное материнство – это не только радость и счастье от близкого и родного человека рядом, но и психоэмоциональная истощенность, одиночество, высокий уровень ответственности, а также социально навязываемая гиперзначимость роли матери.

Поэтому, при выборе практико-теоретической базы, в центре внимания специалистов стоит не столько ребёнок, сколько фигура ресурсной матери, как основного необходимого условия для воспитания здорового, психологически устойчивого и счастливого ребенка.

Родительский клуб «Песочная страна» - это то место, где мама может в дружелюбной, легкой и поддерживающей атмосфере:

1. Поделиться своими чувствами, тревогами и страхами, быть услышанной и принятой, о чем бы она не говорила;
2. Услышать экспертное мнение специалистов по вопросам воспитания и развития ребенка и получить дельные практические советы более опытных мам;
3. Уделить внимание своим личным смыслам, чувствам и переживаниям, обращаясь в практических упражнениях к своей личности, к своей жизни, к своему внутреннему ребёнку.
4. Снять повышенную значимость с материнской роли, успокоиться в лоне концепции «достаточно хорошей матери» и найти баланс между материнством и другими жизненными смыслами и задачами.

В соответствии с ФГОС ДО определены требования к психолого-педагогическим условиям реализации ООП ДО. Одно из требований

утверждает необходимость «построения взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребёнка, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс» (п.1 требований по ФГОС ДО). В условиях групп комбинированной направленности реализуются основная и адаптированные образовательные программы, что требует определённых особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Взаимодействие педагогов с родителями – процесс, требующий обоюдной заинтересованности и умения строить партнерские и доброжелательные отношения. Чтобы добиться высокого уровня сотрудничества специалистам образовательного учреждения необходимо создать для этого необходимые условия. Создание этих условий предполагает одновременное решение задач, направленных на повышение мотивированности родителей к контакту с педагогами и уровня их педагогической компетенции. Для этого специалисты ДОО используют совместные мероприятия, привлечение родителей к созданию развивающей среды, к деятельности различных кружков, к участию в просветительских программах и т. д.

Одним из способов формирования доверительного и конструктивного общения родителей и педагогов, и повышения психолог-педагогической родительской грамотности, является специально созданное творческо-коммуникативное пространство - родительский клуб «Песочная страна». Опыт работы родительского клуба «Песочная страна» ориентирован на родителей детей с разными «стартовыми возможностями».

Программа рассчитана на 12 тренинговых занятий. Её целевой аудиторией являются родители детей дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа была апробирована на базе ГБДОУ д/с №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга с 01.12.2017 г. по 31.12.2018 г. Её реализация осуществляется в форме клуба для родителей. Количество участников: от 10 до 15 человек.

Рецензентами программы являются:

- Вечканова И. Г. – кандидат педагогических наук, доцент заместитель заведующего ГБДОУ № 5 Невского района С-Петербурга
- Белик А. Э. – директор Центра Коррекции Речи учитель-логопед

Пояснительная записка

Практическая актуальность программы

По данным Министерства просвещения, озвученным в докладе проректора по инклюзивному образованию Российского государственного педагогического университета д-ра педагогических наук профессора В.З. Кантора на публичной лекции в рамках «Педагогических сезонов», в Российской Федерации более 1 мл. 250 тыс. детей с ОВЗ. Для обеспечения образовательных потребностей детей с ОВЗ задействованы более 118 тысяч специалистов (из них 41 600 педагогов-психологов). В 2018 году наблюдалась тенденция к росту количества групп компенсирующей и комбинированной направленности ДООУ (число которых составило более 38000). Это подтверждает необходимость и актуальность дальнейшей разработки технологий и программ психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса в инклюзивно-ориентированных учреждениях (в ДООУ с группами комбинированной направленности).

Поскольку количество детских образовательных учреждений с группами комбинированной направленности и инклюзии растет, логично и целесообразно внедрять в жизнь ОУ такие формы взаимодействия с родителями, как родительский клуб. Поскольку участниками родительского клуба являются родители детей с разными стартовыми возможностями это позволяет нивелировать стигматизацию особого родительства.

В работе клуба намеренно не выделяются родители «особых» детей это дает простор как для формирования пула важных общеродительских запросов для проработки в клубе, так и возможности «особым» мамам чувствовать себя обычными мамами, с проблемами, переживаниями, ошибками и победами.

Клуб – наиболее оптимальная форма работы, позволяющая установить эффективное и целенаправленное взаимодействие. Пространство клуба привлекает родителей, стремящихся полно понимать и чувствовать ребенка и строить с ним искренние и дружелюбные отношения. Название клуба «Песочная страна» связано с его концепцией и практико-психологическим инструментарием.

Психологи отмечают, что нарушение отношений, непонимание между ребенком и взрослым часто происходит из-за того, что взрослый подходит к ребенку со взрослыми мерками или не обладает достаточным запасом базовых знаний по особенностям развития и воспитания ребенка. Задачей специалистов, организующих и ведущих родительский клуб, не только дать родителям экспертную информацию по детской психологии и педагогике, но

и, используя игры в песке, нейрографику и другие методы арт-терапии, погрузить родителя в мир детства.

Очень важно, через творчество и игровую терапию помочь родителям прожить свои сильные чувства, осознать свои дефициты и слабости, найти личные ресурсы, чтобы стать более устойчивыми, понимающими и доброжелательными со своим ребенком.

Песочная страна для малышей реальная, наполненная важными переживаниями, мир их ежедневного бытия. «Песочная страна» для родителей – это метафора внутреннего ребенка, который часто бывает забыт взрослым, но который ближе всего находится к ребенку реальному. И встреча родительского «внутреннего ребенка», играющего в песке или рисующего каракули, с реальным ребенком – сыном или дочкой, играющим в песочнице детского сада или в парке, самая лучшая и самая целительная встреча двух сердец, двух поколений, двух необъятных миров.

Поэтому клуб «Песочная страна» - бережное, ресурсное и творческое пространство, помогающее родителям отпускать своего «внутреннего ребенка» играть и развиваться, злиться, грустить и радоваться, чтобы становиться понимающим, веселым и добросердечным взрослым.

Таким образом, актуальность родительского клуба состоит в том, что он:

1. открывает и создает возможности и для сближения особых мам с обычными мамами;
2. является пространством, дающим мамам экспертную информацию по развитию и воспитанию детей;
3. создает условия для психоэмоциональной поддержки и восполнения материнского ресурса.

Целевой раздел и задачи

По данным социально-психологических и социально-педагогических исследований, внутрисемейные процессы - отделение молодой семьи от старшего поколения, сокращение числа детей, отмирание института главы семьи, финансовые затруднения, нестабильность - обесточивают семью в позиции принимающей и доброжелательной системы, делают ее нестабильной в морально-этическом направлении, испытывающей острые дефициты в современных знаниях и навыках для воспитания и развития детей. Кроме того, педагоги часто сталкиваются с недостаточным выполнением родителями своих непосредственных задач и как следствие, эмоциональным неблагополучием детей.

Благодаря клубной форме работы возможно создание атмосферы общности интересов семьи и ДООУ, оказание практической помощи семье и

снятии затруднений в детско-родительских отношениях. В целом работа клуба направлена на формирование партнерских отношений с семьями воспитанников, укрепление авторитета семьи. Задачи педагогов - способствовать активизации и обогащению воспитательных умений родителей, осознанию и реализации ими в полном объеме родительских функций, направленных на понимание потребностей ребенка.

Практическая значимость программы

Представленные материалы могут быть использованы широким кругом субъектов образовательной деятельности (в том числе воспитателями) для построения открытого характера образовательного процесса на основе сотрудничества с семьей воспитанников в ДОО, для создания образовательных проектов совместно с семьей и на основе выявления потребностей и поддержки образовательной инициативы семьи.

Цель программы: создание основы для гармоничного общения родителей с детьми через повышение уровня психолого-педагогической компетентности и инклюзивной культуры родителей, а также психоэмоциональная поддержка матерей воспитанников ДОО.

Задачи семейного клуба «Песочная страна»:

- уточнять и формировать у родителей (лиц их заменяющих) представления о психолого-педагогических особенностях развития дошкольника и становлении личности ребенка;
- способствовать преодолению затруднений в детско-родительских отношениях;
- повышать уровень личностной комфортности детей и взрослых в семье и ДОО в условиях инклюзивной практики;
- формировать открытые, партнерские и конструктивные отношения между родителями и специалистами ДОО;
- способствовать нахождению и построению баланса между интересами и потребностями ребенка, семьи и своими личными.

Участники программы (целевая аудитория): родители (законные представители) воспитанников ДОО. Это могут быть родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, родители детей-инвалидов, а также родители приемных детей, специалисты и педагоги-психологи.

Но в большей степени эта программа предназначена для современных матерей, нередко находящихся в ситуации «материнского невроза», связанного с высокой степенью неопределенности, многозадачностью и постоянным дефицитом материальных и моральных ресурсов, а главное с почти единоличной ответственностью за жизнь, здоровье и развитие ребенка.

Что делает роль современной матери довольно стрессовой, тем более в условиях особого материнства.

Оптимальное количество участников: 12 - 15 человек.

Нормативно-правовые основания программы.

Федеральное законодательство:

- Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948 г.)
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.)
- Конституция Российской Федерации (с изменениями на 21.07.2014 г.)
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 (далее ФГОС ДО).
- Федеральный закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья» (Принят Государственной Думой 02.06.1999 г.).
- Письмо (заместителя министра) Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 г. №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.03.2000 г. №27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения»

Региональное законодательство:

- Социальный кодекс Санкт-Петербурга. Принят Законодательным Собранием Санкт-Петербурга от 09.11.2011 г. (с изменениями на 3 апреля 2017 года)
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 г. №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (принят ЗС СПб 26.06.2013 г.)
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 04.04.2014 г. №1357-р "Об утверждении Методических рекомендаций по организации вариативных форм психолого-педагогической и (или) коррекционно-развивающей помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в системе дошкольного образования"

Научно-методические основания программы.

Изучением проблемы детско-родительских отношений и их влияния на развитие ребёнка занимались как отечественные, так и зарубежные психологи и психотерапевты: К. Роджерс, Д. Винникотт, Гордон Ньюфелд,

Э.Г. Эйдемиллер и другие. Конечно, стоит упомянуть фундаментальные работы русских советских педагогов К. Д. Ушинского и А. С. Макаренко, говорящих о важности влияния семейного воспитания на формирование психики ребёнка и отечественных психологов Д.Б. Эльконина и Л.С. Выготского, изучавших ведущую роль деятельности, общения и личности взрослого в психическом развитии ребёнка.

Программа психологической поддержки родителей детей дошкольного возраста «Песочная страна» построена на основании профессиональных взглядов и методологий Г. Ньюфелда, Д. Винникотта и Д. Гоулмана, отражающих: психологически продуктивную концепцию «достаточно хорошей матери», важность развития эмоционального интеллекта родителей для более глубокого понимания своих чувств и чувств ребенка, а также биологически обусловленную и практически ориентированную идеологию теории привязанности.

Основные направления работы клуба «Песочная страна»

- Психолого-педагогическое просвещение родителей (определили наиболее важные темы встреч, наметили сроки деятельности, выбрали творческо-тренинговый инструментарий, подготовили комфортное помещение);
- Участие родителей в развитии детей по различным областям ФГОС ДО через встречи с психологами и творческую проработку выбранных тем;
- Повышение заинтересованности родителей в выполнении общего дела, проявлении творческих способностей, в создании доверительного, конструктивного и доброжелательного общения.

Методики, технологии инструментарий, используемые в программе.

Реализация программы осуществляется при помощи наглядных, словесных и практических методов. На занятиях используются арт-терапевтические техники, различные игры, упражнения, этюды, дискуссии, релаксации. Используя данные методы и приёмы, педагоги-психологи опосредованно, через родителей, влияют на процесс развития и воспитания ребёнка.

1. Песочная терапия – это один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии, экологичный и действенный способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, посредством работы с песком, фигурками и предметами.

2. **Нейрографика** – это инструмент решения психологических задач и выравнивания психоэмоционального состояния графическим способом.
 3. **Письменные практики** - это терапевтические практики, с использованием письменного слова для выражения переживаний, отношений к событиям, опознавания и присвоения своего жизненного опыта и осмысления себя в жизни.
 4. **Арт-терапия** - (от англ. art — «искусство» + терапия) направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении искусства и прикладных видов творчества.
 5. **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** - это психологический инструмент, представляющий собой наборы картинок с изображениями людей, событий, природы, абстрактных образов или слов, объединенных одной темой и идеей автора, и предназначенный для проработки психоэмоциональных состояний, принятия решений, развития творческих способностей, поиска новых идей, общения и игр.
 6. **Библиотерапия** - (от лат. Biblio - книга и гр. therapia - лечение) инструмент психотерапии, использующий литературу и чтение, как одну из форм лечения словом.
 7. **Медитация-визуализация** (от лат. meditation – размышление, обдумывание), творческий осознанный процесс, умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности на каком-либо объекте, мысли, чувстве, образе, с целью релаксации или приведения психики и ума в состояние баланса.
 8. **Телесно-ориентированные практики** - направление психотерапии, позволяющее проработать подавленные эмоции, убрать энергетические блоки и мышечные зажимы, освободиться от негативных переживаний.
- Также в процессе реализации программы используются: технологии, дискуссия, метод «мозгового штурма», рефлексия и др. Их применение обусловлено желанием «оживить» родителей, то есть превратить их из пассивных слушателей в активных участников, заинтересованных в самостоятельном поиске решения собственных проблем.

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения основных принципов работы психологических и тренинговых групп:

1. *Принцип равенства* – все участники имеют равные права;
2. *Принцип конфиденциальности* – никакая информация, касающаяся личностей, жизненных историй и переживаний участников, не выносится ни в какой форме за пределы клуба;

3. *Принцип добровольного участия* (правило «стоп») – каждый имеет право не участвовать в том или ином упражнении, рефлексии, не объясняя причины отказа и не оправдываясь за свое неучастие;
4. *Принцип безоценочного общения* – мнения, переживания, ценности, жизненный опыт участников не подвергаются критике, осуждению или другому виду оценки никем из участников группы;
5. *Принцип обратной связи* – каждый участник группы имеет право открыто и корректно высказывать свою точку зрения, отражать свою жизненную и родительскую позицию, придерживаться личностных ценностей.

Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (родителей, педагога-психолога).

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Кроме того, родители (законные представители) обязаны уважать честь и достоинство обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, установленных настоящим Федеральным законом и иными федеральными законами, а именно жестокое обращение со своим ребёнком, грубое отношение к работникам организации при одновременном отказе от психолого-педагогической помощи со стороны ДОО, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

Родители (законные представители) имеют право знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями. Высказывать своё мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей. Получать информацию обо всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований обучающихся[2; ст.44].

Педагог-психолог обязан осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивая в полном объёме реализацию программы. Соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики. Уважать честь и достоинство всех участников образовательных отношений. Применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы и методы.

Он несёт ответственность за не исполнение или ненадлежащее исполнение возложенных на него обязанностей в порядке и в случаях, которые установлены федеральными законами [2; ст.48]. Педагог-психолог имеет право на свободу выбора и использования, педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой программы [2; ст.47]

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы **Требования к специалистам, реализующим программу**

Право на проведение групповых занятий по программе родительского клуба «Песочная страна» имеет педагог – психолог с высшим образованием и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике, и (или) профессиональном стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» [1; ст.46] и владеющий практическим инструментарием арт-терапевта и навыками ведения групп.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.

Психолого-педагогическая литература по заявленным темам (см. список литературы), лекционные материалы, детские книги, настольные игры, упражнения, родительские кейсы.

Раздаточный материал: разработанные анкеты, списки полезной литературы, ссылки на тематические интернет источники, памятки.

Требования к материально – технической оснащённости ДОО для реализации программы

Необходимо специальное помещение, достаточно просторное, в котором можно было бы организовать групповую работу в расчете на 12-15 человек. Помещение должно быть оборудовано: стульями, столом, песочницами для групповой и (или) индивидуальной работы, коллекцией фигурок для песочной терапии, бумагой различного формата, журналами для коллажей, ножницами, клеем и прочими материалами и инструментами для прикладного творчества. Необходимы также следующие технические средства: мультимедиа проектор, экран, ноутбук.

Требования к информационной обеспеченности ДОО для реализации программы

Специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) для реализации программы нет.

Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется в течение учебного года с обновлением и корректировкой тем и практического инструментария в начале каждого учебного года в зависимости от потребностей и запросов родителей и задач учебного учреждения. Количество тем, предложенных в программе, дается с некоторым запасом - для возможности выбора педагогом-психологом наиболее актуальных с точки зрения востребованности и значимости для участников образовательного процесса. Для достаточного раскрытия темы занятия, творческо-практической работы и обратной связи от участников, оптимальная продолжительность одной встречи составляет около 2 часов.

Алгоритм внедрения программы (технологии) «Песочная страна»

I. Подготовительный этап

1. Снятие запроса о родительских потребностях и психолого-педагогических проблемах методом 360:
 - a) анкетирование родителей и педагогов;
 - b) беседы с руководством;
 - c) обсуждение полученной информации психологической службой.
2. Теоретическая подготовка:
 - a) подбор литературы, изучение тематических материалов, методических пособий;
 - b) поиск и разработка творческих практик и инструментов;
 - c) составление тематического плана;
 - d) написание программы;
3. Техническая и административная подготовка:
 - a) согласование и утверждение программы руководством;
 - b) подготовка помещения, материалов для творчества, подсобных материалов.

II. Реализация проекта

1. Проведение первых пилотных встреч
2. Уточнение, корректировка и внесение необходимых изменений:
 - a) времени начала, продолжительности, регулярности встреч;
 - b) актуальности тем и их последовательности по месяцам;
 - c) информационного обеспечения проекта.

III. Заключительный этап

1. Получение и анализ обратной связи от психологов, родителей, педагогов:
 - а) промежуточной (через 4-5 встреч)
 - б) в конце учебного года
2. Подведение итогов проекта
3. Составление предварительного тематического плана на новый учебный год

IV. Сквозная информационная поддержка проекта

1. Выступление психологов на родительских собраниях;
2. Извещение педагогического состава учреждения о работе клуба и начале встреч;
3. Статьи о работе клуба на сайте;
4. Ежемесячные объявления о теме и дне встречи на сайте, информационном стенде учреждения и в группах;
5. Личные беседы с родителями воспитанников.

Предполагаемые результаты работы семейного клуба

«Песочная страна» представлены в виде целевых ориентиров.

1. Получение родителями полезных знаний об этапах развития ребенка и о том, как эффективно и экологично справляться с психоэмоциональными и поведенческими трудностями, как грамотно взаимодействовать с детьми;
2. Выработка родителями индивидуальных и наиболее продуктивных поведенческих стратегий в трудных случаях;
3. Повышение общей психологической культуры родителей для формирования партнерских и дружеских отношений между педагогами ДООУ и родителями,
4. Создание пространства для общения и обмена опытом между родителями из разных возрастных групп;
5. Приобретение родителями опыта групповой работы и совместного поиска решений проблемных ситуаций;
6. Повышение доверия и нивелирование возможных противоречий между родителями и специалистами ДООУ;
7. Снятие эмоционального напряжения и тревожности у родителей;
8. Развитие у родителей творческого и педагогического потенциала.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:

- изучение субъективного мнения родителей о полезности и эффективности их участия в программе «Песочная страна» (посредством опросника);
- рефлексия родителей до и после каждого занятия, наблюдение в процессе встречи;
- административный контроль за соблюдением сроков, продолжительностью мероприятия, посещаемостью и качеством и своевременностью информационной поддержки.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные характеристики:

- Увеличение числа родителей, посещающих родительский клуб;
- Уменьшение количества претензий и недовольств родителей к сотрудникам ДОО относительно пребывания ребенка в детском саду.
- Увеличение количества обращений в психологическую службу и педагогам о сотрудничестве

Качественные характеристики оцениваются опосредованно, через уважительные, конструктивные и заинтересованные взаимоотношения родителей и специалистов ДОО, через повышение вовлеченности родителей в творческие мероприятия детского сада, а также в целом по наблюдаемой атмосфере в группах и детско-родительскому общению.

Сведения о практической апробации программы

Апробация программы «Песочная страна» проходила на базе ГБДОУ д/с №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга с 01.12.2017 г. по 31.12.2018г. Её реализация осуществляется и по сей день в формате родительского клуба. Количество участников – 12-15 человек.

Содержательный раздел

Практико-ориентированная программа сопровождения родителей детей групп комбинированной направленности представлена в виде серии конспектов занятий с элементами арт-терапевтических тренингов с родителями по заранее объявленным темам. Каждое занятие имеет цель, задачи, структуру, приложение в виде практико-ориентированных рекомендаций, тестов и полезных ссылок по теме с целью организации процесса самообразования родителей детей, посещающих группы комбинированной направленности. В структуре каждого занятия выделяется «теоретическая часть», проводимая в виде мини-лекции или доклада

специалиста, и творческо-практическая часть с элементами арт-терапевтических технологий.

