

## Оказание психологической помощи семье в трудной жизненной ситуации

Эффективные виды и формы работы с семьёй, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

### Игротерапия



Основной формой работы психолога с детьми, пережившими кризисную ситуацию, является использование разного вида игр. Это могут быть игры в образы, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т. д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему "Я", повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний. Использование игры как терапевтического средства идет по двум основаниям:

а) игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желания, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);

б) свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – "навязчивое поведение". Мы видим, что игра служит для раскрытия и лечения искажений в развитии ребенка.

Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить. Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая).

В свободной игре педагог-психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном

учреждении: цирковое представление, театральный спектакль, день рождения, праздник и т. д.

В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого педагог-психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям.

Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения. Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий.

Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

## Библиотерапия



Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью педагог-психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации.

Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н.Толстого, Б.Житкова, В.Осеевой, А.Гайдара и др. Это такие произведения, как "Трусиха", "Аришка-трусиха", "На льдине", "Обвал", "Честное слово", сказки "У страха глаза велики", "Мальчиш-

Кибальчиш" и др. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д.

Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет детям расширить свою социальную компетенцию.

### **Логотерапия**

Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний.

Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека.

Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку.

Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнции – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания.

Для проведения такой работы педагог-психолог может предложить ребенку разговор о том, что он чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными детьми, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребенку представить, что вместо него играла кукла.

Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Педагог-психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребенком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребенок ощущает себя хозяином.

## Метод свободных словесных ассоциаций

Данный метод используется педагогами-психологами как метод искусства придумывания историй. Детям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д.

## Рисуночная терапия



В качестве терапии средствами искусства целесообразно применять прикладные виды искусства. Можно порекомендовать задания на определенную тему с определённым материалом: рисунки, лепка, аппликация, оригами и т. д.

Педагог-психолог предлагает детям задания на произвольную тему с самостоятельным выбором материала. Как один из вариантов рекомендуется использование уже существующих произведений искусства (картины, скульптуры, иллюстрации, календари) для их анализа и интерпретации. Можно также использовать сочетание некоторых видов работ, например, предложить ребенку репродукцию картины и попросить его скопировать ее, не ограничивая его творчество. И, наконец, можно порекомендовать совместное творчество родителей и ребенка (лепку, рисование, вязание, вышивание и т. п.), предоставив ребенку большую самостоятельность в выполнении работы.

Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества. Прimitивные же формы изображения, как, например, каракули, нерасчлененные предметы, низкий потенциал возможностей символизации, не позволяют ребенку в полной мере реализовать задачу и осознать свои чувства и продвинуться в разрешении своей проблемы.

Применение рисуночных методов определяется уровнем сформированности символической функции, которая позволяет ребенку преобразовывать изобразительную деятельность в деятельность символического типа.

Дети до 5 лет еще только овладевают способами изображения, а символическая функция находится лишь в начале своего развития. Поэтому использование рисуночных тестов является недостаточно эффективным. В работе с детьми до 5 лет должны преобладать игровые методы коррекционной работы, а рисунки – включаться в контекст игровых заданий.

Для более старших возрастов – с 6 до 10 лет – детям доступны формы символического выражения, позволяющие утвердить собственное "Я" и коммуникативные навыки взаимодействия с другими людьми.

В подростковом возрасте потребность в самовыражении и утверждении своей идентичности приобретает особую значимость. Однако существенно возрастает уровень требований подростков к качеству результатов рисуночной деятельности, что затрудняет использование данного метода. Подросткам лучше давать готовые рисунки, чем предлагать им просто нарисовать что-то. Спонтанное рисование быстро уйдет из деятельности подростков и не будет давать эффект в работе.

Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.

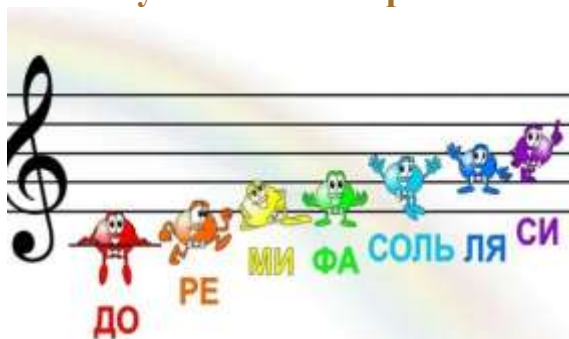
Образно – символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.

Упражнения на развитие образного восприятия: "Рисование по точкам", "Волшебные пятна", "Дорисуй рисунок". В их основе лежит принцип проекции.

Игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. "Рисование пальцами рук и ног", "Разрушение-строительство", "Наложение цветных пятен друг на друга" и т. д.

Задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа "Волшебные картинки" – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

### Музыкальная терапия



Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные

произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения Баха, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта и некоторые виды духовной музыки.

Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки от 3-5 минут до 1-1,5 часов требует специально разработанного приема организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать закрыв глаза, зажмурившись, главное – ее слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.

Взрослый может показать личным примером, как надо слушать музыку. С этой целью необходимо сесть рядом с ребенком, вместе слушать музыку, слушать музыку обнявшись и т. д.

Предварительно, перед слушанием музыки, можно спросить, что ребенок хочет почувствовать, слушая музыку: радость, приятные ощущения, хорошее настроение, теплоту, приятные воспоминания? Слушание классической и духовной музыки поможет ребенку поупражняться в навыках социальной компетенции: умении считаться с чувствами других, не мешать другим, уважать чувства других детей, сопереживать вместе с другими под музыку и т. д.

Использование музыкотерапии способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния. Применяемый музыкальный цикл в работе с группой или отдельными детьми может найти свое продолжение в изобразительной деятельности, когда детям предлагается нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку и т. д. народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротеки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии.

Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные решения и



сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д.

### **Гештальттерапия**

Этот метод может быть применен педагогом-психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как "Незаконченные дела", "У меня есть тайна", "Мои сновидения". Ребенок рассказывает педагогу-психологу, что ему приснилось, а педагог-психолог просит показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т.д.



## Занятие с элементами тренинга для родителей «Конструктивное взаимодействие с детьми в семье»



Цель: помочь родителям найти пути к пониманию поведения собственного ребенка, способствовать становлению родительской компетентности через повышение информированности и осмысления механизмов эффективного общения и формирования умений и навыков конструктивного взаимодействия с детьми в семье.

### Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте! Сегодня мы собрались для того, чтобы попытаться вместе избавиться от своих проблем, стать лучше, научиться относиться к ребенку с пониманием и уважением, научиться общаться. Слово «общение» является одним из важнейших слов в жизни каждого человека, а для развития ребенка оно является более важным. В процессе общения с родителями формируется его личность. Наблюдая за тем, как общаются между собой мать и отец, ребенок учится поведению, которое и будет использовать в своей будущей взрослой жизни. Поэтому наша задача показать вам на собственном примере, какие именно позиции родителей в общении являются наиболее эффективными, а какие - наоборот, заставить задуматься об изменении своего отношения к детям.

#### 1. Приветствие «Передай пакет»

Цель: стимулировать внимание участников тренинга, активизировать их творческие способности, привлечь родителей к совместной деятельности помочь родителям узнать друг друга.

Психолог: Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

Предлагаю вам бумажный пакет, на каждом из пакетов, сложенных друг в друга, написаны задания. Пакет передаете по кругу или бросаете друг другу. Начинать выполнение задачи мы будем под музыкальное сопровождение. Когда музыка стихнет, тот, у кого в этот момент оказался пакет снимает верхний слой и читает, и выполняет задание. Игра будет продолжаться пока все слои пакетов не закончатся.



Примеры вопросов и задач: назови свой любимый цвет, назови свое имя, любимое хобби, какую музыку вы слушаете, какие качества цените в людях, какой любимый фильм, напойте любимую песню, какое время года вам больше всего нравится, яркое воспоминание из детства, кем вы хотели стать в детстве и воплотилась ли ваша мечта в жизнь?

Ведущий: Уважаемые родители! Наша встреча будет необычная. Все что будет происходить предлагаю оставить в своей памяти. Предлагаю каждому из Вас дневник для работы на сегодняшней встрече. Рекомендую быть откровенными, искренними, открытыми в своих ответах, потому что это позволит помочь найти пробелы в воспитании вашего ребенка и проанализировать их. Ваши ответы будут конфиденциальными, поэтому надеюсь на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания. Откройте дневники и заполните первую страницу.

## 2. Презентация «Давайте познакомимся» (работа в дневниках)

Имя \_\_\_\_\_

Ваше кредо \_\_\_\_\_

Ваши семейные ценности \_\_\_\_\_

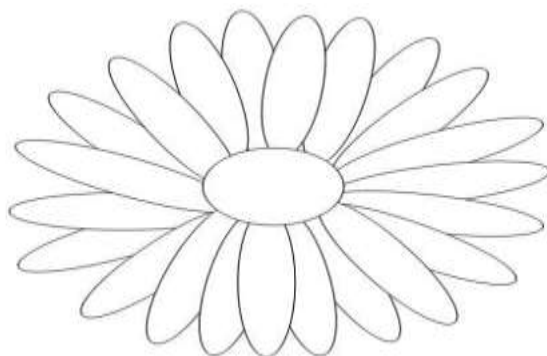
Для эффективности работы предлагаю вам заполнить бейджи своим именем.