**Примерный тематический план работы семейного клуба
«Песочная страна»**

№	Тема	Творческо-практическая часть
1	Таланты и способности моего ребенка. Как их распознать?	Коллаж
2	Как научить ребенка любить читать книжки?	Чтение детских книг
3	Счастливая мама-счастливый ребенок	Нейрографика
4	Детская агрессия: природа, причины, способы реагирования	Песочная история
5	Идеальная мать: кто она, как она себя проявляет, в чем ее вред для ребенка.	Песочная история, письменная практика
6	Как подготовить ребенка к школе	Медитация, песочная история
7	Детские страхи. Как помочь ребенку их преодолеть	Построение песочных историй
8	Детская ревность	Построение песочной картины
9	Принятие особенностей своего ребенка	Свободное письмо (freewriting)
10	Наследие рода в моем материнстве	Работа с метафорическими картами
11	Игра в жизни современного ребенка	Практика настольных семейных игр
12	Основы теории привязанности Гордона Ньюфелда (приглашенный специалист)	Решение родительских кейсов

Организационный раздел

Реализации программы семейного клуба «Песочная страна»

- Продолжительность программы 1,6 года
- Встречи проводятся 1 раз в месяц с октября по май
- Продолжительность – 2 часа
- Количество встреч – 9

- Количество участников –12-15 человек

Форма организации семейного клуба:

- мини-лекции;
- элементы творческо-психологических тренингов;
- арт-терапевтические практикумы;
- психолого-педагогические кейсы;
- обмен опытом.

Основное содержание программы

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями

«ТАЛАНТЫ И СПОСОБНОСТИ МОЕГО РЕБЕНКА. КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ?»

*Если вы умеете диагностировать радость ребенка,
то должны были заметить, что величайшей радостью
становится счастье преодоленной трудности,
достижение цели, открытой тайны, радость победы
и счастье самостоятельности, овладения, обладания.*

(Януш Корчак)

Цель: знакомство с возрастными этапами и формами детского развития. возрастные «окна возможностей».

Задачи занятия:

1. Обсудить диапазон родительских ожиданий в отношении талантов и достижений ребенка;
2. Выявить потенциальные риски и последствия перегибов раннего развития.
3. Дать родителям информацию о том, как выявлять потенциальные способности и возможности ребенка, познакомить с «окнами возможностей» и тем, как их использовать без вреда для ребенка;
4. Поговорить о самообразовании и нацеленности на развитие всех членов семьи, для создания ценностных ориентиров и развивающей домашней среды.
5. Используя технику коллажа создать «Альбом семейных талантов»

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом, основные трудности, с которыми сталкиваются участники.
3. Мини-лекция о раннем развитии, детских способностях, «окнах возможностей» и роли родителя в развитии способностей ребенка.
4. Обсуждение, вопросы, ответы.

5. Практическая часть – работа участников в арт-терапевтической практике, с использованием техники создания коллажа «Таланты нашей семьи». Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.
6. Краткий обзор занятия.
7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме раннего развития и раскрытия потенциальных способностей ребенка.

Краткий конспект по теме

Бездарных людей не бывает. Каждый человек рождается наделенным теми или иными способностями, который он в течение жизни распознает, распаковывает и развивает. Иногда эти дары в человеке обнаруживаются уже в детстве, иногда в юности, а нередко, что и в зрелом возрасте человек вдруг открывает в себе творческие или иные таланты.

Последние годы, когда коммерческая среда монетизировала родительскую тревожность и общий тренд на успешность в жизни, стали очень популярны студии, центры, программы, так называемого раннего развития. Это подстегнуло родительскую амбициозность и породило множество волнений и вопросов. Отдавать своего ребенка в такие студии стало уже не просто нормой, но подтверждением «правильного» родительского выбора и «правильного» материнства.

Надо обратить внимание, что нередко страстное желание пап и мам, чтобы ребенок рисовал, читал, играл в теннис и говорил на иностранном языке в раннем возрасте, обусловлено исключительно родительскими дефицитами: недополученными в своей жизни кружками и вниманием родителей. Так, взрослые комплексы и нереализованные мечты, становятся мотивом, который загоняет ребенка в суету и цейтнот из-за посещения множества студий и кружков.

На первых порах, пока малыш еще полностью подчинен воле взрослых, пока у него еще силен познавательный инстинкт и сохранено здоровое любопытство к новой деятельности, он готов посещать три-четыре, а то и пять кружков еженедельно.

Но если это происходит долго и без учета интересов и возможностей ребенка, то к школе или после первого класса, ребенок может вообще потерять интерес к учебе, развитию и всему новому.

Присущий ребенку познавательный интерес, желание походить на взрослого с его взрослыми ритмами и увлечениями, здоровое детское любопытство выдыхаются раньше времени.

Многие психологи отмечают, что в последние годы все чаще к ним приводят учеников 2-3 классов, которые не хотят ходить в школу, им не интересно учиться, она балуются или играют на уроках, или же дети выдают разнообразные психосоматические реакции как телесный ответ на нежелание посещать школу, потому что скучно, не интересно, тяжело.

Зачастую это связано как раз с тем, что до школы ребенок три-четыре года уже что-то изучал и развивал. Дети устают от учебы, потому что им навязано заниматься еще не свойственной для их возраста деятельностью. Их организм, их мозг и психика еще не созрели, не сформировались в полной мере для такого количества информации и навыков, которое им предлагается переварить и освоить.

И главное, дети не успевают за свое дошкольное детство вволю наиграться. А именно игра – основное занятие ребенка-дошкольника. Он в ней и отдыхает, и развивается, и учится строить отношения, принимать и отвергать правила, побеждать и проигрывать. Недоигранность дошкольника сказывается затем на школьном поведении и на нежелании учиться. А нехватка времени на «ничего не делание», на скучание, утомляет ребенка и лишает возможности мечтать, фантазировать, спокойно перерабатывать и присваивать окружающую информацию.

Есть еще один важный и сложный аспект в развитии талантов и способностей ребенка. Встречается родительское мнение, что надо выбрать один, максимум два кружка, чтобы не расплыться и получать качественные результаты и ощутимые успехи. Эта стратегия подходит для взрослого человека, и то с учетом его темперамента, характера и жизненного контекста. Для ребенка же она плоха тем, что лишает возможности попробовать себя в разных сферах. И нередко случается, что родители, решив «сделать» из сына спортсмена, второй год возят его на хоккей, на теннис, на фигурное катание..., целенаправленно инвестируя время, силы и финансы, а ребенок не получает ни радости от занятий, ни ощутимой пользы для здоровья и психики.

Детские психологи, педагоги и опытные внимательные родители, предлагают давать дошкольнику и младшему школьнику возможность пробовать свои силы во многих направлениях: творчество, спорт, техника, рукоделие, экспериментальная деятельность, юннатские студии...

В этом возрасте акцент стоит делать не на развитии волевых качеств и целеполагания - это не в полной мере подвластно детскому мозгу из-за все еще развивающихся его структур, отвечающих за эти качества. Скорее следует направлять внимание на развитие любознательности, пытливости, смелости в познания нового, радости открытий и умения строить дружеские, партнерские отношения со сверстниками.

Как можно выявлять детские способности и задатки?

Прежде всего, очень полезно наблюдать за ребенком, когда он играет со сверстниками, находится в компании взрослых, чем увлечен на прогулке, на что обращает внимание в путешествии, в театре, в гостях...

Полезно также заглянуть в мир его игр со сверстниками: какие он предпочитает роли, какие использует поведенческие стратегии?

Так же нужно обращать внимание на то, какие он предпочитает игрушки и самостоятельные занятия? С кем хочет дружить, а кого сторонится и что делает, если ссорится с друзьями? При внимательном взгляде на ребенка всегда можно заметить, что одному легко дается чтение стихов, другой увлечен строительством из Лего, третий - первым бежит на музыкальные занятия, четвертый - рад поучаствовать в спортивных эстафетах, пятый - обожает слушать книжки и рассматривать картинки... Это может быть подспорьем родителям в выборе развивающих занятий.

И конечно, не стоит при первом столкновении с трудностями отказываться от занятий, имеет смысл договориться с ребенком и преподавателем позаниматься несколько месяцев, чтобы пройти сквозь первые затруднения, получить первые маленькие результаты и насладиться радостью от успехов. Но если каждый раз сын устраивает истерики, что он не хочет идти в бассейн, а мама настаивает на плавании, потому, что это полезно для осанки, то стоит подумать о другом способе поддержать осанку, а не мучить ребенка бассейном.

Еще на один момент хочется обратить внимание – это родительские запреты. Чем их больше, чем тревожней или ленивей родитель, тем быстрее он погасит в ребенке интерес к познанию мира, к развитию пытливого и активного ума. (см. Приложение 1)

Самое главное, что важно понимать родителям, обеспокоенным развитием своего ребенка, это то, что все дошкольное детство ребенок развивается и личностно растет исключительно через подражание. Если в системе семейных ценностей самообразование, развитие, любознательность важная ценность, проявляемая в действии, то ребенок будет расти пытливым, любопытным, активным.

Если же родители только декларируют интерес к развитию и желают осуществиться в мире лишь за счет успехов ребенка, то ребенок будет считать эти двойные послания и считать свои кружи повинностью и маминым желанием, а не своим удовольствием и развитием своих интересов и потребностей. Совместные вылазки за город, походы семьей, посещение музеев и экскурсий, приготовление с мамой пирога, а с папой скворечника или модели парусника, семейное обсуждение книжки, фильма и

коллективная уборка дома... любые совместные занятия со взрослым - это возможность научить и научиться. Ребенку важно увидеть, как это делает любимый взрослый и попробовать сделать самому.

И, конечно же, когда у родителей есть свои интересы, увлечения, творческие занятия, то важно не отстранять от них ребенка, а рассказывать больше о своих увлечениях, брать с собой, предлагать сделать что-то посильное вместе.

И вот здесь открываются возможности понаблюдать за ребёнком: за его ловкостью и мотивацией, отговорками и вопросами, радостью от результата и творческими идеями....

Вот инструменты и способы для распознавания и развития детских задатков и талантов: наблюдать, сопоставлять, задавать вопросы, давать возможность пробовать и исследовать, на придавать повышенной значимости достижениям, приобщать к родительским интересам, показывать разнообразие мира, рассказывать о достижениях талантливых людей ...

Творческо-практическая часть

Терапевтическая задача: посредством техники коллажа создать панно «Таланты нашей семьи»

Ход работы: участникам предоставляются лист А3, журналы, клей, ножницы и предлагается подобрать картинки, слоганы, заголовки, рассказывающие об умениях, способностях и достижениях, которыми обладают члены их семьи. Причем, предлагается рассматривать расширенную семью с обеих сторон в разных поколениях.

Вторая часть задания состоит в том, чтобы добавить картинки, отражающие хобби и увлечения, которые родителям хочется освоить и привнести в свою жизнь.

Обсуждение полученного опыта: после окончания работы над коллажами, участникам предлагается рассказать о талантах и способностях членов своих семей, о своих планах и мечтах в освоении новых навыков и умений.

Как «случайно» не погасить творчество в ребенке:

(Памятка для родителей по материалам ТРИЗ-педагога Евгении Гин)

Ошибка первая: запреты на каждом шагу

Ошибка всем знакома, но от этого она не становится реже. Порой за полчаса в адрес ребенка может прозвучать больше десятка стоп-сигналов: не делай, не бегай, не ходи, не садись, не трогай...

Почему так происходит?

- Мы не можем не запрещать. В силу возраста дети не в состоянии во многих случаях принять адекватное (безопасное) решение, поэтому внешние ограничения обязательны.
- Запрещаем, потому что так проще и спокойнее. В большинстве случаев легче запретить, чем разбираться с последствиями ошибок ребенка.

Что делать?

Определить для себя грань: где нужно запрещать, а где можно не вмешиваться.

Вот несколько решений, которые помогут эту границу обрисовать более точно.

Решение 1.

Каждый раз, когда у вас в голове возникает желание что-то запретить, задавайте себе вопрос: Причиняется ли сейчас кому-нибудь реальный вред? Ключевое слово - «**реальный**».

Это непросто. Часто кажется: Ну как же так?! Никто это не позволяет/не делает! Но, если остановиться и подумать, то оказывается, что реальной причины запрещать действительно нет. Срабатывает просто стереотип мышления.

Пример из жизни:

Двухлетний мальчик за обедом откладывает ложку и начинает есть суп руками, в который он уже насыпал шоколадные шарики. Маме поднимается волна жгучего желания запретить такое действие.

Но, задав себе вопрос про вред, он понимает, что ничего плохого не происходит. Руки перед обедом мыли. Ребенок ест. Ребенок доволен.

Есть **реальные** причины для запрета? Нет.

Эти размышления пролетают в голове мгновенно, когда есть привычка задавать себе такие вопросы.

Именно так ребенок и привыкает, что можно пробовать разные способы, исследовать, делать самостоятельные выводы. Например, что есть ложкой удобнее, а шоколадные шарики с супом не так уж и вкусно.

Решение 2.

Используйте «весы».

Если какой-то вред все же есть, подумайте, а так ли он велик, чтобы пресекать порыв ребенка.

Всегда важен вопрос меры. Ведь на другой чаше — интерес ребенка, процесс познания, его самостоятельность, его ощущение уважения к себе.

Решение 3.

Создание безопасной среды.

Лучше, если запрет исходит все же не от мамы или папы, а от самой среды. Если ребенку нельзя открывать полочки, то сделайте так, чтобы это было просто невозможным. Если ребенку запрещено сладкое, то пусть его не будет дома. И так — во всем.

Для этого придется потрудиться. Но награда того стоит: в вашем доме не будет постоянно звучать слово «нельзя», которое создает стресс для всех.

Решение 4.

Если это реализуемо небольшими усилиями, превратите «нельзя» в «можно» или в запрет с ограничением. Например: вместо того, чтобы запрещать ходить по грязи, просто надевайте одежду, которую не жалко. Вместо того, чтобы ловить ребенка с криком у каждой лужи - надевайте резиновые сапоги и непромокаемый комбинезон.

Вместо того, чтобы шикать на ребенка, если он громко говорит в общественном месте или бегаёт, вежливо спросите у соседей, не мешает ли вы. Зачастую оказывается, что противников активности ребенка не так уж много, а порой и нет среди присутствующих.

В других ситуациях можно заменить запрет на разрешение с ограничением:

Например: «Нельзя кидать камни!» превращаем в «А давай кидать камни туда, где никого нет!»

Если сделать все эти правила своей привычкой, то слово «нельзя» практически исчезнет из вашего лексикона, а настроение в семье станет лучше.

Подведем итог:

Прежде, чем запретить, начните сомневаться.

Ошибка первая: замечания «не в то время»

«Читай громче/тише/медленнее/быстрее/внятнее... сядь ровно/не крутись/держи руки на столе...» Чтение или любая другая деятельность по

освоению какого-то навыка может превратиться для ребенка в наказание из-за потока замечаний от родителя.

Почему так происходит?

- В нашем родительском представлении есть некий идеальный способ, как ребенок должен что-то делать, например, читать. К достижению этого «идеала» неосознанно и ведут замечания, как думает родитель.

- Мы, конечно же, стараемся из лучших побуждений: «предупредить» ребенка об ошибке, о том, что так делать не надо, потому что вредно/некрасиво/непродуктивно/раздражающе для других...

И вот ребенок уже справляется с чтением. Но оказывается, что «неправильно» сидит, или «ужасно» стучит по столу или еще что-то.

А каков итог? Ребенок, конечно же сбивается со своих слов, замыкается, не хочет не только говорить, но и думать. Разве к этому мы стремились?

Что делать?

1. Примите, что не может быть «всё и сразу». Одновременно вы можете тренировать либо выправку, либо свободу мысли.
2. Научится ли ребенок контролировать себя без этих корректирующих воздействий? Да. Нужно просто немного потерпеть. Зато это владение собой, дисциплина и аккуратность будут естественными и осознанными, а не навязанными раньше срока и вызывающими отторжение.

Фокусируйтесь на цели деятельности и тогда желание сделать очередное замечание ослабнет.

Ошибка вторая: гарантия провала

«У тебя не получится!» или «так не получится». Тоже частые утверждения. А помогают ли они ребенку творчески, креативно мыслить?

Почему так происходит?

- У нас есть опыт и понимание процессов, которых нет у детей. Зачем напрасно стараться, тратя силы и время? К тому же ребенок может расстроиться из-за неуспеха. Эту мысль мы и пытаемся немедленно донести до юного исследователя. Зачастую в достаточно безапелляционной форме.

Пример:

Девочка пяти лет пытается забраться на наклонную плоскость с канатом. Как раз подморозило и ножки проскальзывают по тонкому слою льда. Это видит дедушка, подходит и категорично ей говорит: «У тебя не получится».

- Мы торопимся и потому не видим смысла заниматься напрасным делом, если сразу можно попробовать другой способ — проверенный.

Что делать?

1. Задумайтесь, а такой ли установки – «У ничего меня не получится» вы хотите потом от своих детей в жизни? В чьих интересах, чтобы ребенок сразу пасовал перед сложной задачей, считая, что все предрешено?
2. Перед тем, как сказать ребенку, что у него не получится, остановите себя. И попробуйте подсказать или дать ему самому поискать другие варианты - они всегда есть.

Какие варианты могли бы быть в ситуации, описанной выше, про дедушку и внучку?

- ✓ Просто остаться стоять в стороне и дать внучке самой сделать выводы.
- ✓ Подойти и предложить помощь: «Давай-давай! Все получится! Я рядом!»
- ✓ Обсудить, почему не получается и что можно сделать, чтобы получилось, вместе (НЕ вместо) поискать другие варианты забраться.
- ✓ Попробовать забраться самому.
- ✓ Ваш вариант.

Если ребенку часто говорить: «У тебя все получится! Давай попробуем еще!», то через какое-то время в трудных ситуациях он начинает говорить себе это сам, а не звать тут же на помощь или отчаиваться и бросать начатое.

Верьте в своего ребенка и помогайте ему верить в себя!

Ошибка третья: игнорирование детских вопросов

Вопрос – это способ узнать, приоткрыть тайну. Для ребенка мир наполнен такими тайнами. Фразами «Много будешь знать – скоро состаришься», «Поймешь, когда вырастешь», «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали» и др. мы неосознанно гасим детскую любознательность, интерес к открытиям.

Почему так происходит?

- Нам некогда. Времени ни на что не хватает, в фокусе внимания другие вопросы, от которых зависит благополучие семьи.
- Мы боимся признаться, что не знаем ответа на вопрос. Отмахивание становится защитной маской, чтобы не потерять авторитет в глазах ребенка.
- Испытываем неловкость или подозрения из-за вопроса.

Пример:

Мама с дочкой едут в автобусе, напротив сидит полная женщина. И тут девочка спрашивает: «Мама, а почему тётя такая толстая?»

Мама начинает заливаться краской. Ей хочется отругать дочку за неудобный вопрос и скорее закрыть тему. Но от такого варианта хорошо не будет никому.

Что делать?

1. Задумайтесь, чему вы учите ребенка своей реакцией на вопрос? Тому, что вопросы важны и помогают узнать, найти решение? Или тому, что вопросы задавать вредно - это лишь раздражает окружающих.
2. Примите, что времени никогда не будет достаточно, и вопросы ребенка - это действительно важно.

Вопрос - это признак живого сознания, человека, который размышляет, ищет. Разве мы не хотим, чтобы наш ребенок думал перед тем, как совершить какой-то поступок?

Начните искать ответы вместе с ребенком. От совместной творческой деятельности, а поиск ответов и решений - это развитие креативного мышления - ваш авторитет в глазах ребенка только вырастет!

Вы можете рассуждать, пытаться дойти до ответа сами, а можете искать его в источниках. Вы можете даже ошибаться! В любом случае, у вас появится очень интересная, интеллектуально насыщенная, развивающая и, главное, инициированная самим ребенком деятельность.

А иногда вы и сами можете подкидывать детям вопросы, ответы на которые не знаете. Не бойтесь! Отслеживайте свои реакции. Очень часто первая негативная реакция на вопрос ребенка - это следствие каких-то наших внутренних переживаний, которые накладывают отпечаток на восприятие детских слов.

В продолжение примера ситуации в автобусе.

Мама может спокойно, корректно и дружелюбно ответить на вопрос дочери.

Например: «Понимаешь, все люди разные, есть толстые и худые, высокие и низкие, брюнеты и блондины. Полнота человека зависит от разных причин, например... Но людям может быть неприятно, если кто-то обсуждает их внешность».

Если маме самой неприятно отвечать при даме, то можно всегда сказать: «Давай мы поговорим об этом, когда выйдем из автобуса».

А если дочка-подросток задает вопрос про проституцию или наркотики, то это не причина сразу подозревать ее в страшных грехах. Эти страхи живут в родительской голове и вполне естественны. Но не нужно сразу же обрушивать их на отношения со своим ребенком. Скорее всего,

девочка просто спрашивает про что-то ей непонятное, без какого-либо подтекста.

Ищите понятные и комфортные для вас и для ребенка ответы на любые детские вопросы. Это важно.

Ошибка четвертая: давление

Иногда в стремлении развивать ребенка мы незаметно для себя переходим грань. За ней испорченные отношения и полное нежелание ребенка познавать, учиться.

Почему так происходит?

Мы забываем об интересах ребенка. Да, конечно, мы хотим, как лучше. Тратим силы, время, финансы чтобы он чувствовал себя успешным в какой-то деятельности, посещал хорошие кружки и секции, не отставал на занятиях в школе... За всем этим желания самого ребенка становятся несущественными.

Что делать?

1. Наблюдайте за ребенком, говорите с ним, узнавайте о его желаниях, исследуйте истинные причины. То, что ребенок «сидит только в гаджетах», не означает, что его больше ничто не интересует. Начните с причины.
2. Не пытайтесь насильно занять все доступное время ребенка каким-то внешним развитием. Пусть у него будет возможность просто погрузиться в свои мысли или дела.
3. Помните: шагать вместе с интересом ребенка, а не вопреки ему, гораздо быстрее и веселее.

Ищите, творите, изобретайте решения вместе с ребенком!

Это меняет не только взаимоотношения, это меняет... восприятие мира.

Источник: школа родительства «Большая медведица»: <http://bmshkola.ru/>

Тест-прогноз "Способности ребенка. Как их распознать?"

Если у ребенка преобладают способности в технической области, то он:

- интересуется самыми разными механизмами и машинами;
- любит разбирать и собирать различные приборы, конструировать модели;
- часами пытается разобраться в причинах поломок и неисправностей различных механизмов и приборов;
- использует испорченные приборы и механизмы для создания новых моделей и поделок;
- любит и умеет рисовать, чертить, с удовольствием создает чертежи эскизов и механизмов;
- читает специальную техническую литературу, заводит себе друзей с аналогичными интересами.

Если у ребенка ярко выражены музыкальные способности, то он:

- любит музыку, часами может ее слушать, покупает музыкальные записи;
- с удовольствием посещает концерты;
- легко запоминает мелодии и ритмы и может их воспроизвести;
- если играет на музыкальном инструменте или поет, то делает это с большим чувством и удовольствием;
- пытается сочинять свои собственные мелодии;
- пытается научиться играть на музыкальном инструменте или уже на нем играет;
- разбирается в различных областях музыкальной культуры.

Если у ребенка ярко выражены способности к научной деятельности, то он:

- обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий и к обобщениям;
- умеет четко выражать словами чужую мысль или наблюдение, ведет их записи, которые использует по мере надобности;
- любит читать взрослые книги и словари, научно-популярные издания, отдает им предпочтение;
- задает много вопросов, связанных с процессами и явлениями мира;
- часто пытается дать свое объяснение процессам и явлениям окружающего мира;

-создает свои конструкции и схемы, исследования и проекты в той области знаний, которая ему интересна.

Если у ребенка ярко выражены артистические способности, то он:

- часто выражает свои чувства мимикой, жестами и движениями, если ему не хватает слов;
 - умеет увлечь аудиторию и слушателей своим рассказом;
- имеет способность к подражанию, меняет тональность и выражение голоса, когда подражает человеку, о котором рассказывает;
- с большим желанием выступает перед аудиторией;
 - способен к имитации и делает это легко и непринужденно;
 - любит перевоплощаться, используя при этом различную одежду;
 - пластичен и открыт всему новому.

Если у ребенка незаурядный интеллект, то он:

- хорошо рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины и мотивы поступков других людей и может их объяснить; обладает хорошей памятью; легко и быстро схватывает школьный материал, задает много интересных, необычных, но продуманных вопросов;
- любит читать книги не только по школьной программе;
- обгоняет своих сверстников в учебе, но не всегда является отличником, часто жалуется на то, что в школе ему скучно;
- имеет не по возрасту обширные знания в различных областях;
- рассудителен и даже расчетлив не по годам;
- обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла;
- остро реагирует на все новое и неизвестное.

Если у вашего ребенка спортивный талант, то он:

- энергичен и все время хочет двигаться;
 - смел до безрассудства и не боится синяков и шишек;
 - любит спортивные игры и всегда в них выигрывает;
 - ловко управляет коньками и лыжами, мячами и клюшками;
- на уроках физкультуры в числе лучших учеников, хорошо развит физически, координирован в движениях, имеет хорошую пластику;

- любит бегать, сидению на месте предпочитает игры и соревнования;
- имеет спортсмена-кумира, которому старается подражать;
- практически никогда всерьез не устает, если занят любимым делом.

Если у вашего ребенка литературные способности, то он:

- рассказывает всегда логически и последовательно;
- любит фантазировать и придумывать;
- старается как можно шире использовать палитру языка для того, чтобы передать мельчайшие детали описываемого сюжета или персонажа;
- любит писать рассказы, стихи, дневники;
- не стесняется демонстрировать свои литературные способности.

Если у вашего ребенка художественные способности, то он:

- с помощью рисунка или лепки пытается выразить свои эмоции и чувства;
- в своих рисунках пытается передать окружающий мир через призму собственного восприятия;
- увлекается художественными произведениями искусства, любит их рассматривать;
- умеет видеть прекрасное и необычное рядом;
- в свободное время охотно лепит, рисует и чертит;
- любит создавать что-то интересное и необычное в доме.

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического
тренинга с родителями

«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЛЮБИТЬ ЧИТАТЬ КНИГИ»

«Глагол «читать» не терпит повелительного наклонения».

Даниэль Пеннак

Цель: повысить заинтересованность родителей к формированию у ребенка интереса к чтению.

Задачи:

1. Обсудить с родителями значение книги в жизни современного ребенка и формировании детско-родительских отношений;
2. Дать родителям информацию по тактикам введения в жизнь ребенка книги как культурно-эстетического феномена и самого процесса чтения.
3. Познакомить родителей с возрастными особенностями восприятия ребенком художественного слова и книжных иллюстраций.
4. Объяснить механизм пробуждения и формирования у ребенка интереса к книге, чтению и размышлению;
5. Показать родителям примерный перечень книг, подходящих для детского чтения в разных возрастных группах;
6. Объяснить преимущества тактики взаимодействия с ребенком через книгу: читаем - думаем – обсуждаем;
7. Познакомить родителей с лучшими детскими издательствами и перечнем интересных и полезных современных книг.
8. На примере нескольких детских книжек и игровой терапии, проработать продуктивные способы построения диалога с ребенком через чтение.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом, основные трудности, с которыми участники сталкиваются при чтении с ребенком книг.
3. Мини-лекция о роли и значении книги в семейном воспитании, о способах вовлечения ребенка в общение с книгой, о возрастных особенностях детского эмоционально-образного восприятия, о качественной детской литературе.

4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть: чтение отрывков из нескольких детских книг с выявлением возможных тем для разговора с ребенком и поиска способов вовлечения ребенка в совместное чтение и последующий диалог.
6. Краткий обзор занятия, эмоциональный отклик участников.
7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенная полезная информация и осознания по теме.

Краткий конспект темы

Современное отношение к книгам сильно изменилось в сравнении тем, которое бытовало еще 20-30 лет назад. Сейчас книга уже не является источником знаний. Источники знаний интернет - социальные сети и поисковые системы. Книга для современного ребенка и современного взрослого – это культурно-эмоциональный феномен, это часть культурного кода семьи. Чтение - это пространство диалога читателя с автором, и историей, с героями произведения и в конечном счете с собой. Для ребенка чтение книг - это начало длительного, увлекательного путешествия в мир образов, душевных переживаний и творческого мышления.

Приучать ребенка к книгам, к чтению нужно с первых лет жизни. Но это возможно лишь тогда, когда сам родитель любит читать книги, когда чтение является для него привычным видом досуга, интеллектуально-эмоциональным удовольствием.

Если ребенок не будет, подрастая, видеть маму и папу с книгой в руках, то никакими способами его не убедить, что чтение интересное и увлекательное занятие. Надо помнить, что любовь привлекает любовь, а интерес вызывает ответный интерес.

Самые первые детские книги ребенку читают родители. В это время чтение – это скорее рассматривание картинок, разговор с ребёнком по картинкам, вопросы-ответы, игра с книгой.

Хороши для ребенка этого возраста книжки небольшого размера, с крупными яркими картинками, со шнурочками, дырочками, объемными и подвижными деталями. Первые книжки, как правило, из толстого картона или особого пластика, их можно облизывать, кусать, бросать...

Ребенок в это время воспринимает книжку как игрушку. Таких книжек должно быть немного, но достаточно, чтобы малыш мог выбирать.

Ребенок учится слушать книгу, переворачивать страницы, водить пальчиком слева направо. При многократном чтении малыш запоминает слова, которые слышит и образы, которые видит на картинках. Чтение в обнимку с мамой или папой может стать добрым семейным ритуалом,

успокаивающим перед сном и дающим ребенку ощущение безопасности, близости и тепла родного дома. Малыши обожают регулярное чтение с родителями и важно находить для этого немного времени.

С изменением возраста ребенка меняются его книги и сам процесс чтения. Книга для ребенка уже перестает быть одной из игрушек, она становится особым предметом. И для родителей она должна изменить свое назначение. Теперь книга не только способ отвлечь и развлечь ребенка, а уже отличный инструмент вовлечения ребенка в беседу, в историю, в эмоциональные переживания героев и читателей.

Родителю важно не пропустить этот переход книги от игрушки к другому феномену в жизни ребенка, а проявить заинтересованность и терпение.

С этого момента и дальше на всю жизнь книга может стать мостом, объединяющим родителя и ребенка. Она может стать пространством общих интересов, диалога, дружбы, донесения морально-этических ценностей, развития эмоционального и социального интеллекта, формирования мировоззрения, развития творческих способностей ребенка...

Маленькие дети часто просят перечитывать по многу раз одну и ту же книгу. Читать нужно столько, сколько ребенок просит и не высмеивать за это, не злиться. Можно попросить малыша самому нарисовать картинки к любимейшей книжке, к тем историям и героям, которые больше всего завладели его вниманием. Можно придумывать игры на развитие памяти и внимания, используя любимых героев и сюжет.

Малыши очень смелы в своих фантазиях и еще не утратили доверие к своим талантам, поэтому часто с легкостью сами сочиняют стихи и сказки. И не важно им, что нет в стихах рифмы, что герои сказки путаются, а конец истории не имеет отношения к началу.

Взрослым как стоит обратить внимание и порадоваться тому, что ребенок уже сам плетет нить повествования, что он смело творит судьбу своих героев, создает необычные образы и увлечен творческим процессом. Очень правильно подбодрить и поддержать ребенка в его стремлении созидать и фантазировать.

Станет большим вкладом в любовь ребенка к книге, в развитие его самооценки и доверия к своим способностям, если родитель поможет создать рукодельную книжку, а ребенок нарисует в ней картинки, возможно, сделает подписи, если он уже умеет писать. Все, что ребенку сделать не под силу, может помочь родитель.

Очень хорошо подкрепляет заинтересованность в чтении проигрывание ребенком историй, поскольку дошкольный возраст - это как раз время игры и яркого, смелого воображения. Кроме того, что ребенок сам будет проигрывать книжные или самосочиненные истории, очень полезно водить

его в театр, где он может уже как зритель наблюдать за героями, развитием сюжета, включаться эмоционально в спектакль, а после в обсуждение увиденного.

Чтение как вид деятельности родственен игре. Только не компьютерной, а так называемой «режиссерской». Ребенок выдумывает разные сюжеты, персонажами которых являются его игрушки. Этим видом игры дети овладевают примерно годам к четырем: ведь чтобы так играть, нужно уже довольно хорошо говорить и уметь воображать. «Режиссерская», свободная от указаний взрослых игра открывает новые просторы для детской фантазии и стимулирует воображение. А развитое воображение - необходимое условие для превращения малыша в человека читающего, думающего, творящего.

Книга для дошкольника, а после и школьника становится порталом в другую реальность, в мир фантазий, в мир других людей и событий. Очень важно, чтобы этот вход, когда-то открытый ребенку через его первые книжки, как можно дольше был распахнут. А для этого нужно как можно дольше читать ребенку вслух и непременно разговаривать с ним о прочитанном.

Роковая родительская ошибка перестать читать ребенку, когда она уже сам научился читать. Она чаще и приводит к тому, что ребенок теряет интерес к книгам и чтение становится скучной школьной повинностью.

И все потому, что истинный навык чтения еще далеко не сформирован, а родитель уже действует с опорой на свое заблуждение, что раз ребёнок умеет читать, то он может уже стать читателем. А это не так.

Согласно международным исследованиям учебной деятельности, оценка навыка чтения включает три составляющие:

1. технику чтения;
2. понимание текста;
3. умение выразить свое отношение к прочитанному.

Родители, как правило, сосредотачивают свое внимание лишь на технике, а главное - насколько ребенок понял прочитанное. Пока чтение как технический процесс не стало для ребенка легким, незаметным, пока он не научился читать так, чтобы не напрягаться над складыванием слов в предложение, а предложений в текст, смыслы ему недоступны, а сопереживание героям тем более.

Все его внимание и труд уходит на работу по складыванию слов-кубиков, но не слов-смыслов. А если чтение не осмысленное, то и интереса оно не вызывает. Чтение для ребенка пока что трудная и скучная работа.

Стало быть, и удовольствия ребенок от чтения не получит. Поэтому читать надо ребенку долго, невзирая на то, что он уже как-то сам может это делать.

При этом важно не монотонно начитывать текст, а с удовольствием, выразительно, передавая интонацией и мимикой настроение героев и их состояние. Это даст ребенку не только образец художественного чтения, но скорее «подключит» все его сенсорные каналы к переживаниям героев и сюжетной линии. Кроме того, такое «актерское» чтение как правило вызывает искреннее восхищение ребенка родительской умелостью становиться то грозным злодеем, то отважным принцем, то робким зайчишкой, могучим великаном... и при этом оставаться родным и доступным, вот тут рядышком сидящим, любимыми папой или мамой.

Непрерывно нужно останавливаться и вместе рассматривать картинки, обсуждать их.

Непрерывно нужно останавливаться посреди чтения, чтобы рассмотреть картинки и поговорить о них.

Через совместное времяпрепровождение за книгой, можно много о чем с ребенком поговорить, а доверительный разговор – лучшее, что может построить дружелюбные, искренние и заинтересованные отношения между ребенком и родителем.

Поэтому логика: читаем-думаем-обсуждаем, должна стать привычной и укоренной в процессе взаимодействия между родителем, ребенком и книгой.

А книга стать общим, разделенным и увлекательным миром для ребенка и его значимого взрослого.

И конечно же, стоит вместе с ребенком ходить в места, где «живут» книги: в книжные магазины, в библиотеку, на книжные ярмарки, чтобы учить его выбирать книги, видеть их разнообразие, находить подходящую книжку в подарок себе или другу...

Дети часто получают очень яркие впечатления и пребывают в восторге от огромного количества и разнообразия книг на полках и этажах больших книжных магазинов.

Если родителю удаётся приобщить ребенка к чтению книг, то эта привычка может стать прекрасной и здоровой альтернативой зависанию в гаджетах и утопанию в компьютерных играх.

Редко какие дети сами по себе влюбляются в книги и вовлекаются в процесс чтения, как правило это или заслуга близких взрослых или их упущение.

Памятка для родителей

1. Личный пример, это лучший способ показать ребенку, что книга - это интересно.

2. Заставить ребенка полюбить книгу невозможно, но заинтересовать интересной историей, персонажами, необычной темой можно.

3. Если поощрять ребенка задавать вопросы и просить объяснить непонятное – интерес и любопытство будут на всю жизнь его помощниками против лени и скуки.

5. Читать вместе – вместе чувствовать. Переживания могут быть разными, но душевная близость и доверие - одно на двоих.

6. Воспоминания о любимых книгах детства, своих переживаниях строит надёжный мостик между родителем и ребенком, и приоткрывает дверцу во внутренний мир друг друга.

7. Книжка в дорогу себе и ребенку - знак хорошего культурного уровня и спаситель от скуки и досужих разговоров с навязчивыми попутчиками.

8. Родителям всегда стоит всегда поддерживать увлеченность юного читателя даже самой нелепой и странной с точки зрения взрослых темой – это прямой путь к развитию читательского интереса.

9. Хороший читательский вкус, тематический и жанровый диапазон чтения, умение размышлять и сопереживать – зависит от того какие книги живут в вашем доме и что вы заботливо припрятали под подушку вашего юного читателя.

10. Читайте книги - себе и ребенку! Это скоро станет маркером принадлежности к узкому кругу умных и образованных людей.

Творческо-практическая часть

Родителям предлагается ролевая игра «Читаем-думаем-обсуждаем». Берется для игры несколько книг дошкольного возраста. Один из родителей читает отрывок из книги так, как если бы читал ее своему ребенку. Другой родитель, представляя себя этим гипотетическим ребенком, может задавать «дурацкие» вопросы, комментировать, баловаться, отвлекать «маму» от чтения, допридумывать историю, прерывать...

Родитель - «мама» учится оперативно взаимодействовать с родителем - «ребенком», удерживая и направляя его внимание и поддерживая интерес к чтению.

После каждого проигранного отрывка, идет групповое обсуждение того, что было трудно, где родитель оказался в замешательстве, где возникали сильные негативные чувства, что можно было сделать по-другому.

Важно получить обратную связь от читавшего и от «ребенка»: что было трудно, где было скучно, где интересно, почему хотелось «баловаться»,

и что хотелось сделать с «баловником», интересно ли «мама» читала, чего не хватило...

Важно поговорить и то, что самому родителю-читателю и родителю ребенку понравилось в этой книге, какие он увидел возможности для диалога, что можно было бы использовать как дидактический материал для проработки с ребенком его затруднений, страхов, привычек, особенностей характера. На какие темы можно было бы поговорить с ребенком после прочтения книги, какие еще книги подобрать для совместного чтения.

Полезно использовать для такой ролевой игры несколько книг на разные возрастные уровни.

Варианты книг для ролевой игры:

1. «Очень голодная гусеница» Эрик Карл,
2. «Мишка, бурый мишка, кто там впереди?» Мартин Билл, Эрик Карл
3. «Ромашки» Анастасия Орлова
4. «Весенняя книга» Ротраут Бернер
5. «Груффало. Стихи» Джулия Дональдсон
6. «Элмер», «Элмер и пропавший мишка» Макки Дэвид
7. «История о том, как Финдус потерялся, когда был маленьким»
Нурдквист Свен
«Лёля и Минька» Михаил Зощенко
8. «День, когда я встретил кита» Бенджи Дэвис
9. «Чарли и шоколадная фабрика» Роальд Даль
10. «Лис и Зайка» Хейде Ванден
11. Сборники стихов современных детских поэтов
12. «Я воспитываю папу» Михаил Барановский

Информация для совместного чтения

Ребенок 1-2 года — время быть в контакте

Что с восприятием? Ребенок воспринимает ритм.

Что читать? Потешки, короткие стишки об окружающих вещах и ритуалах.

Как читать? Глядя на ребенка, чтобы он видел лицо взрослого. Хлопать, топтать, показывать действия.

Почему так? Ребенок учится сопереживать, глядя на лицо взрослого. Здесь важно общение, а не музыкальные таланты и актерские способности.

Ребенку 2-3 года — время действовать

Что с восприятием? Ребенок видит действия.

Что читать? Сказки и истории с повторяющимися действиями и драматическими событиями.

Как читать? Эмоционально. Иллюстрировать книги вместе с ребенком, чтобы помочь ему осмыслить прочитанное.

Почему так? Ребенок через действие учится сопереживать — а для этого нужна драма. Даже в маленькой песенке про Сороку-белобоку одному не дали каши, а другие сами без мамы пошли добывать воду и месить тесто. Важно, чтобы ребенок при этом видел ваше лицо ваше лицо и ощущал ваше эмоциональное состояние.

Драматические события могут научить важным вещам. Например, проигранная и разобранный по деталям сказка «Теремок» может научить, что:

- ✓ Наши ресурсы заканчиваются, поэтому нужно бережно к ним относиться
- ✓ Нужно быть разборчивым и не пускать в домик и в свою жизнь кого попало, иначе это может плохо кончиться
- ✓ Что нужно уметь сказать «нет» и защитить себя и свое

Если ребенок в два-три года не хочет слушать книги – отстаньте от него.

Поставьте книги на самую верхнюю полку, дайте ему мяч или беговел и выходите во двор.

Ему не нужно сейчас знать всех животных леса и определять время и дни недели. Чем больше ребенок познает движений, тем лучше развивается его мышление. Скорее, может насторожить то, что ребенок послушно сидит с книгой и не нарушает границы.

Ребенку 3-4 года - время действовать, осознавать себя и запоминать истории.

Что с восприятием? Ребенок воспринимает отдельные детали сказки

Что читать?

1. Сказки о животных. Дети только начинают осознавать себя и им легче

представить себя в виде лисички или зайчика, чем человека.

2. Сказки и истории с простым сюжетом, в котором есть начало, развитие ситуации и результат.

Как читать? С проигрыванием и пересказыванием понравившихся историй. Очень важно проиграть сказку и попросить ребенка показать ее.

Зачем?

Дети отрабатывают свои страхи и эмоции. Если они не хотят категорически показывать или воспроизводят сто раз одно и то же, это показатель, что нужно больше поиграть на основе текста. Нужно помочь ребенку глубже проникнуть и вынести наружу переживания.

Чем больше ребенок 3-4 лет покажет сказку, тем лучше поймет ее.

Можно подыскать подходящий спектакль или спектакль по мотивам книжки и сводить ребёнка в театр, после чего поиграть в героев и поговорить о них.

Ребенку 5-6 лет — время побеждать страх и учиться читать.

Что с восприятием? Ребенок воспринимает эмоции и переживания.

Что читать? Волшебные и «страшные» сказки с накалом страстей. Истории про ровесников.

Как читать? Проигрывать истории. Задавать вопросы и обсуждать. Учиться видеть, о чем на самом деле сюжет, чему эта история учит.

Почему? Нужны ли ребенку так страдать вместе с героями? Да! Ребенку жизненно необходимо проживать и высвобождать негативные эмоции. Иначе он застрянет в этих страхах. Насколько мы умеем переносить негативные эмоции, настолько умеем и радоваться.

И взрослый тоже может ему в этом помочь, проигрывая и осмысливая сказки.

Ребенку 6-9 лет — время общаться в коллективе.

Что с восприятием? Ребенок уже может охватить весь сюжет.

Что читаем? Волшебные сказки и реалистичные произведения.

Приключения, истории с продолжением и книги без картинок, чтобы развивать аудиальный канал восприятия, который очень пригодится в школе, учиться воспринимать информацию на слух.

Как читаем? Акцентируем внимание на отношения героев с другими персонажами: как они ведут себя в конфликте, в достижении целей, в изменяющихся обстоятельствах.

Проигрываем ситуации из книг в кукольном театре. Придумываем продолжения истории. Желательно, чтобы ребенок записывал их от руки.

Источник: школа родительства «Большая медведица»:
<http://bmskola.ru/>

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга с родителями «СЧАСТЛИВАЯ МАМА - СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК»

*Счастье — не награда за добродетель, а сама добродетель;
не потому мы наслаждаемся счастьем, что обуздали свои страсти,
а наоборот, наслаждение счастьем делает нас способными обуздать их.*
(Барух Спиноза)

Цель занятия: направить родительское внимание на саморазвитие, заботу о своем здоровье, личные увлечения, поддержание гармоничного психоэмоционального состояния.

Задачи занятия:

1. познакомить родителей с теорией и практикой концепции эмоционального выгорания - физического и морально-эмоционального истощения в материнской роли;
2. обсудить причины «материнского невроза» и его последствия;
3. помочь маме увидеть дисбаланс в реализации социальных ролей: мать, жена, хозяйка, работник, женщина, личность, творческий человек...
4. с помощью арт-терапевтической практики нейрографического рисования расширить представление о личном понятии счастья и способах созидания себя счастливым, гармонично реализующемся в жизни человеком.

Структура занятия:

1. Вступительное слово о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом, основные трудности, с которыми участники сталкиваются в проживании своего материнства.
3. Мини-лекция о понятиях «счастье», «достаточно хорошая мать», «самореализация». О причинно-следственных связях между физическим, психоэмоциональным состоянием матери и здоровьем, настроением и развитием ребенка, о влиянии материнской жизненной позиции и ценностей на формирование личности ребенка и детско-родительские отношения.
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть – работа участников в арт-терапевтической практике, создание нейрографической работы «Я умею, я хочу, я мечтаю!» Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.

6. Краткий обзор занятия.

7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме гармоничного проживания материнства и важности заботы мамы о себе и необходимости личного развития, присвоение желаемых новых моделей поведения.

Краткий конспект темы

О счастье говорят много и по-разному. У каждого свое понимание счастья и свои инструменты, чтобы привносить счастье в свою жизнь.

Есть уникальное исследование, которое говорит о том, что карьерный рост, повышения зарплаты, известность, дорогие вещи, высокий уровень доходов, слабо влияют на наше счастье. Это самое масштабное исследование в своей области - в нём участвовало 724 человека, и длилось оно 75 лет.

Вывод ученых оказался простым - счастливыми нас делают не достижения или приобретения, а хорошие отношения с любимыми, с детьми, друзьями и коллегами.

Есть важная и глубокая позиция философов, психологов и обычных людей, что счастье – это не яркая точка в жизни, а путь. Быть счастливым – это серьезный жизненный выбор, который под силу каждому, но не каждый на него решается.

И очень важно осознавать каждой маме, что только счастливая мама способна вырастить счастливого ребенка.

Какой ответ на вопрос о счастье часто слышат психологи, педагоги, близкие от женщины-матери? Да, она связывает свое счастье исключительно с детьми - их успехами, достижениями, здоровьем. И часто получается так, что погружаясь полностью в материнство, а особенно если это материнство сдобрено сильным желанием стать идеальной матерью, мама долгие годы проживает свою жизнь в узком количестве социальных ролей. Прежде всего, она мать, хозяйка, жена...

И нередко, мама совершает добровольный выбор – спрятаться за ширму домашних дел, рутинных, но важных забот, погруженности исключительно в мир дома и семьи. Порой женщина находит себя в роли матери-хозяйки и искренне этим довольна и счастлива. Но зачастую, спустя годы, когда дети вырастают, она сильно сожалеет, что ограничила свою жизнь жизнью своих детей и домашних.

Если женщина большую часть своего времени, сил, потенциала посвящает обслуживанию членов своей семьи, то вроде бы тогда и отношения мать-ребенок должны складываться наилучшим образом. И мама

и ребенок должны быть счастливы. Но зачастую, именно в таких семьях, где мама мало заботится о себе, где нет места для ее творческой или профессиональной реализации, а ее потребности и интересы реализуются в последнюю очередь или откалываются на «когда вырастут дети», часто случаются нервные срывы, ссоры и растет недопонимание между членами семьи.

У мамы со временем наступает психо-эмоциональное выгорание, она чувствует себя истощенной, одинокой, неважной для близких. В таком состоянии многие свои действия она делает «на автомате», без души и поверхностно - в том числе общение с ребенком. Ее развитие затормаживается, самооценка сильно падает, физические и психические ресурсы ослабевают, социальная жизнь скудна и однобока. И нередко, такая мама перестает быть интересной для своих детей и супруга. Чем больше мама замыкается на интересах и благополучии членов семьи, чем дальше забрасывает свои потребности и желания, тем сложнее становятся ее отношения с близким, с собой, с жизнью и тем, сложнее ей вернуться в социум и начать свою личную профессиональную или творческую реализацию.

Мать – это самый главный человек в жизни ребенка. Она ему пример и защитница, советчик и оберег. И когда мама перестает жить своей активной, полноценной жизнью, теряет точку опоры в себе, находится в длительном слиянии с ребенком, она и себя и его ограничивает в развитии.

Ребенку нужна сильная, потентная, развитая и радостная мама. Именно наблюдая и общаясь с такой мамой, он постепенно впитывает в себя основные жизненные ценности, стремление к познанию, необходимость саморазвития, удовольствие от самореализации, возможность гармоничного воплощения своих возможностей и желаний.

Поэтому, регулярная забота мамы о своем здоровье и психо-эмоциональном состоянии, развитие интеллектуального и творческого потенциала, успешная самореализация, полноценное общение с друзьями и коллегами – это ее важный и необходимый вклад в личность ребенка и в формирование его дальнейших жизненных выборов и стратегий.

Если мама счастлива, живет интересной и насыщенной жизнью, занимается спортом, имеет хобби и увлечения, то и ребенок растет счастливым и развитым, его интересы разнообразны, мир широк и многогранен, а мама - главный и самый желанный собеседник, учитель, друг, помощник.

Творческо-практическая часть – индивидуальная работа одной или нескольких участниц в песочнице, построение песочной картины «Я – мама и это значит...».

Терапевтическая задача: помочь мамам осознать свои достижения, способности, сформулировать потребности и найти темы и задач для саморазвития.

Ход работы:

Работа участников в арт-терапевтической практике нейрографики.
Создание рисунка «Я умею, я хочу, я мечтаю!»

Ведущий предлагает участникам линеры, бумагу и цветные карандаши.

Далее, показывая алгоритм рисунка, предлагает участникам работать самостоятельно.

Алгоритм:

Выбираем такое место на листе, куда больше всего хочется поместить себя. Ставим точку или небольшой круг, символизирующий «Я-есть!». Затем, вокруг символического центра рисуем один за одним лепестки, обозначающие наши умения. Не отделяем большие умения от маленьких, профессиональные от бытовых, с уважением вспоминаем и фиксируем все свои умения и навыки. Когда все умения названы, переходим к желаниям, а затем к мечтам. Так же не отвергаем «мелочные» желания. Таким образом, постепенно получается большой, многолепестковый цветок, символизирующий личность рисующего.

Рисующий может выйти за пространство цветка, используя нейрографические линии, круги, треугольники или квадраты.

Все это время, автор рисунка может размышлять о себе, своих возможностях, своих мечтах и планах.

После завершения графической части, рисунок наполняется цветом, следуя за фантазией, желанием и вкусов рисующего.

Если участники не успевают завершить свой рисунок, психолог рассказывает как можно понять, что работа завершена и она остается заданием для домашней доработки.

Обсуждение творческого опыта:

Участники по желанию рассказывают о своих рисунках, о том, что они чувствовали во время рисования, какие мысли приходили в голову, как менялось их физическое и эмоциональное состояние в процессе рисования. И делятся своими идеями о том, чему они хотят научиться, какие свои способности развивать и как реализоваться.

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга с родителями

«ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ: ПРИРОДА, ПРИЧИНЫ, СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ»

Азбука родительской любви:

*«Негативизм время от времени бывает свойствен всем детям.
В такие периоды ребенок становится упрям, груб, замкнут.
Не воспринимайте его поведение, как личное оскорбление,
а постарайтесь понять, что это – естественный период в развитии,
Когда ребенок учится отстаивать свои права и интересы».*

Цель занятия: обогатить родительский опыт новыми знаниями по теме агрессии и помочь родителям выработать эффективные модели поведения в конфликте

Задачи занятия:

1. Познакомить родителей с понятием «агрессия», с ее природой, причинами ее возникновения и проявлениями у детей;
2. Сформулировать различные стратегии поведения в момент детской агрессии и грубости;
Обсудить возможности недопущения или купирования агрессивных реакций детей на начальных этапах фрустрации;
3. С помощью работы в песочнице помочь родителям лучше понять свои чувства и переживания в эмоционально напряженной ситуации;
4. Осознать свои ресурсы и познакомиться с эффективными способами помощи себе и ребенку.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия;
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом по теме встречи, определение задач, которые ставят перед собой родители;
3. Мини-лекция ведущих;
4. Обсуждение, вопросы, ответы;
5. Практическая часть – работа одного или нескольких участников в песочнице, построение песочной картины «Жизнь, как на вулкане». Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников;
6. Краткий обзор занятия ведущими;

7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме

Краткое раскрытие темы

Каждый родитель сталкивается с яростными проявлениями детских эмоций и, зачастую, оказывается не готов справиться с этой лавиной чувств. Ситуации могут быть разными: двухлетний малыш, который не хочет уходить с площадки и, выражая протест, падает навзничь с громким криком. Или трехлетка, которому не разрешили посмотреть сотый мультик подряд, возмущен так, что соседи думают, что его убивают; в детском саду не дали понравившуюся игрушку и, не справившись с обидой, пятилетний герой дал кулаком обидчику в лоб. Отчасти, это проявления незрелости нервной системы, которая, окончательно созревает только к 10-12 годам. До этого времени ребенок еще только учится владеть собой и управлять нахлынувшими на него эмоциями.

Эмоции – это мгновенная реакция на раздражитель. Эмоция возникает в ответ на слово или поступок независимо от желания человека или окружающих людей.

Выделяют семь базовых эмоций: страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление.

Эти эмоции лежат в основе всех человеческих чувств и переживаний и являются врожденными. На базе этих эмоций, взрослея и приобретая жизненный опыт, человек начинает испытывать различные чувства.

Чувства – это приобретенные переживания. На них влияют жизненный опыт человека и, они возникают конкретно по отношению к кому-либо или чему-либо.

Злость, гнев, ярость – эти эмоции и чувства возникают в ответ на ограничения, с которыми сталкивается ребенок, и помогают ему устранить или разрушить препятствия на пути к получению удовольствия или удовлетворению своих потребностей.

Агрессия – активное выражение злости, гнева и ярости. И может быть как физической (действия), вербальной (словесная) и направленной во вне и на себя (аутоагрессия)

Родителям важно понимать, что пока ребенок растет и учится взаимодействовать с этим миром, они его главные помощники и учителя.

И вот каковы родительские задачи:

- Принять как данность этот этап эмоционального развития ребенка. Осознать то, что ребенок, как и любой человек, имеет право испытывать негативные эмоции, в том числе гнев и злость, но в

отличие от взрослого, способен выражать их доступными его возрасту и развитию способами;

- Помочь ребенку осознать, что происходит с ним в эти моменты, открыть доступ к его чувствам: «Я вижу, что ты сейчас сердисься», «Я понимаю, что ты сейчас злишься».
- Показать и сказать, что вы понимаете и принимаете ребенка такого, какой он есть, даже в моменты, когда он не может справиться со своими чувствами: «Ты злишься на меня потому, что произошло ... Я тоже злилась, когда была маленькой, и меня укладывали спать».
- Научить ребенка социально-приемлемым способам выражения гнева (см. приложение).
- Научить ребенка понимать свои и чужие эмоции и чувства, развивать способность к сочувствию и сопереживанию другим людям и животным: «Ваня, как ты думаешь, что чувствует сейчас Оля, когда ты ее толкнул?» «Оле сейчас очень грустно, больно и обидно, ей хочется, чтобы ее пожалели».

Очень вредно, когда родители навешивают ярлыки на агрессивного ребенка: злой, забияка, драчун, вредина и др. Это только закрепляет агрессивное поведение и действует как внушение.

Причины детской агрессии.

Основные и наиболее распространенные причины агрессии – это плохое самочувствие ребенка или психологическая фрустрация.

Что такое фрустрация? Это базовая эмоция. Она появляется раздражением и злостью, когда что-то пошло не так.

Частными случаями причин агрессивного поведения ребенка могут быть:

1. Ребенок устал, болен или напуган.
2. Ребенок чувствует дефицит внимания со стороны родителей, ребенка не понимают и не удовлетворяют потребности.
3. Агрессия как ответ на полученную обиду или унижение. нарушение личного пространства (когда у ребенка отбирают важные для него вещи, прерывают увлекательное занятие или игру, ломают постройки);
4. Когда ребенку довелось пережить травматическое событие: горе, нападение, потерю стабильности, сильный страх, стресс, переезд.

Часто дети сердятся, когда не чувствуют достаточность родительской любви. Один из типичных примеров эмоциональных реакций - это вспышки гнева или истерики после детского сада, после пребывания у бабушки или в гостях, когда малыш долго не видел маму. Казалось бы, вспышка гнева

возникает на ровном месте, а на самом деле причина в том, что ребенок соскучился. Нередко можно наблюдать детские вспышки гнева после школы: когда ребенок провел целый день в школе, где он подвергался оцениванию, и придя домой, его снова спрашивают про оценки и про успехи. В этот момент нужно не гнев гасить, а давать ребенку ощущение, что он любим, что все в порядке, вы рядом.

Согласно **теории привязанности**, маленькие дети различаются по степени ощущения безопасности в своих отношениях с матерью. У надежно привязанного ребенка – надежное, устойчивое и чуткое отношение со стороны матери. Такой ребенок склонен доверять другим людям, имеет хорошо развитые социальные навыки, склонен к конструктивному общению, неагрессивен. ненадежно привязанный или тревожащийся по поводу своих отношений с матерью ребенок отличается несговорчивостью, сопротивляется контролю, склонен к проявлению физической агрессии. Для таких детей характерны аффективные вспышки, импульсивность поведения.

На сегодняшний день, пожалуй, уже не вызывает сомнения, что между **строгостью наказания** и уровнем агрессивности детей существует положительная зависимость.

Эта зависимость, как оказалось, распространяется и на случаи, когда наказание является реакцией родителей на агрессивное поведение ребенка, то есть используется в качестве воспитательной меры, направленной на снижение агрессивности и формирование неагрессивного поведения ребенка.

Как можно справиться с эмоциональной вспышкой ребенка.

Важно помнить, что самое важное в любой "кризисный" момент - это состояние мамы. То, как чувствует себя мама, определяет самочувствие и реакцию ребёнка.

Детские психологи предлагают мамам несколько вариантов того, как можно сопротивляться заражению эмоциями ребенка, поскольку это самая распространенная реакция взрослых в ответ на эмоциональную вспышку ребенка.

Один из способов не заразиться гневом ребенка — помещение этой вспышки в конкретный временной контекст.

Можно сказать себе, что это всего лишь вспышка, она пройдет, мы не перестанем быть хорошей семьей... это всего лишь — эпизод в нашей жизни.

Многим помогает перспективный взгляд на ситуацию: вы видите, когда ребенку будет 21 год, он не будет кричать из-за сломанного печенья. Когда ребенку будет 17 лет, он не будет плакать, если у него заберут велосипедик на площадке. Такая перефокусировка, осознание, что ситуация временная, помогает легче переносить детские вспышки, не брать их на себя.

Очень важно проводить с ребенком время наедине. Это 15-30 минут, когда вы полностью принадлежите ребенку. Вы не отвлекаетесь на посторонние дела и делаете то, что хочет малыш. Именно в такие моменты налаживается эмоциональный контакт, которого так не хватает детям. И именно такие моменты являются лучшей профилактикой любого деструктивного поведения ребенка.

Творческо-практическая часть

Индивидуальная работа одной или нескольких участниц в интерактивной песочнице. Построение песочной картины «Жизнь как на вулкане». Используется программа «Вулкан».

Терапевтическая задача: предоставить родителям возможность осознать и проработать свои негативные переживания. Выявить личные ресурсы, которые помогут сохранять доброжелательное спокойствие, сочувствие, для более глубокого понимания чувств ребенка и оказания ему искренней и эффективной поддержки.

Ход работы в песочнице:

Ведущий: подойдите, пожалуйста, к фигуркам и выберите ту, которая олицетворяет вас и будет вашим заместителем в песочной истории.

Поставьте ее на вулкан. Дальше, ведущий задает участнице\кам вопросы:

- Как вам здесь? Что вы чувствуете, о чем думаете?
- Что хочется сделать? Сделайте!
- Что изменилось сейчас?
- Помня, что на вулкане было не так хорошо и у вас не всегда есть возможность уйти с вулкана, выберите 3 предмета из коллекции, которые могли бы стать опорой и поддержкой, пока вы находитесь на вулкане.
- Расскажите о фигурках, символы чего они для вас?
- Есть ли у вас в жизни такие поддерживающие опоры?

Достаточно ли вам их?

- А есть ли у вашего ребенка поддержка и помощь в трудной ситуации? Какова она?
- Сейчас, когда вы встретились со своими сильными переживаниями, что вам хотелось бы сделать в отношении злящегося ребенка? Чему бы вы хотели научить его и чем поделиться с ним?

Обсуждение игрового опыта:

Участники делятся своими размышлениями, переживаниями, осознаниями.

Полезные ссылки по теме:

1. «Детская и семейная психология онлайн» - семинары и курсы для родителей, по развитию, воспитанию и обучению детей
<http://ipsyholog.ru/>
2. Д. В. Хорсанд «Ребенок бывает кусачий... Маленькие подсказки для родителей»
3. Прайор Карен «Не рычите на собаку»
http://bookscafe.net/book/prayor_karen-ne_rychite_na_sobaku-72865.html
(Скачать здесь)
4. Заряна Некрасова, Нина Некрасова «Обойдемся без капризов! Рецепты, подсказки и находки для современных мам и пап»
5. «Заботливая альфа» -сообщество родителей, воспитывающих своих детей на основе психологии привязанности.
https://vk.com/alpha_parenting
6. Дебора Макнамара «Покой, игра, развитие»
<https://www.labirint.ru/books/580892/> (Купить здесь)
7. Как погасить агрессию ребенка Шалва Амонашвили
<https://www.youtube.com/watch?v=Y05pnQixbGE>
8. Детская злость и агрессия
<https://www.youtube.com/watch?v=saLcx9mWRAY>

Методы и способы, которые помогают ребенку выразить свой гнев социально-приемлемым способом

1. Сжать кулачки и потрясти ими.
2. Топать ножками.
3. Рычать как тигрёнок.
4. Энергично скомкать лист бумаги, комок бросать на пол или об стену.
5. Энергично разорвать лист бумаги на мелкие кусочки и подбросить, сделав «снег» или «салют».
6. Устраивать подушечный бой (1 раз в неделю обязательно!)
7. «Выбивать пыль» из подушки двумя руками, либо каким-то предметом (надувным молотком).
8. Пинать подушку ногами друг другу.
9. Поколотить диван или кресло кулаком, либо тапком или любым другим подходящим предметом.
10. Налить в ванную воды, запустить туда пластмассовые игрушки и бомбить их мячом.
11. Покидать мяч, мягкие игрушки, подушку об стену.
12. Повесить грушу, которую можно бить и толкать.
13. Нарисуйте ребёнку (или сам) того, на кого злится. Рисунок можно порвать, скомкать и попрыгать на нём, разрезать ножницами, дорисовать на нём что-то весёлое, зачирикать.
14. Поругайтесь названиями овощей (фруктов): «Ах ты, кислый виноград!», «Ах ты, тухлый кабачок!»
15. Поругайтесь аброй-катаброй
16. Поищите у ребёнка «жучка-злюку» (это способ отвлечь ребёнка и переключить его внимание).
17. Научите ребёнка выпускать свои чувства и говорить неприличные слова (если с этим есть проблема) в специальный мешочек, банку для злости.
18. Посоветуйте ребёнку пробежать несколько кругов вокруг дома (летом на даче).

Источник: <http://ipsyholog.ru/>

Как справиться с детской истерикой: подсказки родителям

Называть чувства: «Ты зол. Ты обижен. Тебе грустно».

Смещать фокус внимания: «Это маленькая проблема, средняя или большая?»

Всего один вопрос очень поможет показать, что есть вещи, которые легко исправить, и не стоит из-за них сильно переживать.

Задавать вопросы: «Расскажи как ты сердисься?» - Этот вопрос дает ребенку возможность выразить свои чувства в физической форме, а значит выпустить их.

Показывать ценность детских желаний: «Если бы я могла прямо сейчас заколдовать суп, мы бы с тобой гуляли еще и еще, но у меня нет волшебной палочки, придется идти домой его варить. А как думаешь, у кого есть волшебные палочки?» Малыш отвлекается и идет домой.

Использовать аллегории, образное мышление: «На что похожа твоя злость?», «Похожа твоя злость на ураган? Нееет? Может на маленькую птичку, которая пищит? Нееет? А может на дракооона?! Трехголового!»

Попросить ребенка кричать как можно громче: «По-моему, ты не всю обидку показываешь. Давай всю! Давай-ка громче покричим, как мы, на самом деле не довольны?»

Отвлечь знакомыми стихами. Некоторые детки очень любят показать, как много они помнят наизусть, и не упускают момента «показать себя». Да и ритмичность стихотворений тоже часто играет на пользу.

Использовать пальчиковые игры типа «Сорока-белобока кашу варила...» Во-первых, акцент на ручках (малыш концентрируется на телесных ощущениях), во-вторых, любовь детей к историям.

Просто позволить истерике быть, если у родителя сейчас нет ресурса. Можно просто оставаться рядом, ничего не говорить, и дать ребенку время. Работает на все возраста.

Источник: <http://ipsyholog.ru/>

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями

«КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ»

*«Не срывай незрелых плодов:
Поспеют – сами упадут».*
Грузинская пословица

Цель занятия: помочь родителям сформировать верное представление о школьной зрелости, ее видах и возможных рисках при раннем начале обучения.

Задачи занятия:

1. Познакомить родителей с понятием «готовность к школе» и ее составляющими;
2. Обсудить возможные действия взрослых для обогащения социального опыта детей перед поступлением в школу;
3. Познакомить родителей с рисками, возникающими в случае раннего начала обучения и способах их предотвращения;
4. Акцентировать внимание родителей на необходимости подготовки ребенка к школе сразу в трех направлениях: физическом, интеллектуальном и эмоционально-волевом.
5. С помощью работы в песочнице напомнить родителям о пройденном ими школьном пути, чтобы настроить на понимание, помощь и поддержку ребенка в школьный период.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом по теме встречи, определение задач, которые ставят перед собой родители.
3. Мини-лекция ведущих
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть – работа одного или нескольких участников в песочнице, построение песочной картины «Мое школьное детство». Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.
6. Краткий обзор занятия ведущими.

7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме школьной зрелости ребенка, присвоение желаемых новых стратегий поведения.

Краткое раскрытие темы.

В жизни любого ребенка наступает момент, когда пора поступать в школу. Иногда родители считают, что ребенка можно отправить в школу, если он умеет считать, знает буквы и даже читает. Однако, общая картина «школьной зрелости» является многогранным и комплексным понятием, которое включает различные виды готовности детей к школе.

Готовность ребенка к школе складывается из определенного уровня развития мыслительных процессов, познавательных интересов, готовности к произвольной регуляции поведения. И именно произвольность поведения является центральным моментом, определяющим готовность к обучению, поскольку она проявляется как в произвольности познавательных процессов, так и в системе его отношений к взрослому, сверстнику и самому себе.

В этой связи характеристика готовности ребенка к школе включает три аспекта: физический, специальный и психологический.

Физическая готовность.

Ребенок должен достигнуть физической зрелости, необходимой для обучения в школе. Поэтому психологи, нейропсихологи, физиологи и другие специалисты из области детства рекомендуют отдавать ребенка в 7 лет. Эта цифра очень важна, потому что именно в семь лет у ребенка происходит физиологический кризис, во время которого перестраивается гормональная система ребенка, которая позволяет в дальнейшем легко принять на себя новые школьные роли, оставить деятельность, связанную с игрой и перейти к учебной деятельности. В этот же момент на фоне гормональной перестройки, происходит и психологический кризис. Ребенок становится уже более взрослым, он сознательно прощается с детством, ему не так интересны игрушки. Более привлекает его роль ученика, учебная и познавательная деятельность, ребенок с удовольствием идет в школу и легче там адаптируется.

Иногда родители испытывают соблазн отдать ребенка в школу в 6,6-6,8 лет, потому что на их взгляд ребенок полностью готов к школьному обучению, а терять еще один год в детском саду не хочется. Но специалисты предупреждают, возможно, ребенок будет получать хорошие оценки, но затрачивать на это ему придется гораздо больше сил и энергии, чем ребенку в 7,6 – 7,8 лет. Лучше в школу отдавать ребенка в более старшем возрасте, так как главная задача учеников начальных классов научиться учиться,

замотивироваться на получение новых знаний, захотеть самостоятельно делать уроки.

Как проверить:

Филиппинский тест.

Ребенка просят обхватить голову рукой и попытаться дотянуться до противоположного уха.



В дошкольном возрасте (обычно около 6 лет) у детей происходит «полуростовой скачок роста», который заключается в существенном удлинении рук и ног. Но затрагивает он не только общий рост ребенка, но и мозговые структуры: уровень созревания

нервной системы и способность головного мозга воспринимать и перерабатывать информацию.

Риски:

Физиологи считают, если ребенок начинает посещать школу до того, как у него прошел полуростовой скачок, это резко отрицательно сказывается на его здоровье, в первую очередь — психическом, и крайне редко приносит успех в обучении.

Специальный аспект готовности к школе.

Под специальным аспектом готовности к школе понимается определенный уровень умелости ребенка в отношении чтения, письма и счета.

Очень важный навык, который должен быть сформирован у детей к поступлению в школу, умение работать по образцу. Именно на умении работать по образцу опирается обучение в первом классе.

Современные курсы по подготовке к школе, да и сами родители бросают свои силы на «постановку руки», овладение чтением и другими полезными навыками, чтобы избежать в будущем серьезных трудностей в обучении.

Это важно. Но важнее, насколько ребенок готов психологически для обучения в школе.

Психологическая готовность.

Психологическая готовность ребенка к школе предполагает готовность интеллектуальную, личностную и эмоционально-волевою.

Интеллектуальная готовность подразумевает:

- Умение ребенка ориентироваться в окружающем мире;
- Понимать простейшие связи и закономерности между предметами;
- Общую осведомленность;
- Умение находить общее и отличия, соотносить, классифицировать предметы по их свойствам и признакам;
- Определенное развитие памяти, внимания, мышления и речи.

Как проверить:

- Ребенок должен знать: где он живет (адрес), ФИО родителей и сведения об их работе;
- Уметь рассказать о том, каков состав его семьи, какой образ ее жизни и пр.;
- Уметь рассуждать и делать выводы;
- Обладать информацией о временах года (месяцы, часы, недели, их последовательность), об окружающем мире (флора и фауна самые распространенные виды);
- Ориентировка во времени/пространстве;
- Уметь систематизировать и обобщать информацию.

Диагностика личностной готовности подразумевает оценку уровня отношений ребенка к взрослым, сверстникам и самому себе. К школе у ребенка должно быть сформировано умение выстраивать взаимоотношения в группе сверстников: договариваться, проигрывать, быть лидером, поддерживать лидера, уступать, извиняться, мириться, быть частью команды, общаться со взрослым собеседником.

Педагогов и родителей должно насторожить, если ребенок имеет высокий уровень развития речи, хорошую память, большой словарный запас, но не способен к сотрудничеству с детьми и взрослыми, недостаточную включенность в общую практическую деятельность. В результате ребенок не умеет работать по образцу, не способен соотносить задания и свои действия, имеет одностороннее развитие мышления.

Также личностная готовность предполагает определенный уровень развития мотивационной сферы. Педагогам и родителям нужно оценить насколько ребенок способен к произвольной регуляции своей деятельности и поведения в целом.

Наличие мотивации к обучению показывает, хочет ли ребенок идти в школу и знает ли - зачем туда ходить?

Занимаясь с дошкольниками и наблюдая за ними, важно обращать внимание на то, как ребенок реагирует на трудности: пытается выполнить начатое дело или бросает его.

Развитие произвольного поведения прямо зависит от сформированности мотивации ребенка к учебе. Так в школе на уроках обычно не слушают учителя те дети, кому в школе не интересно и кому безразлично как их оценивает учитель, которые не понимают, зачем они приходят в школу. То же самое относится и к нарушению дисциплины.

Как проверить: методика «Мотивационная готовность» (разработана А. Л. Венгером)

Риски. Слабо развитое произвольное поведение приводит к тому, что ребенок: не слушает на уроках учителя, не выполняет заданий, не умеет работать по правилу и образцу, систематически нарушает дисциплину.

Последний аспект психологической готовности – это диагностика развития **эмоционально-волевой сферы**.

Эмоционально-волевая готовность ребенка к обучению в школе заключается в том, что ребенок в состоянии управлять своим поведением и эмоциями, своей памятью, вниманием и мышлением, следить за своей речью, вовремя подключать воображение, действовать по инструкции взрослого, умеет сосредотачиваться и т.д.

Эмоциональная зрелость – умение регулировать и контролировать свои эмоции, понимание чувств и переживаний других людей.

Нарушения эмоционально-волевой сферы чаще всего проявляются повышенной эмоциональной возбудимостью, повышенной истощаемостью нервной системы. Повышенная эмоциональная возбудимость нередко сочетается с плаксивостью, раздражительностью, капризностью, реакциями протеста и отказа, которые значительно усиливаются в новой для ребенка обстановке, а также при утомлении.

Лучше всего развивает эмоционально-волевою сферу ребенка – игра.

Игры по правилам учат спокойно дожидаться своего хода, выстраивать свою стратегию и при этом учитывать постоянно меняющиеся обстоятельства.

Очень полезны сюжетно-ролевые игры и игры на развитие эмоциональной сферы ребенка.

Как проверить: опросник для родителей первоклассников от нейропсихолога (см. приложение 1)

Родителям будущих первоклассников важно напомнить, что у ребенка всегда в параллели развивается три сферы: физиологическая, интеллектуальная и эмоционально-волевая. При подготовке к школе важно тянуть не только интеллект, но и помнить, чтобы ребенку высидеть все уроки

ему необходима физическая подготовка. Необходимы развитые мышцы позвоночника, чтобы ребенок не уставал, не ложился на парту.

Чтобы развивалась волевая сфера, ребенок должен что-то делать по дому, учиться ставить перед собой небольшие цели и достигать их. Эти навыки перенесутся и в учебную деятельность (если родителям не важно, что ребенок не убирает за собой игрушки, можно и не надеяться, что он будет самостоятельно собирать портфель в школу). Все начинается с небольших задач, когда ребенок понимает и осознает что ему нужно сделать, как он это будет делать, с чего начнет и на что нужно обратить внимание.

Специалисты отмечают некий дисбаланс, когда в школу приходят интеллектуально хорошо подготовленные дети, но у них не выдерживает эмоционально-волевой компонент, они быстро начинают уставать. И у них не выдерживает физика, дети начинают часто болеть.

Чтобы этого не произошло очень важно родителям обратить свое внимание на режим дня ребенка. Ребенок еще в детском саду должен привыкнуть ложиться спать в 21:00 и делать так всю начальную школу. Современные исследования, связанные с головным мозгом, показывают, что если ребенок не доспал хотя бы час, то он получает в мозг 20% лишнего кортизола, гормона стресса. Приходя утром в школу, ребенок уже не в том эмоциональном состоянии, в котором мог бы быть. Это состояние накапливается со временем, и ребенок начинает школу ненавидеть. Во сне так же вырабатывается, гормон, отвечающий за память и переработку информации. Поэтому, если ребенок не успевает сделать уроки, лучше уложить его вовремя спать, а потом научить подходить к учительнице с вопросом как исправить двойку.

Очень важно при подготовке к школе и начальных классах включать в расписание ребенка спортивные секции. Это в первую очередь укрепление позвоночника и профилактика сердечных заболеваний. Очень хорошо заниматься плаванием или скалолазанием. Помимо укрепления спины, скалолазание, благодаря попеременной работе рук и ног, правой и левой части тела, развивает межполушарное взаимодействие, то есть благоприятно влияет на интеллект ребенка, развивает внимание. Родителям, тревожных детей, которые переживают по поводу предстоящего школьного обучения, хорошо рекомендовать театральные студии. Для проработки внутренних эмоций, выплеска энергии и всего того, что они не могут сказать словами и переживают глубоко внутри.

Творческо-практическая часть – индивидуальная работа одной или нескольких участниц в интерактивной песочнице. Построение песочной картины «**Мое школьное детство**».

Терапевтическая задача: помочь погрузиться родителям в

воспоминания о своей школьной жизни, чтобы лучше понимать своего будущего школьника.

Ход работы: ведущий предлагает посредством медитации-визуализации погрузиться в свои детские воспоминания. (см Приложение 2)

После медитации двум желающим предстоит работа в песочнице по построению песочной картины. Ведущий предлагает участникам построить отрезок пути, соответствующий их школьному периоду. Важно не только построить дорогу, но и наполнить ее разными событиями, переживаниями и персонажами школьных лет.

По окончании работы в песочнице, участникам предлагается провести нас по дороге своего школьного детства. И поделиться своими мыслями и переживаниями. По ходу рассказа ведущий задает уточняющие вопросы, помогая участнице лучше раскрыть себя.

Обсуждение игрового опыта. Другие участники группы делятся своими размышлениями, переживаниями и осознаниями.

Чек-лист для родителей будущих первоклассников
«К школе готов?»
от нейропсихолога Анны Высоцкой

Ответьте на 20 вопросов, чтобы понять, насколько велика вероятность сложной адаптации ребенка в школе. Хороший результат – ответы «да» и «скорее да, чем нет» хотя бы на 10 вопросов.

Ваш ребенок →

1. Хочет в школу. Может объяснить, зачем ему идти в школу.
2. Умеет играть в настольные игры и соблюдать правила игры.
3. Умеет знакомиться в новой обстановке, заводить друзей и договариваться об играх.
4. В играх со взрослыми и сверстниками способен ждать своей очереди, а также достойно принимать проигрыш.
5. Умеет скучать, не привлекая к себе внимания взрослого. Может сам придумывать для себя тихие занятия в ситуациях, когда нужно подождать, пока взрослый освободится.
6. Знает и умеет соблюдать правила поведения в общественных местах: например, способен прекратить шумную игру по просьбе взрослого.
7. Умеет поддержать беседу со взрослым, отвечать на вопросы о себе и своей семье.
8. Способен работать на групповых занятиях: слышать наставника, выполнять задания, не конфликтовать с другими детьми. Посещает групповые занятия без мамы.
9. Умеет работать полностью самостоятельно. Способен некоторое время (10-15 минут) концентрироваться на задании, даже если оно не вызывает интереса, и не бросать работу на полпути.
10. Гордится своими умениями. Готов прикладывать усилия, чтобы освоить новый навык.
11. Настроен на сотрудничество со взрослым. С удовольствием и ответственностью выполняет просьбы взрослых – родителей, наставников.
12. Спокойно воспринимает критику со стороны взрослого.
13. Способен соблюдать достигнутые договоренности со взрослым, «держат слово».
14. Обращается к чужим взрослым на «Вы».
15. Умеет выполнять различные домашние дела: готовить простую еду, раскладывать вещи по местам, совершать небольшие покупки под присмотром взрослого.

16.Критичен к себе, способен адекватно оценить результаты своей работы, увидеть промахи или ошибки, исправить их.

17.Имеет собственные интересы и увлечения.

18.Ориентируется в днях недели и своем расписании. Знает свои основные занятия, по каким дням недели он их посещает, как зовут педагогов.

19.Способен сам собрать рюкзак на тренировку.

20.Знает, где лежат его вещи в доме. Может сам найти любую вещь, самостоятельно одеться «от и до».

Источник: школа родительства «Большая медведица»:
<http://bmshkola.ru/>

Медитация-визуализация «Мои школьные годы»

В начале медитации, родителям предлагается сесть в удобную позу, и некоторое время просто дышать, давая себе возможность погрузиться в состояние покоя и расслабления.

Постарайтесь представить, что вы отматываете кинохронику вашей жизни на много лет назад.

Вот у вас родился малыш. Вы счастливы, вы мечтаете о том, как будете его любить и растить. Вот ваша свадьба и вы в предвкушении новой жизни со своим спутником. А вот ваш выпускной вечер. Вы волнуетесь, ведь впереди столько всего нового, неизвестного, интересного. Рядом с вами родители, учителя, ваши школьные друзья. Все нарядные и счастливые.

А вот вы маленький, вам всего семь лет. Вы в новенькой школьной форме, с цветами в руке. Вас окружают незнакомые мальчики и девочки, поблизости много чужих взрослых. Вы волнуетесь, потому что учительница уводит вас внутрь школьного здания, далеко от мамы и папы.

Вы крепко сжимаете маленькую руку вашего одноклассника и стараетесь не расплакаться, видя как мама улыбается и машет вам рукой.

И вот школьный коридор. Там все иначе, чем дома, там по-другому пахнет, там стены другого цвета, там нет мамы, там много незнакомых людей и предметов. Там все пока чужое и непонятное.

Вы там останетесь один. И вы понимаете, что вы теперь школьник и ваша жизнь станет не такой, какой была раньше.

Впереди у вас длинный путь, путь длиной в 11 лет.

Что вы чувствуете? Какие мысли у вас роятся в голове?

Сделайте несколько вдохов и выдохов. Не открывая глаза, мысленно вернитесь в свое настоящее.

Представьте себе, что сегодня первое сентября для вашего ребенка. На столе лежит больше букет цветов. Вы волнуетесь, ребенок, возможно, тоже волнуется. Может быть, неподалеку суетится бабушка, в прихожей ждет вашего выхода из дома папа.

Сегодня важный и торжественный день для вашего малыша – он ступает на новый для него путь. Путь школьника. Путь, длиной в долгие одиннадцать лет.

Вы идете по улице вместе и держите своего ребенка за руку. Вы своей теплой рукой передаете ему уверенности и показываете, что вы его любите, что вы вместе и вы всегда придете ему на помощь.

Какой будет эта дорога, во многом зависит от вас самих. Когда-то вы тоже были первоклассником и первый раз шли в школу. Первая учительница,

первая любовь, подготовка к экзаменам, выбор профессии и многое другое произошло впервые именно в школе.

Вы чувствуете в своей руке маленькую ручку ребенка и даете себе слово его любить, поддерживать и не обижать, несмотря на его поведение, отметки и проказы. Потому что нет ничего важнее, чем радость улыбаться другу другу и быть добрыми и верными друзьями со своим маленьким, подрастающим и взрослым ребенком. И сейчас вы - сильный и уверенный в себе взрослый - залог ваших искренних и поддерживающих отношений на пути к взрослению.

Насладитесь этими минутами. Почувствуйте как внутри вас светло, радостно и тепло. Запомните это состояние. Оно вам пригодится в жизни. Запечатайте его в своем теле, своей душе.

Подышите глубоко и спокойно и когда будете готовы, открывайте глаза и возвращайтесь в наше рабочее пространство.

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями

«ДЕТСКИЕ СТРАХИ.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ»

"- Я знаю, ты боишься... Но бояться – это нормально.
Разве никто не сказал тебе, что страх – это суперсила?
Страх может сдать тебя быстрее, умнее и сильнее».
Doktor Who, «Listen»

Цель занятия: познакомить родителей с особенностями страхов у детей и дать практические навыки помощи детям в преодолении возрастной боязливости.

Задачи занятия:

1. познакомить родителей с понятием «возрастные страхи» и причинами их появления;
2. научить распознавать возрастной страх и страх переходящий в невроз;
3. вооружить родителей практическими методами помощи ребенку в ситуациях страха;
4. С помощью работы в песочнице помочь родителям осознать и озвучить свои страхи, поразмышлять о том, что в такие моменты происходит с ребенком и как, имея свой опыт самопомощи, помочь своему ребенку.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом по теме встречи, определение задач, которые ставят перед собой родители.
3. Мини-лекция ведущих об особенностях проявления возрастных страхов, о причинах, вызывающих их, о причинно-следственной связи поведения родителей и усиления тревожности ребенка. О поведении взрослого во время появления возрастных страхов, о практических методах и приемах, которые помогают не допустить перехода возрастного страха в невротический страх.
4. Обсуждение, вопросы, ответы.

5. Практическая часть – работа одного или нескольких участников в песочнице, построение песочной картины «Карта моих страхов». Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.

6. Краткий обзор занятия ведущими.

7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме возрастных страхов, присвоение желаемых новых стратегий поведения.

Краткое раскрытие темы

Страх – это базовая эмоция, которая рождается вместе с человеком и возникает независимо от его желаний.

Обычно дети испытывают различные виды страхов в разные возрастные периоды. То есть каждому возрасту присущ свой набор страхов.

Дети до года боятся резких звуков, посторонних людей, одиночества, резкого изменения тела в пространстве. В этот период родителям важно помнить о том, что ребенок еще совсем маленький и полностью зависит от них. У него формируется базовое доверие к миру и самооценка, поэтому очень важно не оставлять ребенка надолго одного, особенно если он плачет.

От года до трех появляется страх врачей и страх чужих людей (особенно милиционеров и чужих дядь). Очень важно напомнить родителям, что нельзя пугать ребенка посторонними дядями и тетями, даже из благих намерений. Это может закрепить и усилить и без того сильные волнения при виде чужих людей.

Страх разлуки с родителями и страх одиночества, пока не отпускает ребенка. Интересно, что остаться одному и страх разлуки, больше присущ единственному ребенку в семье.

Ближе к трем годам появляется страх темноты, сказочных персонажей и природных явлений (гром, молния, гроза). Частые запреты и наказания со стороны родителей, могут спровоцировать возникновение страха наказания.

3-5 лет. В этом возрасте дети начинают осознавать конечность жизни и начинают бояться смерти (своей, близких людей и просто смерти). В связи с этим появляется страх сильно заболеть, пожара, наводнений, природных катаклизмов.

В этом возрасте активно развивается познавательная сфера и воображение. Появляются страхи чудовищ, монстров, привидений, кошмарные сны. Родителям важно оградить ребенка от просмотра взрослых передач, следить за тем, какие мультфильмы смотрит ребенок больше читать добрых историй и сказок с хорошим концом.

5-7 лет. В шесть лет дети чаще всего боятся потери родителей, боли и смерти. Страх смерти достигает своего апогея. Ребенок понимает, что жизнь

не бесконечна, что люди рождаются и умирают. И это неизбежно коснется его и его семьи.

Родителям важно понимать, что все дети проходят через этот этап. Психолог Екатерина Мурашова рекомендует: «Когда дети начинают расспрашивать о смерти, важно донести до них мировоззрение, принятое в вашей семье. Задача родителей в нескольких предложениях рассказать детям как устроен мир. Можно, например, сказать: «Где-то там в другом месте есть продолжение. Здесь всё не заканчивается. Душа бессмертна».

Лучше не говорить, что человек умер, а ушёл в другой мир, который где-то на небесах. Там живут все души, которые уходят. Там красиво, там все летают, исполняются желания и все, кто уходит встречаются. Ты уйдёшь и попадёшь в другой мир. Просто для всего своё время. Время для земли и нашей жизни и время уйти». Если в семье ушёл близкий – можно написать письмо или нарисовать картинку и отнести в парк или сделать кораблик и отпустить в водоём.

Страхи у детей дошкольного возраста требуют внимательного отношения взрослых. Страх, являясь одной из фундаментальных эмоций человека, возникает в ответ на действие угрозы. Проявления страха у детей разнообразны: от суетливости и многословности до полного оцепенения, когда ребенок замолкает и замирает.

Большое количество страхов у детей дошкольного возраста связано с интенсивным развитием эмоциональной сферы, с осознанием проблем жизни и неизбежной смерти.

К появлению большего количества страхов склонны эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети тревожных родителей и те, которые растут в атмосфере семейного неблагополучия. Да и просто те дети, которые по тем или иным причинам недополучили от родителей уверенности в своих силах. В таком случае почва для возникновения страхов уже подготовлена, остается лишь появиться угрожающему стимулу. Так же психологами отмечено, что страхам подвержены те дети, которым не свойственны проявления агрессивности, которые не умеют давать сдачи в ответ на выпады обидчика.

Возникновение и развитие страхов могут спровоцировать события в жизни ребёнка: развод родителей, болезнь, пребывание в больнице, сильный испуг, мультфильмы, сведения об аварии... Но не нужно успокаивать, мол, ничего страшного, всё будет хорошо – это не поможет. Детально расспрашивайте, придумывайте, как помочь, как другие справляются...

Проверить количество страхов у ребенка и оценить его эмоциональное состояние, можно с помощью опросника «Страхи у детей» А. И. Захарова.

Правила общения со страхами.

- Страхи больше всего боятся смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном.

- Еще страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются детализировать и анализировать. Чем больше говоришь о страхах, тем меньше они становятся.

- Страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина или глины. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять, как тает снег в погожий весенний день.

Результатом работы по психологической коррекции страхов может быть:

- Закрепление достигнутых положительных результатов через повышение компетентности ребенка;

- Умение управлять собой в экстремальных и просто устрашающих ситуациях, используя положительную сторону страха во благо себе (мобилизует физические силы, ускоряет работу ума, концентрирует внимание);

- Отработка приемов психологической защиты, воспитание первых элементов психологической культуры.

Существуют возрастные отличия при преодолении страхов у детей дошкольного возраста. Для детей 3-5 лет естественной является адекватная расправа со злом: зло нужно уничтожить. Детей 5-7 лет необходимо учить справляться с опасностью, не уничтожая ее, справляться, используя свой ум, свои знания и умения. Обучение детей в старшем дошкольном возрасте гибкости ролевого поведения при столкновении с разными препятствиями, трудностями и страхами является основой психологической подготовки ребенка к обучению в школе.

Чаще всего возрастные страхи проходят самостоятельно со временем, но бывают и исключения, когда по тем или иным причинам они становятся невротическими. И тогда родителям стоит обратиться к специалисту.

Таблица №1

Возрастные страхи (проходят с возрастом ребенка)	Невротические страхи(не проходят с возрастом ребенка, требуют психологического или психотерапевтического вмешательства)
1. Эмоционально не выражены, не слишком заметны и не мешают ребенку	1. Эмоционально выражены, заметны, мешают ребенку

2. Имеют проходящий характер	2. Сохраняются в течение длительного времени
3. Не оказывают неблагоприятного влияния на формирование характера	3. Оказывают неблагоприятное влияние на формирование личности ребенка, в характере могут появиться неуверенность, тревожность, мнительность.
4. Выраженные нервно-психические нарушения отсутствуют	4. Присутствуют и другие выраженные нервно-психические нарушения помимо страхов.
5. Ребенок пытается изучить объект страха, познать и преодолеть.	5. Ребенок избегает объекта страха, нового, неизвестного.
6. Страхи легко поддаются коррекции и самокоррекции	6. Страхи с трудом поддаются коррекции и самокоррекции

Родителям важно напомнить, что не надо избегать разговоров с ребёнком о его страхах. Иногда взрослые думают, что, разговаривая, страхи будут увеличиваться и добавляться и не говорят с ребенком, на волнующие его темы. И тогда ребенок остается один на один со своим страхом и ему становится только хуже.

Хорошо бы родителям включиться в некую исследовательскую игру и начать вместе с ребенком подробно исследовать возникший страх: откуда он? Какой? Что происходит, когда он появляется?

Например, Баба Яга – а как она одета, где живёт...Под кроватью? (главное не разубеждать ребенка, это не конструктивно. Взрослый просто не видит этот страх, а ребенок отчетливо понимает, что он рядом. Разубеждая по взрослому – усугублять и загонять страх внутрь ребенка. Лучше так: а что баба Яга делает под кроватью? А ей не темно? Не пыльно? Она не расчихается? Необходимо увидеть страх глазами ребёнка. Хорошо сидит? А в какой позе? Ребёнок развеселится – рассмотрите как в лупу страх и усильте и посмейтесь...Важно присоединиться к фантазиям малыша, посмеяться вместе, но не разубеждать. В мире фантазий ребёнка она есть и всё.

Техники работы со страхами.

Рисование страха.

Например: работа, привидение, волка... Если ребенок боится идти куда-то, предложить ему нарисовать себя в этом месте. Если ребенок сам отказывается рисовать, ему можно сказать: «Давай я нарисую свой страх, а ты свой».

Если ребенок не знает, что нарисовать, можно задавать уточняющие вопросы: представь свой страх, как он выглядит? Он на ножках? Какого он цвета? Ребенок вынимает свой страх во вне, идёт отчасти освобождение. Мазки на бумаге тоже хорошо работают - пусть это каляка-маляка. Можно предложить дорисовать в этот рисунок что-либо приятное, что поможет или спасёт. Ребёнок может себя увеличить на этом рисунке, стать сильнее победить. Могут появиться средства защиты.

Победить страх на рисунке. Хочешь зарисовать или посадить в клетку?

Если ребенок боится остаться один - можно предложить нарисовать одинокого человека и спросить: а что этот человечек делает в этот момент, думает, чувствует, что происходит с ним?

Слепить и раздавить страх

Придумать историю про то, чего боится ребенок.

Например, что случилось с персонажем сказки, когда он очень боялся оставаться один и вдруг остался..

Важно шутить на тему страха и делать его смешным.

Если ребенку до 5-6-лет очень хорошо поиграть в то, что он боится:

«Я буду этим злодеем, а ты убегай. Только ты покажи, как мне идти, как держать руки, что говорить. А потом наоборот ты будешь пугать, а я убегаю». И это важно! Ребенок получает возможность побыть страхом и пугать. Это главный момент, когда ребенок идентифицируется со страхом и проживает его.

Этапы ролевого разыгрывания сказок, историй и страшных снов (на примере страха бабы Яги).

1 этап – как я боюсь (ребенок в роли маленького мышонка прячется от бабы Яги)

2 этап – в образе страха (ребенок в роли бабы Яги и сам пугает)

3 этап – как я не боюсь (ребенок в роли храброго бельчонка дает отпор бабе Яге)

Возрастные страхи проходят сами собой, если ребенок видит перед собой жизнерадостных и уверенных в себе родителей, которые любят его и поддерживают.

Творческо-практическая часть - индивидуальная работа одной или нескольких участниц в интерактивной песочнице, программа «Строительство». Построение песочной картины «**Карта моих страхов**».

Терапевтическая задача: предоставить родителям возможность осознать и озвучить свои страхи, поразмышлять о способах самопомощи и самоподдержки. Поговорить о своих переживаниях для лучшего понимания

своего ребенка в такие моменты. И своевременной помощи ему через свой игровой опыт.

Ход работы:

Ведущий: «Подойдите к коллекции фигурок и выберите символизирующие ваши страхи и опасения предметы. Постройте с ними песочную картину, которая могла бы называться «Карта моих страхов».

После того, как строительство будет закончено, ведущий предлагает поделиться своей историей. Терапевт обращает внимание мамы на ту или иную часть песочной картины, на связь между фигурками, на то, что каждая фигурка или группа символов значит для участницы.

После рассказа, если это необходимо, терапевт предлагает внести изменения в песочную картину. По окончании работы, ведущий спрашивает, что изменилось и какие сейчас чувства и переживания испытывает клиент.

Обсуждение игрового опыта:

Участники по желанию делятся своими размышлениями, переживаниями, осознаниями.

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями

«ПРИНЯТИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЕГО РЕБЕНКА: СТАДИИ, ТРУДНОСТИ, ОШИБКИ, РЕСУРСЫ»

Цель занятия: Познакомить родителей со стадиями принятия особенностей ребенка, осознать на какой стадии находится мама в текущий момент жизни и наметить дальнейшие пути в сторону принятия своего ребенка.

Задачи занятия:

1. Дать возможность родителям на эмоциональном уровне отреагировать свои чувства в отношении «особенности» своего ребенка и трудностей в принятии.
2. Обсудить с родителями эффективные и деструктивные жизненные стратегии для полноценного проживания себя и своего материнства.
3. В совместном обсуждении найти ресурсные источники для родителей
4. Используя метод свободного письма (freewriting), написать письмо себе: «Десять лет спустя...»

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом, основные трудности, с которыми участники сталкиваются в проживании своего материнства.
3. Мини-лекция ведущих о понятиях
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.
6. Краткий обзор занятия ведущими.
7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме.

Краткий конспект по теме

Тема принятия своего ребенка многослойна. На первый взгляд, она может показаться неуместной и циничной. Наверняка кое-где могут

раздастся голоса: «Что здесь обсуждать?», « Как можно не принять СВОЕГО ребенка?», « Ребенка не выбирают!», «Тыжмать!» и проч.

Но с другой стороны, довольно часто психологи, педагоги, врачи встречаются с ситуацией непринятия, или недопринятия родителями своего ребенка.

Это случается, когда ребенок рождается не того пола или не той внешности, которых ожидали родители. Когда у ребенка обнаруживаются неожиданные диагнозы и сложности с поведением, развитием или здоровьем. Когда способности или интересы ребенка идут вразрез с ожиданиями родителей или полностью их не оправдывают. Это случается в подростковом возрасте, когда ребенок становится отчужденным, грубым и непонятым – «не своим».

Причиной такого недопринятия может служить сформированное родительское представление о «своем самом лучшем ребенке на свете» и невротичное ожидание того, что их фантазия совпадет с реальным ребенком.

Путь к принятию может быть долгим, в некоторых случаях растянувшимся на многие годы, если родителям не удастся навсегда отказаться от своей фантазии о ребенке своей мечты и постепенно научиться принимать того реального человека, который живет с ними рядом.

Путь этот, как правило, очень непростой, болезненный. Чтобы принять своего реального ребенка нужно мысленно, душевно похоронить «идеального ребенка» и свои фантазии, связанные с ним. Пока родители не поймут этот горький, но простой факт, что их маленький человек именно такой, каким они его видят и знают, они не смогут по-настоящему принять и полюбить его и строить с ним открытые, искренние, теплые отношения. И пока этого не случится, есть риск, что родители станут скорее воспитателями, выполняющими свои базовые функции в отношении ребенка, ем подлинными родителями. Они будут исправно обеспечить безопасность, кормить, обувать, лечить, развивать своего ребенка, но!... всегда будет оставаться это коварное и подпольное, часто непроизносимое, а иногда и неосознаваемое НО....

При недопринятии мамой своего ребенка, она часто очень добросовестно и даже слишком рьяно, исполняет свои задачи, но ей сложно давать ребенку искренности, не окрашенные болью или жалостью объятия, нежность, ласку.

Очень важно, чтобы на пути принятия ребенка родителями были люди – родственники, психологи, врачи, друзья - помогающие этому очень интимному, глубокому и поступательному процессу сближения родителя с ребенком.

Родители могут и не осознавать всю глубину этой ситуации. Они могут испытывать гамму разнообразных эмоций и переживаний: от отрицания существующих проблем до депрессии и полного опустошения. Свою уязвимость они могут прятать даже от самих себя. Поэтому очень важно помочь родителям пройти этот неизбежный путь работы горя. Причем, это касается не только рождения в семье детей с глубокими нарушениями физического или интеллектуального развития – в этом случае проблема будет проявлена наиболее остро и заметно. Но решение ее более очевидное.

Этот путь, пускай в более коротком, более стертом виде, важно пройти и родителям, чьи дети не соответствуют любимым их представлением о «самом лучшем ребенке на свете». Это могут быть разнообразные нарушения идеальной картинки. Например, ребенок с СДВГ, или имеющий проблемы со зрением или слухом, или ребенок-аллергик... Иногда это касается даже случаев, несовпадения ребенка с родителем по темпераменту: «ужасно тормозной – везде и всегда опаздываем из-за него, стыда не оберешься», «шило в попе – не уследить за ним, уже сил нет, поскорей бы спать лег».

Стадии принятия таковы:

- Отрицание – родители не признают реальность и считают, что это временные трудности, или врачебная ошибка, или наветы и небрежение со стороны специалистов... что все будет в конечном итоге так, как они планировали и ожидали.

- Злость - приходит осознание реальности и злость за необратимость потери и неизбежность признания изменений в жизни, в семье, в представлении о ребенке. Злость обычно оборачивается на внешний мир, иногда на самого ребенка или близких людей.

- Торг - начинается активное «лечение, учение, мучение» ребенка и хождение по специалистам, чтобы вернуть себе хоть часть иллюзии, что не все так плохо, что кое-что еще можно поправить, что если очень стараться, то все скомпенсируется и ребенок станет почти как обычный. Родитель согласен отдавать и вкладывать ресурсы в ребенка с надеждой или условием, что все наладится и жизнь вернется в «нормальную» колею. Важно сказать, что этот этап очень ответственный и в нем очень много ресурсов для родителей и возможностей для ребенка, если родитель сохраняет здравый смысл, чувство меры, не капсулируется в своей обиде или рвении «сделайте мне как я хочу», а предпринимает активные усилия для помощи своему ребенку и себе.

- Депрессия – что-то меняется, но не так как хотелось бы, многое не подвластно изменениям, и тут приходит полное осознание своих ограничений и понимание, что теперь точно не будет так, как хотелось. Надо менять себя, образ жизни, и свое отношение к ситуации. Часто на это уже не

хватает родительских ресурсов, они очень истощились на предыдущих этапах, часто нет поддержки, многие мамы уходят в чувство вины, обиды на судьбу, бездеятельность, в голове роятся самые горькие и постыдные мысли, иногда о своей смерти или смерти больного ребенка.

Это, пожалуй, самая сложный, самый драматический период родительства. И большое счастье, если рядом оказываются люди, готовые принять обессиленную мать, отчаявшегося отца, просто быть с ними рядом и помогать по мере своих сил физически, морально, материально. Замечательно, когда есть возможность получать психологическую помощь, когда есть группы или сообщества единомышленников.

- Принятие – процесс, когда постепенно правда входит в обыденность и в сознание, как неизбежная реальность, с которой нужно научиться жить, посредством нее получать новый опыт, приобретать новые умения, новые отношения, новый круг общения... Пришло время строить полноценную жизнь, с учетом тех факторов, которые изменению не подвластны и смело действовать в тех областях жизни, где человек может делать себя счастливым и открытым новому опыту.

Прохождение по этим ступеням может растянуться на годы. Родитель может застрять на одной из ступеней или на переходном периоде. Родитель может временно возвращаться на казалось бы уже пройденную и прожитую ступеньку, когда у ребенка наступает новый этап в жизни: поступление в школу, подростковый возраст, кризисные состояния...

Показателем успешно пройденного пути может опосредовано служить тот образ жизни, который ведет родитель. Если в нем есть место самореализации, друзьям, хобби, смеху, новым желанием... то есть возможность думать, что родитель справился со своим горем неосуществившейся мечты. Но это не значит, что он не думает с печалью о физическом или интеллектуальном несовершенстве своего ребенка, что он не замечает разницы между своим и чужим ребенком, что не переживает о будущем. Нет, все это он видит, понимает и переживает. Но эти мысли, чувства и переживания не являются основными и доминирующими, они не определяют смысл жизни родителя, а являются неотъемлемым, но вторичным аспектом жизни. Они тот новый контекст, образно говоря, новые декорации и сюжет, в котором развивается судьба родителя, семьи и ребенка. Где родитель - главный режиссер и главный герой своей судьбы.

Творческо-практическая часть – индивидуальная работа в технике свободного письма (freewriting) над письмом себе «Десять лет спустя...»

Терапевтическая задача: помочь родителям выплеснуть свои страхи, боль, обиды, осознать свои ресурсы, найти формы самоподдержки, увидеть свои возможности, обозначить личные потребности и укрепить силу духа

верой в себя и поддержку окружающего мира.

Ход работы:

Родителям дается лист бумаги и ручка предлагается написать себе письмо в будущее. Нет конкретных указаний и структуры письма. Важно, чтобы это был именно поток свободного письма, обязательно рукой на бумаге. На написание дается фиксированное время, 15-20-30 мину, в зависимости от имеющихся временных ресурсов.

По окончании времени, родитель может описать письмо дома, а может оставить его как есть.

Обсуждение полученного опыта:

Работа в группе завершается общим шерингом обсуждением услышанного, присвоенного, полученных инсайтов и новых знаний.

Важно! Поскольку письменные практики достаточно интимная работа, нельзя вынуждать родителей делиться содержанием написанных писем. Можно предложить поделиться тем, насколько было легкими или трудным эта задание, изменившимся состоянием, настроением, телесными ощущениями во время письма и после.

Полезные ссылки

1. «Запрещенное горе» Гурли Фюр, Минск, из-во «БелАПДИиМИ», 2008г.
2. «Обычные семьи, особые дети» М.Селигман и Р.Б. Дарлинг, из-во «Теревниф», 2018г.

КОНСПЕКТ

занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями

«РЕВНОСТЬ И СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ»

Азбука родительской любви

*Если в семье больше одного ребенка,
делите свою любовь на равные части.*

*Все дети в семье должны знать, что их любят
одинаково сильно. В противном случае,
вы впустите в свой дом ужасные и разрушительные
чувства – ревность и зависть.*

Цель занятия: рассказать родителям о чувстве ревности и дать практические приемы по налаживанию отношений между детьми.

Задачи занятия:

1. Обсудить причины ревности, возникающей между детьми в семье, ее проявления и возможные последствия для семьи в целом;
2. Дать родителям информацию об эффективном времени, как способе профилактики возникновения соперничества между братьями и сестрами;
3. Поговорить об основных правилах совместного мирного проживания всех членов семьи, способах поддерживающего вмешательства родителей в момент детской ссоры и приеме, когда помощь не помогает;
4. С помощью работы в психологической песочнице расширить представление участников о личных границах, своем личном пространстве и пространстве другого человека, а также возможностях защиты его.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом по теме встречи, определение задач, которые ставят перед собой родители.
3. Мини-лекция ведущих
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть – построение песочной картины «Мои границы». Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.
6. Краткий обзор занятия ведущими.
7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по

теме ревности и соперничества между детьми, присвоение желаемых новых стратегий поведения.

Краткое раскрытие темы

Ревность – крайне негативное деструктивное чувство, возникающее при мнимом или подлинном недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценимого человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой.

Ревность – чувство присущее, пожалуй, каждому человеку. Легкая ревность вполне естественна и является обратной стороной любви. Но это чувство может быть разрушительным, когда человек теряет над собой контроль и тогда мир вокруг него начинает рушиться. Рушатся отношения, рушится семья, рушится любовь, рушится сама душа ревнивца.

Когда родители решают обзавестись несколькими детьми, то им кажется, что любить они будут всех одинаково, а дети, в свою очередь, наследуя один и тот же генетический материал, будут похожи друг на друга. Еще часто родители убеждены, что раз их дети рождены в любящей семье, то они прекрасно будут понимать друг друга. Жаль, но такое представление – ошибочно.

Братские и сестринские отношения строятся на уже предложенной им эмоциональной основе. Они, как и большинство из форм привязанности, основываются на повседневных отношениях, на том, что мы ежедневно чем-то делимся друг с другом – живем под одной крышей, едим вместе, узнаем по шагам, кто только что прошел на кухню. Привязанность, таким образом, рождается из длительного повторяющегося опыта. И этот опыт представляет собой важный момент в образовании взаимной привязанности между братьями и сестрами.

Очень часто родители приходят на консультацию со словами: «Он ревнует к сестре», «Они постоянно грызутся между собой», «Из-за отвратительных отношений между детьми наша жизнь превратилась в ад...» Но братьев и сестер не выбирают, нам их дают родители. Когда появляется брат или сестра, то перед ребенком, прежде всего, оказывается соперник или соперница. Но родителям стоит всегда помнить, даже в самые трудные моменты, что соперничество – это отчасти и соревнование, которое помогает братьям и сестрам расти. Бесконечные споры и ссоры учат их мыслить быстро и энергично. Словесные перебранки показывают детям разницу между проявлением ума и проявлением обиды. Живя вместе, дети учатся приспособливаться, защищаться, искать компромиссы.

Это положительные стороны соперничества между братьями и сестрами, но чаще родители отмечают, что оно деморализует одного или обоих детей и наносит им огромный вред.

Откуда же все это берется? Истоки детской ревности кроются в сильнейшем желании каждого ребенка безраздельно пользоваться любовью и вниманием родителей. Каждый ребенок индивидуальность и ему важно чувствовать свою персональную маму, своего персонального папу. Во многом от поведения родителей зависит, удастся ли детям мирное сосуществование или их жизнь превратиться в постоянную борьбу за любовь и внимание родителей.

Родителям важно помнить о том времени, которое они уделяют каждому ребенку в отдельности. Часто родители убеждены, что раз у них несколько детей, то и время нужно проводить всем вместе. Это ошибочное мнение.

Одной из главных профилактических мер в предупреждении детской ревности, является персональное время, которое родители уделяют каждому ребенку ежедневно. Психологами доказано, что 15 минут (минимум) два раза в день достаточно, чтобы удовлетворить базовую потребность ребенка во внимании и принятии. Важно, что в это время родитель полностью погружается в процесс взаимодействия с ребенком, не отвлекается на другие дела и гаджеты, эмоционально включен и искренне рад общению. Именно в такие моменты выстраиваются близкие, доверительные и глубокие отношения у ребенка и родителя. Знание того, что наступит момент, когда мама будет принадлежать только ему, помогают ребенку спокойнее переживать разочарования и легче относиться к правилам совместного проживания с другими членами семьи.

Правила мирного совместного проживания, которым родители могут научить своих детей.

1. Когда ты приходишь в общую комнату, на общую территорию (гостиную, кухню) – ты выбираешь играть со своей сестрой, своим братом, другими детьми. Ты как будто говоришь: «Я пришёл ко всем, я могу играть со всеми, и все могут играть со мной». Если ты не хочешь играть со всеми, ты можешь пойти в свою комнату.

2. Когда ты оставляешь свои игрушки и свои вещи на общей территории – то твои брат, сестра могут их трогать и ими играть. Если ты не хочешь, чтобы кто-нибудь трогал твои игрушки, играл ими – тогда вещи нужно убрать на свою полку (в свою коробку, ящик, шкаф).

3. Борьба во время игры возможна только по обоюдному согласию. Если кто-то хочет прекратить и ему больше не нравится такая игра, борьба должна прекратиться. И нужно проговорить, какие слова будут означать, что

борьбу «в шутку» нужно сейчас же прекратить. Например, это могут быть слова:

- «Хватит!»,
- «Стоп игра!»,
- «СТОП!»

Важно напомнить родителям, что только они могут научить детей эффективным способам разрешать конфликты.

Что важно помнить родителям:

1. Ребёнка нужно научить игнорировать конфликт и удаляться из зоны конфликта.
2. Взрослым нужно учить ребёнка и показывать собственным примером, как говорить спокойным голосом и не орать.
3. Учить детей просить и спрашивать вместо того, чтобы требовать.
4. Учить использовать «Я» - сообщения.

В момент конфликта родителям необходимо подвести детей к его решению, при этом, не принимая ни чью сторону. Этот прием называется **«Помогающее вмешательство родителей»**, его возможно использовать уже с трех лет. Взрослый позволяет детям решить свой конфликт, помогая им самим придумать различные варианты, и предлагая различные идеи, не принимая ни чью сторону. Цель – помочь детям наладить коммуникацию, чтобы самим разрешить конфликт (см. приложение).

Если родители видят, что дети не в состоянии договориться, несмотря на помогающее вмешательство взрослого, тогда все участники ссоры испытывают на себе все последствия конфликта. Этот прием называется «Все в одной лодке». И совсем не важно, кто из детей был зачинщиком ссоры, кто старший и кто виноват. Наказание получает каждый.

«Все в одной лодке»:

1. Детей нужно предупредить заранее о том, что последует, если они не приходят к какому-то решению или компромиссу.
2. То, что родители назначают как «лишение привилегии», должно по возможности относиться к предмету ссоры. За что дети воют, того и лишаются.
3. Время, на которое дети лишаются чего-то, должно быть разумным.

Очень важно донести до родителей, что зачастую они сами своим поведением разжигают между детьми войны. Чтобы этого не происходило, родители должны следовать основным правилам:

1. Никогда не сравнивать детей между собой.
2. Не создавать ситуации, в которых дети должны будут соревноваться между собой.
3. Не настаивать, если дети не хотят делиться друг с другом.

4. Помогать детям понять свои негативные чувства по отношению друг к другу

5. Сохранять нейтральность, не принимать сторону кого-то одного из детей.

6. Отмечать детей за хорошее поведение, когда они вместе.

Каждый день родители должны стараться находить повод отметить детей за правильное, хорошее поведение вместе, за вежливый и спокойный тон, за то, что они хорошо ладят друг с другом.

7. Стараться обращаться за помощью и с вопросами ко всем детям с одинаковой частотой.

8. Помнить, что старший ребёнок ещё ребёнок!

9. Не использовать ярлыки, не позитивные, не негативные. Каждый раз, когда родители используют «ярлык», они увеличивают «соревновательность» между детьми.

Творческо-практическая часть

Четыре участницы выполняют упражнение в песочнице на тему «**Мои границы**».

Терапевтическая задача: проработать тему личных границ: нарушения, защита, переживания.

Ход работы в песочнице: Участницам предлагается выбрать по три фигурки и сделать из них композицию в песочнице.

Затем ведущий предлагает выбрать еще по одной фигурке и разместить ее в пространстве соседа справа. Участники фиксируют в блокнотах свои ощущения и переживания в момент вторжения в личное пространство другого человека.

Далее, ведущий предлагает участникам в пространстве соседа справа создать свою композицию из имеющихся там фигурок. Участники также фиксируют переживания, как в момент своего вторжения на чужую территорию, так и чувства, возникающие, когда нарушают их личное пространство.

По окончании работы в песочнице участникам предлагается поделиться своими мыслями и переживаниями, возникающими в разные моменты работы. По ходу рассказа, ведущий задает уточняющие вопросы, помогая участнице провести параллель между своими ощущениями и ощущениями ребенка, которому приходится жертвовать своим личным комфортом в момент нарушения его границ братом или сестрой.

Обсуждение игрового опыта: участники, наблюдающие за работой в песочнице, делятся своими размышлениями, переживаниями и осознаниями на тему личных границ и их важности в жизни каждого человека.

Прием «Помогающее вмешательство родителей»

Используется этот прием, чтобы помочь детям решить какой-то конфликт. Родитель помогает детям решить вопрос, помогая им самим придумать различные варианты, и предлагая различные идеи, не принимая ничью сторону. Цель – помочь детям наладить коммуникацию, чтобы самим разрешить конфликт.

Что нужно делать родителям:

1 Признать чувства каждого ребёнка, озвучить их.

2 Помочь каждому ребёнку рассказать свою версию случившегося.

3 Спросить, какие у детей предложения, как можно решить проблему?

Не родители должны решать проблему. Это не их задача придумывать решения, решать за детей.

4 Если идей нет, предложить им свой вариант, но на обсуждение.

5 Предупредить детей, что если они не придут к общему решению, не согласятся на предложенные варианты, то последует... (какое-то событие, которое в одинаковой степени будет относиться к ним обоим).

КОНСПЕКТ
занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями
«НАСЛЕДИЕ ЖЕНСКОГО РОДА
В МОЕМ МАТЕРИНСТВЕ»

«Каковы бы ни были причины материнской неудовлетворенности, она, как правило, наследуется и воспроизводится дочерьми почти в той же форме, в какой проявлялась у их матери».

(«Дочки-матери. 3-й лишний?» Каролин Эльячефф, Натали Эйниш)

Цель занятия: выделить ценности и интроекты навязанные матерью и сформулировать устремления и личную материнскую позицию в воспитании своих детей.

Задачи занятия:

1. Обсудить влияние мам (бабушек) на отношения молодой мамы со своими детьми и плюсы и минусы этого вмешательства.
2. Обсудить материнские ожидания, цели и методы воспитания своего ребенка, выделить в них собственно материнские и привнесенные семейными традициями, привычками, опытом.
3. Поговорить о том, как и из чего формируется у девки материнская позиция, отношение к своей роли в жизни и развитии ребёнка, о балансе благодарностей и претензий к своей матери.
4. Используя работу с метафорическими ассоциативными картами, создать личный образ достаточно хорошей матери и проработать плюсы и минусы методов своего воспитания.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом, основные трудности, с которыми сталкиваются участники.
3. Мини-лекция о влиянии родительских паттернов и семейных традиций на формирование материнской позиции.
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть – работа участников с метафорическими картами: «За что я благодарна своей маме», «За что я обижалась на свою

маму, когда была маленькой», «Метафора моего счастливого материнства». Обсуждение работы, эмоциональные отклики участников.

6. Краткий обзор занятия ведущими.

7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания обсуждаемой темы.

Краткий конспект по теме

У каждой мамы была своя мама, а у той – своя, у прабабушки тоже была мама... Так погружаясь в свой род, мы видим сколько женщин привнесло в наше реальное материнство свои ценностные ориентиры, привычки, страхи, тревоги, опыт. Что-то из этого на жизненном пути рода отмирает и не передается из поколения в поколение, что-то теряет актуальность в связи с социальными, экономическими и культурологическими изменениями в обществе и семейном укладе, а что-то все же оседает в недрах женского бессознательного, закрепляется в семейном мироустройстве, встраивается в систему ценностей семьи. Так от матери к дочери гласными или негласными принципами воспитания передается по наследству отношения к ребенку, правила и привычки. В полной мере это и до сих пор сохраняется в традиционных культурах или в замкнутых мононациональных диаспорах крупных городов.

Казалось бы, ну что в нас может проявляться от прапрабабушек, которые жили и воспитывали наших бабушек десятки лет тому назад? Мы-то уже совсем в другое время росли!

Да, в этом есть очевидная часть правды. Современные мамы к счастью не переживали голод и разруху, им не приходилось выживать в военное время и ценой собственной жизни сохранять жизнь своих детей, у них нет нужды отдавать своего грудничка в ясли с трех месяцев и дошколенка на пятидневку в детский сад. Сейчас в широком доступе психологическая литература, в почете осознанное родительство, в помощь разнообразные психолого-педагогические теории. Кроме того, возможности для теперешних детей совсем иные, чем у наших прапрабабушек - игрушки стали разнообразнее, «умнее» и доступнее, можно свободно путешествовать по миру, по своему усмотрению выбирать школу и программу развития ...

Казалось бы, нет места «устаревшим» правилам и догмам.

Но тем не менее, многие мамы отмечают, что в них, где-то в самой глубоко запрятанной матрёшке сидят установки, суждения, мнения о том, что младенчику правильней быть в чепчике, а не без него; что ребенку непременно нужно есть на обед «горячее», что читать в пять лет — это круто и многое другое. Часто мамы отмечают, что они зарекались не говорить, не

поступать так, как говорила и поступала с ними их мама, но вот поди же ты – «опять прорывалось и я говорю голосом и словами своей матери!»

При этом, что благодаря опыту многих родителей и знаниям специалистов и чепчики с детских головок и швырнули в корзину, и суп стал необязательным для хорошего пищеварения, и кормить ребенка можно по требованию, а не по часам. Многие мифы и суждения наших мам и бабушек развеяны и упразднены.

Это с одной стороны, а с другой - от наших мам, бабушек, прабабушек мы можем взять много разумных, жизненно-важных педагогических установок, наполненных здравым смыслом и проверенным опытом. Но современные мамы, отторгая «несовременные» методы воспитания и устаревшие парадигмы, нередко теряют ценные навыки, знания и привычки, накопленные предыдущими поколениями матерей.

Так, например, в страстном желании дать ребёнку больше свободы, чем было у них, мамы нередко забывают о важности формирования у ребёнка понятия границ и правил. Или в погоне за бесконечно транслируемым преимуществом раннего развития, которого были лишены их матери, современные мамы, пренебрегая физиологическими этапами развития ребёнка, его биологическими возможностями и потребностями удовлетворяют свое тщеславие посредством кружков раннего развития для своего чада.

Чтобы не выплескивать ребёнка вместе с водой, важно мамам отделять ценные и полезные установки и привычки в отношении своего ребенка от ошибочных или отживших из привнесённых их мамами и неосознаваемо закрепленных.

Не всегда просто провести такую ревизию и решить: это мое и я от него отступить не желаю, это мамино, но оно ценно и я выбираю его присвоить и использовать, а это мне не подходит и я выбираю от него отказаться, потому что с моей родительской парадигмой не согласуется.

Такая работа помогает мамам обрести более четкую, ясную и устойчивую родительскую и дочернюю позицию. Помогает выдерживать нападки и вмешательства своих мам и бабушек в процесс воспитания. Направляет в приобретении знаний и навыков, отвечающих потребностям своего ребенка и своего материнского видения.

Ведь бывает, что молодая мама убеждена в том, что ребенку можно не спать днем, если ему тяжело засыпать и дневной сон превращается в муку мучную, а бабушка настаивает, что пара часиков сестры сохраняют здоровой нервную систему ребёнка. Вот уже и почва для конфликта! Что уж говорить о вопросах питания, поведения и развития дитя – здесь миллион причин

поссориться, утонуть маме в чувстве вины или потерять веру в свое достаточно хорошее материнство.

Для такой ревизии очень хорошо подходят проективные техники, которые помогают не опрокинуться мамам в эмоции обиды, вины или страха, что вполне вероятно при пересмотре своей родительской парадигмы.

Одна их эффективных проективных методик, которую можно использовать для такой работы – ассоциативные метафорические карты. Они через образы и воспоминания подводят женщину к осознанию своей материнской многогранности, своих сильных сторон и точек роста, и в первую очередь – отделению своих истинных материнских установок от привнесенных предыдущим общесемейным опытом и уже неэффективных.

А главное, такая работа позволяет мамам осмысленно, справедливо и чутко построить баланс претензий и благодарностей своим мамам за то, как они воспитывали, что было в этом воспитании ценного и полезного, что стоит присвоить для своего материнства, а что породило детские обиды, тревоги, страхи и печали и своего ребёнка хочется от этого оградить.

Психологу, ведущему это занятие важно направлять разговор вопросами и чуткой модерацией, помогающей не скатываться только в выражение обиды на свою мать, но и смело присваивать все ценное из ее родительского опыта. Полезно поощрять мам вспоминать примеры из своей детской жизни, из своего положительного и отрицательного родительского опыта и побуждать смелее делиться своими переживаниями. История, пронизанная эмоциями, приносит больше облегчения рассказчику и глубже осознается слушателями.

Творческо-практическая часть

Терапевтическая задача: с помощью метафорических карт воссоздать свои детские переживания и проработать личные эффективные и деструктивные родительские стратегии.

Ход работы: участникам предоставляются 2-3 колоды карт и предлагается выбрать по 2-3 карты, являющиеся ассоциативными метафорическими ответами на вопросы:

1. За что я благодарна своей маме
2. За что я обижалась на свою маму, когда была маленькой
3. Метафора моего счастливого материнства

Затем участницы по очереди показывают свои карты и рассказывают об их значении и своих переживаниях, связанных с этим опытом.

Для данной работы можно использовать следующие колоды:

- a) «Из сундука прошлого» (метафора детских переживаний)
- b) «Исцеление внутреннего ребенка» Ирина Орда
- c) «Ресурсы» Ирина Орда

Завершающий шеринг: после окончания работы с метафорическими картами, участницам предлагается поделиться текущим эмоциональным состоянием, рассказать о своих инсайтах, о том, что интересного и полезного для них было на этой встрече.

КОНСПЕКТ
занятия с элементами арт-терапевтического тренинга
с родителями
«ИДЕАЛЬНАЯ МАТЬ: КТО ОНА, КАК ОНА СЕБЯ ПРОЯВЛЯЕТ, В
ЧЕМ ЕЕ ВРЕД ДЛЯ РЕБЕНКА»

Цель занятия: минимизировать родительские переживания и чувство вины за свою «неидеальность» в материнстве.

Задачи занятия:

1. познакомить родителей понятиями «идеальная мать», «достаточно хорошая мать», «плохая мать»;
2. обсудить причины появления синдрома «идеальной матери» и его последствий для мам и для ребенка, а также возможные нарушения при формировании характера ребенка;
3. показать потенциальные искажения отношений: мама-ребенок-социум;
4. помочь маме увидеть свою личную родительскую деформацию и найти индивидуальный путь к формированию в себе позиции «достаточной хорошей матери».

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия.
2. Открывающий шеринг: знакомство, эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен личным опытом, основные трудности, с которыми сталкиваются участники.
3. Мини-лекция о влиянии стремления мамы к идеальному материнству, риски и последствия такой позиции для психологической устойчивости мамы и детско-родительских отношений.
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть – создание участницами работы в технике нейрографики на тему: «Я – мама и это значит...».
Обсуждение получивших рисунков, эмоциональные отклики участников.
6. Краткий обзор занятия ведущими.
7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания обсуждаемой темы.

Краткий конспект по теме

Термин "достаточно хорошая мать" впервые использовал английский психоаналитик, педиатр и детский психиатр Дональд Вудс Винникотт. Он

говорил, что *достаточно хорошая мать делает все, что в ее силах, понимая, что иногда может совершить ошибку, но чаще будет поступать правильно.*

Поскольку мама больше других проводит времени с ребенком она и лучше других знает, что ему действительно нужно. Важно с одной стороны, чтобы мать научилась доверять своим собственным суждениям, а с другой не стала для ребенка удушающим и сдерживающим фактором в развитии.

Неважно сколько детей родила женщина. В любом случае ей потребуется достаточное время, чтобы научиться быть матерью именно этого ребенка. Необходимо *маме услышать свой внутренний голос в череде непрерывных советов.* Новый ребенок – это новые отношения и новая история, совсем не такие как с предыдущими детьми.

Довериться себе и пойти вместе с малышом по этому пути – и страшно, и тревожно, и очень ответственно, и крайне захватывающе.

Также Винникотт ввел термин «холдинг» (*от англ. hold – поддерживать*). *Это такие отношения, когда все потребности ребенка удовлетворяются, он защищен, но при этом не подозревает, что его поддерживают.* Но эта материнская забота и постоянное участие в жизни ребенка не должны длиться бесконечно.

«Приходит время, когда ребенку становится необходимо, чтобы мать потерпела “неудачу” в своих стараниях приспособиться к нему. Эта “неудача” — тоже постепенный процесс, о котором не узнать из книг. Человеческому детенышу было бы скучно по-прежнему ощущать себя всемогущим, когда уже сформировался “аппарат”, позволяющий справиться с относительным несовершенством окружения». (Д.В. Винникотт).

Плохая мать, по мнению Винникотта, это та, которая не способна или не желает устанавливать «холдинг». Она не в состоянии обеспечить ребенку безопасные, поддерживающие условия для исследования мира. Малышу, живущему в таких условиях, приходится раньше времени приспосабливаться к внешнему миру. Это нередко приводит к тому, что представления о мире и себе самом искажаются и нарушают детскую психику.

Но когда мама неистово стремится быть идеальной, это приводит к похожему результату. Идеальная мать отлично устанавливает с ребенком защищающие и поддерживающие отношения, но она не способна их завершить вовремя. Она уже взрослому ребенку не перестает «подстилать соломку», лишая его собственного опыта.

Довольно часто мать, стремящаяся к идеальности, но не достигающая ее, так как это в принципе невозможно, погружается в глубокое чувство

вины. Ей становится все труднее реализовывать себя в таком слиянном материнстве: оберегать растущего человека от влияния внешнего мира, определять его выборы и руководить поступками. Эта невозможность стать идеальной матерью ее эмоционально подтачивает, разрушает радость материнства и лишает полнокровной личной и социальной жизни. Все ее время уходит на ребенка.

Винникотт считал, что *плохая мать лучше, чем идеальная*. Эта идея может показаться странной или даже издевательской. Но в ней есть коренная правда, которую нет смысла отвергать по причине ее важности и верности. Своим отношением плохая мать все-таки вынуждает ребенка адаптироваться к миру. Вынуждает его развиваться, становиться устойчивым и сильным, не «благодаря», но «вопреки». И как бы там ни было, ребенок обретает свою собственную опору. Идеальная мать склонна помещать и себя, и ребенка в некий воображаемый кокон. Ребенок сливается с матерью и не способен, не имеет права жить своей жизнью.

Надо понимать, что в данном рассуждении мы говорим о крайностях, но делаем это намеренно, чтобы обострить суть вопросы и сделать его более зримым.

Еще важный аспект любого материнства, на который стоит обратить внимание родителей - это тот детский опыт, который вынесла девочка из общения со своей матерью. Довольно часто материнские паттерны переходят к дочери и та неосознанно их транслирует своим детям, став матерью. Или же, если отношения матери-дочери были сложными, девочка отвергала мать или сама была отвергаема, не принимала многие материнские поступки, черты характера, запреты или, наоборот, попустительство, то она «дает себе слово не быть как мать» и, став мамой, действует от противного. Нередко именно на таком подражании или нигилизме и формируются паттерны близкие к идеальному или плохому материнству.

Поэтому очень важно побуждать мам, создавать для них возможности, специальные родительские группы, для осознания своего уникального материнского почерка и работы над формированием наилучшей индивидуальной модели «Я мама своего ребенка».

Возвращаясь к позиции «достаточно хорошая мать» в заключении важно сказать, что *это, прежде всего, мать «живая», порою непоследовательная, ошибающаяся, иногда нервная, но любящая и заботящаяся о своем ребенке и принимающая свое «живое» материнство.*

Она умеет *справляться со своей тревогой и успокаивать ребенка.* Достаточно хорошая мать *имеет свою собственную жизнь, понимает и*

контролирует свои чувства. Еще достаточно хорошая мать **умеет мечтать и воплощать свои мечты** в жизнь.

И в этом основная задача достаточно хорошей матери – подрастить малыша и обеспечивая ему заботу, присутствие и безопасность, пока малыш ежечасно в ней нуждается, по мере возможности не переставать заботиться о самой себе. А затем продолжить личностную и профессиональную реализацию, чтобы на долгие годы оставаться интересной и поддерживающей для своего растущего чада. Только так можно построить и сохранить дружеские, доверительные и глубокие отношения с ребенком и свою личностную уникальность.

Творческо-практическая часть

Работа участниц в технике Нейрографика - «Я – мама и это значит...».

Терапевтическая задача: помочь мамам погрузиться в переживание своего материнства и осознать свои сильные стороны и свои ограничения.

Ход работы:

1. Ведущий знакомит участниц с основами работы в технике нейрографики.
2. Дается каждой участнице чистый лист формата А4, черный линер и цветные карандаши и предлагается создать работу на тему «Я – мама и это значит...»
3. Ведущий помогает участницам создавать свою композицию фасилитирующими вопросами:
 - a) Что вы как мама умеете делать?
 - b) Что важного и полезного вы знаете про своего ребенка, про себя?
 - c) Какими ценными качествами вы обладаете?
 - d) Какими чувствами наполнено ваше материнство?...

Обсуждение полученного опыта: по завершении рисунка участницы рассказывают о своих мыслях переживаниях во время рисования и по завершении процесса.

КОНСПЕКТ

занятия с элементами игро-тренинга «ИГРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО РЕБЕНКА»

«Игры детей – вовсе не игры, правильное смотреть на них как на самое значительное и глубокомысленное занятие этого возраста».

М.Монтень

Цель занятия: побудить родителей поддерживать в ребенке интерес к игре и создавать специальное время и пространство для игр всей семьей.

Задачи занятия:

1. Познакомить родителей с ролью и задачей игры в разных периодах жизни ребенка;
2. Вспомнить с родителями игры их детства и обсудить то, какое эмоциональное и познавательное значение эти игры оставили в их жизни;
3. рассказать родителям о возможностях использования семейных игр, как альтернативы гаджетам и как фактора, сплачивающего членов семейной системы;
4. Познакомить родителей с современными настольными играми, предназначенными для разного возраста и разных задач: развлекательных, познавательных, сплачивающих, развивающих...
5. Поиграть с родителями в детские и настольные игры.

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия;
2. Открывающий шеринг: эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен впечатлениями прошедшего месяца, обозначение участниками личных запросов по теме детских игр;
3. Мини-лекция ведущих о роли игры в жизни ребенка.
4. Обсуждение, вопросы, ответы.
5. Практическая часть: обращение к детским играм участников и совместные настольные игры.
6. Краткий обзор занятия ведущими.
7. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме детских игр.

Краткий конспект темы

К сожалению, в последние десятилетия игра все больше и больше уходит из жизни маленького человека. Цифровой мир, постоянная спешка, тотальная нацеленность общества на карьерную и материальную успешность, доминанта раннего развития, меняют мир детства почти до неузнаваемости. Наши бабушки-прабабушки сильно удивились бы, увидев, чем наполнен день современного ребенка, какие перед ним ставят задачи и как он проводит свободное время.

Привычные, столетиями отточенные детские игры, заменяют игры компьютерные. Кроме этого, время, которое раньше ребенок проводил играя с игрушками дома, с друзьями во дворе или на площадке, он все чаще проводит на занятиях студий раннего развития, в спортивных секциях. Коммерциализация и трендовость раннего развития позволяет и даже побуждает организаторов лукавить, заявляя свои занятия как «обучение в игровой форме». И чаще всего, несведущие родители доверяют этому и полагают, что ребенок два часа не уроками занимается, а играет в английский, математику, грамоту...

В дошкольных детских учреждениях время игры регламентировано и его осталось совсем немного, в школе – вместо игр на продленке, все чаще время заполняет так называемая проектная деятельность или разнообразные развивающие программы. В любом случае, занятия – это труд и никак не свободная игра.

Важно родителям научиться отличать детскую игру от детских занятий, даже если они проходят в игровой форме. Пространство игры, прежде всего, свободно от последствий. И это снимает с ребенка груз тревог и напряженность, в отличие от учебных занятий.

Есть **три ключевых отличия** истинной детской игры от всех других видов деятельности.

Игра это:

- Не работа;
- Она понарошку;
- Направлена на процесс, а не на результат

Учебные занятия напротив, предполагают взамен удовольствия обязательность. В них все регламентировано и взаправду: темы, инструментарий, оценки, задания, время и место.

Таким образом, современные дети лишаются взрослыми самой важной, самой нужной и самой органичной формы препровождения - игры.

А ведь чтобы понять ребенка, помочь ему продвигаться на личном пути развития **нужно наблюдать**, как он играет. Потому что игра для ребенка, это глубокое, искреннее проживание разных ролей, ситуаций, переживаний. В

игре ребенок учиться общаться, соблюдать, нарушать и создавать правила, ссорится и мирится, безболезненно погружаться в разные эмоции, отыгрывать тревожащие и невротические ситуации, излечивать себя от страхов и накопленных переживаний, фантазировать и мечтать.

Детская игра рождается из скуки и природной фантазии ребенка, тем самым она эту скуку наполняет смыслами и творческим свободным созиданием, научая ребенка формировать личные смыслы и воплощать задуманное в жизнь. Все детские игры не так просты, как может показаться на первый взгляд и не так бездумны, как часто это кажется взрослым - начиная с простого детского «Ку-ку», где ребёнок исподволь учиться не бояться потерять из виду исчезнувшее лицо мамы, «прятки» и «ловушек» у дошкольника, до ролевых - «больничка», «дочки-матери», «школа», «войнушки»..., помогающих примерить на себя взрослую жизнь и побыть в ней играючи.

Сохраняя игру в жизни ребенка, мы **даем ему возможность** прожить сполна свое детство и развиваться в правильном направлении. Психофизиологи утверждают и это доказано исследованиями, что больше всего на строение мозга ребенка оказывает влияние количество часов, проведенных в игре. Игра задумана природой для человеческого детеныша как естественный двигатель развития.

Когда ребенок играет в одни и те же привычные и любимые ему игры, его нейронная сеть уплотняется из-за повторяющихся действий, наполняясь все более сильными проводящими путями. Моторный, перцептивный, когнитивный, социальный и эмоциональный области мозга интегрируются и взаимодействуют друг с другом когда ребёнок играет. Таким образом выстраиваются сложные нейронные сети, впоследствии становящиеся основой для продуктивного решения школьных и жизненных задач.

Только ближе к семи годам у ребенка начинают созревать структуры, предназначенные для учебы и целенаправленной трудовой деятельности. И как раз в это время ребенок более всего готов совершенствовать, усложнять, видоизменять свои игры. Именно в этом возрасте его творческое начало достигает своего пика и закладывает основу креативности как черты характера. А готовность следовать правилам, сохранять терпение и усидчивость и выполнять задачу по нужде, а не для удовольствия, помогает справляться со школьной жизнью.

Родителям важно понимать значимость игры в жизни ребенка относиться к игре с уважением и находить время, пространство и желание поддерживать его в этом виде деятельности.

Творческо-практическая часть

Терапевтическая задача: с помощью обращения к детским воспоминаниям и непосредственной совместной игре, показать важность и привлекательность детских игр.

Ход работы:

- ведущий предлагает обратиться к детским воспоминаниям участников и поделиться ими: во что играли во дворе и дома, в садике и школе, как играли, какие игры были любимыми, как игра влияла на отношения со сверстниками, чему учила...;
- Ведущий предлагает поиграть в «Колечко-колечко выйди на крылечко...», «Море волнуется» ...
- Ведущий рассказывает о настольных играх, и участники играют в эти игры. (Игры желательно подбирать с учетом возрастных групп детей и возможности играть семьей. Полезно поиграть в 4-5 игр).

Обсуждение полученного опыта: после окончания игры, участникам предлагается рассказать о своих впечатлениях, поделиться инсайтами и высказаться насчет полезности полученных знаний по теме.

КОНСПЕКТ

занятия с использованием родительских кейсов

«ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ ГОРДОНА НЬЮФЕЛДА»

*«Чтобы ребёнок имел возможность психологически развиваться,
ему нужна надёжная психо-эмоциональная утроба.
Такой утробой является привязанность - надёжные и безопасные
отношения с доверенным взрослым».*

Г.Ньюфелд

Цель занятия: познакомить родителей с одной из самых практически применимых и современных психологических теорий.

Задачи занятия:

1. познакомить родителей историей создания и основами теории привязанности;
2. познакомить родителей с этапами роста и развития ребенка в контексте данной теории;
3. обсудить с родителями их вклад в формирование устойчивой привязанности и конкретные задачи на каждом этапе развития ребенка с учетом индивидуальных особенностей детей, в том числе, детей с ОВЗ;
4. разобрать по запросу родительские кейсы и найти лучшие решения родительских задач с позиции альфа-мамы в контексте теории привязанности;

Структура занятия:

1. Вступительное слово ведущего о теме и плане занятия;
2. Открывающий шеринг: эмоциональное состояние участников на данный момент, обмен впечатлениями прошедшего месяца, обозначение участниками готовности к предъявлению своих кейсов;
3. Мини-лекция приглашенного гостя об основах теории привязанности Г. Ньюфелда;

4. Практическая часть: разбор родительских кейсов;
5. Краткий обзор занятия ведущими.
6. Завершающий шеринг: эмоциональное состояние участников по завершении встречи, вынесенные полезные знания и осознания по теме.

Краткий конспект темы

Гордон Ньюфелд, клинический психолог, специалист в области детской и возрастной психологии, основатель комплексной психологической модели, помогающей родителям понять основные этапы взросления ребенка, увидеть что помогает выстраивать отношения с детьми, чтобы создавать для них надежное пространство для жизни и развития.

Модель Ньюфелда основана на комплексном подходе к пониманию природы ребенка и имеет в своих истоках основы теории развития и теории привязанности. Гордон Ньюфелд, анализируя свой многолетний опыт работы с трудными подростками и учитывая актуальные научные исследования в области мозга, предложил свое видение развития ребенка в современном мире. Основная цель теории Ньюфелда помочь родителям найти пути для максимальной реализации потенциала своих детей. Под человеческим потенциалом Г. Ньюфелд подразумевает:

- Жизнеспособность - способность независимо функционировать;
- Жизнестойкость - способность переживать неудачи;
- Социализацию - способность общаться с другими, в то же время сохраняя свою индивидуальность.

Г. Ньюфелд говорит о том, что все дети, в независимости от их состояния здоровья, рождаются чтобы стать полноценными личностями и реализовать свой человеческий потенциал. Взгляды теории привязанности Г. Ньюфелда отличаются от других теорий, так как в их основе не лежит задача найти инструменты, обеспечивающие “хорошее” поведение детей в конкретный момент времени. Цель парадигмы Г. Ньюфелда донести до

родителей, что основная задача взрослого, живущего рядом с ребенком создать благоприятные условия для реализации его жизненного потенциала.

Мы знаем, что развитие человека спонтанно, но не неизбежно. Не всегда зрелость родителей приводит к зрелости ребенка, равно так же как незрелые родители не смогут воспитать зрелую личность. Есть распространённая точка зрения, что на процесс созревания можно повлиять ранним обучением и правильно подобранной программой образования. К сожалению, между образовательной деятельностью и зрелостью нет корреляции. Об этом говорят последние исследования, которые называют незрелость - эпидемией современности.

Г. Ньюфелд обращает наше внимание прежде всего на предвестники поведения, внутренние пружины, которые управляют ребенком. Такими предвестниками и являются эмоции. Именно эмоции – та самая внутренняя пружина. А исследователи нейробиологии утверждают, что эмоции являются основным фактором развития человека.

Мостик к ребёнку лежит через детское сердце. Принятые в современном мире практики дисциплинирования и ранней социализации приводят к притуплению эмоциональной чувствительности. Сердца детей каменеют, прерывается процесс органичного и логичного развития, и тогда родитель, обуреваемый раздражением, страхами или виной, начинает бороться с симптомами: детской агрессией, неподчинением, импульсивностью, грубостью, нежеланием учиться.

За этой борьбой мы забываем главное - чтобы ребёнок имел возможность полноценно психологически, физически и эмоционально развиваться согласно его биологической программе, ему нужно безопасное психоэмоциональное пространство и глубокая, спокойная, неразрывная связь со значимыми близкими. Этим обеспечивающим развитие ресурсом и является привязанность - надежные и безопасные отношения с доверенным взрослым.

Ребенок нуждается в питающих отношениях, будь то мама с папой, бабушка или дедушка, тетя, воспитатель или учитель. Именно от силы,

теплоты и доверительности наших взаимоотношений с ребёнком, а не от роли, которую мы занимаем в его жизни, зависят условия, в котором происходит созревание.

Привязанность ребенка к нам создает утробу для его гармоничного взросления. Не важно, какую роль мы играем, или какой теории воспитания придерживаемся, важно кем мы являемся для ребенка. Важна не методика, а человек, к которому привязан ребенок и психологическое пространство которое взрослый создает.

Творческо-практическая часть

Терапевтическая задача: усилить доверие родителей к своим личностным ресурсам, дать опору в сложных ситуациях на опыт и знания других людей.

Ход работы: ведущий предлагает поделиться своими сложными детско-родительскими ситуациями; выбирается несколько запросов, которые разбираются всеми участниками группы и ведущим с точки зрения теории Ньюфелда и здравого смысла, с целью нахождения наилучшего решения заявленного вопроса или описанного затруднения.

Обсуждение полученного опыта: после окончания обсуждения, участникам предлагается рассказать о своих впечатлениях, поделиться инсайтами и высказаться насчет полезности полученных знаний по теме.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 1 сентября 2013 года). – Новосибирск: Норматика, 2013. – 128 с. – (Кодексы. Законы. Нормы).
3. «Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка». Е. Первушина, Москва, из-во «Альпина Нон-фикшн», 2017г.
4. «Способности ребенка: как выявить и развить?» Е. Первушина, из-во «Вектор», 2007 г.
5. «Определяем способности ребенка: артист или чемпион?» Л.Г. Нагаева, из-во «Литера», 2013г.
6. «Большая медведица» школа родительства, <http://bmshkola.ru/>
7. «Папмамбук» электронный журнал <http://www.papmambook.ru/>
8. «Рожденный читать. Как подружить ребенка с книгой» Джеесон Буг, из-во «Альпина Нон-фикшн», 2015г.
9. «Проблемы детей дошкольного возраста», из-во «Речь», 2008г.
10. «Family Tree» портал поддержки родителей www.family3.ru.
11. «iPsycholog» Детская и семейная психология он-лайн <http://ipsyholog.ru/>
12. Эйдан Чамберс "Читаем-думаем-обсуждаем", из-во «Самокат», 2016г.
13. «Как роман» Д.Пеннак из-во «Самокат», 2016 г.
14. Сайт Аглаи Датешидзе об осознанном родителстве <http://roditelstvo.pro/>
15. «Мама на нуле» Анастасия Изюмская, из-во «Самокат», 2017г.
16. «Лайфхаки для работающей мамы» Людмила Петрановская, из-во «АСТ», 2017г.
17. «Тайная опора» Людмила Петрановская, из-во «АСТ», 2015г.
18. «Книга для неидеальных родителей», из-во «Теревинф», 2016г.

19. «Приобщение к чуду. Или руководство по детской психотерапии». И.Млодик, из-во «Генезис», 2015г.
20. «Приобщение к чуду» Д.Винникотт, из-во «Класс», 2011г.
21. «Научите ребенка думать» Рон Столберг, Дарлин Светленд, из-во «Альпина Паблишер», 2017г.
22. «Монстры под кроватью» М.Домнек, из-во «Альпина Паблишер», 2000г.
- 23.«Метаморфозы родительской любви» И.Млодик, из-во «Теревинф», 2017г.
24. «Обойдемся без капризов» З.и Н. Некрасовы, из-во «Эксмо», 2008г.
25. «Лабиринт души. Терапевтические сказки», О.Хухлаева, О.Хухлаев, из-во «Академический проект», 2018г.
26. «Коррекция детских страхов с помощью сказок» Кулинцова Ирина, из-во «Речь», 2011г.
27. «Запрещенное горе» Гурли Фюр, Минск, из-во «БелАПДИиМИ», 2008г.
28. «Обычные семьи, особые дети» М.Селигман и Р.Б. Дарлинг, из-во «Теревниф», 2018г.
29. «Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста» О.Епанчинцева, из-во «Детство-Пресс», 2017г.
30. «Практикум по песочной терапии» Т.Зинкевич-Евстигнеева, Т.Грабенко, из-во «Речь», 2002г.
31. «Чудеса на песке», Т. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Грабенко, из-во «Речь», 2010г.
32. «Игры с песком», Т.Зинкевич-Евстигнеева, из-во «Речь», 2016г.
33. «Человек, играющий в песок», Г.Эль, из-во «Речь», 2010г.
34. Анна Кравцова «Мама только моя! Как помочь ребенку пережить ревность?» Изд-во РидГрупп 2011г.
35. Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно» Изд-во Эксмо-Пресс 2011г.
36. «Покой, игра, развитие», Дебора Макнамара, из-во «Ресурс», 2016г,