## 3. Задача «Цветок» (работа в дневниках)

Психолог: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет задача «Цветок».

Инструкция: предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка. На листочках ласковые слова, а на лепестках положительные качества ребенка.



Вывод: лепестков много и видимо Вам очень трудно подобрать ласковые слова. Охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.

Рефлексия:

- Было трудно?
- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?
- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

С какими сложностями Вы сталкиваетесь в воспитании и общении с Вашим ребенком, в этом нам поможет тест на следующей странице нашего дневника.

1. Тест для родителей «Семейное воспитание» (работа в дневниках)

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с содержанием каждого вопроса выберите тот вариант ответа, который совпадает с вашим мнением. Ваши ответы позволят определить состояние семейного воспитания и особенности его влияния на психическое состояние ваших детей. Просьба отвечать честно. Не задумываться долго над вопросами.

На вопросы этого теста можно отвечать «да», «нет» или «не знаю».

№	ответы			
	вопрос	«Да »	«Не знаю»	«Нет»
1.	На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.			
2.	Иногда вы обращаетесь за помощью или за советом к другим лицам, если не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.			
3.	Ваши интуиция и опыт - лучшие советчики в воспитании ребенка.			
4.	Иногда вам приходится доверять ребенку тайну, которую вы никому другому не доверили бы.			
5.	Вас оскорбляет негативное мнение других людей о вашем ребенке.			
6.	Случается, вы иногда просите прощения у ребенка за свою поведение.			

7.	Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.			
8.	Вы замечаете между своим характером и характером ребенка сходство, которое иногда удивляет (радует) вас.			
9.	Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.			
10.	Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если есть деньги), потому что знаете, что игрушек у ребенка много.			
11.	Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).			
12.	Ваш ребенок именно такой, о котором вы мечтали.			
13.	Ваш ребенок приносит вам больше хлопот, нежели радости.			
14.	Иногда вам кажется, что ребенок учит меня по-новому переосмысливать свое поведение.			
15.	У вас возникают конфликты с собственным ребенком.			

За каждый ответ «да», либо «нет» получаете по 10 баллов. За каждое «не знаю» - 5 баллов.

Подсчитайте баллы.

Интерпретация результатов:

Если у вас 150-100 баллов, то вы способны к правильному пониманию поведения своего ребенка. Ваши взгляды и суждения часто совпадают с мнением вашего ребенка, вас можно назвать союзником

малыша в решении различных проблем. Вас можно признать образцом для подражания.

Если у вас 90-50 баллов. Вы находитесь на правильном пути к пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете решить. Не пытайтесь оправдываться недостаточностью времени для вашего ребенка. Есть несколько проблем, которые вы можете решить самостоятельно, а потому попробуйте это исправить в семье. Не забывайте, что понимать - не всегда значит принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

Если у вас 49-0 баллов. Кажется, можно больше посочувствовать вашему ребенку, чем Вам поскольку он не попал к отцу или матери как к хорошему другу и проводнику на нелегком пути в получении жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно что-то хотите сделать для своего ребенка, попробуйте другой путь. Возможно, вы найдете кого-то, кто вам поможет в этом. Это сложно, но в будущем жизнь вашего ребенка возможно наладиться.

Вывод: каждый из Вас проанализировал свои ответы и задумался, правильны ли ваши подходы в воспитании детей? В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с разными ситуациями в общении и поведении с детьми есть запрещаем то слушать, видеть, трогать, прыгать. Мне очень бы хотелось, чтобы вы поиграли игру «Запрет».

#### 1. Игровое упражнение «Запрет».

Психолог выбирает одного из родителей для выполнения упражнения, который будет изображать ребенка.

Психолог: посмотрите пожалуйста на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура - треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а я - мать. Я очень забочусь о своем ребенке, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещаю прыгать ребенку по лужам, бегать по улице (завязывает ему ноги ремешком, либо ленточкой), запрещаю прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот (завязывает руки), запрещаю смотреть на вещи, которые по вашему мнению, не нужно видеть ребенку – (завязывает глаза), слушать то, что говорят взрослые (завязывает уши), не хочу разговаривать с ребенком и говорю закрой рот – (завязывает рот). Посмотрите на моего ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно.

Эти все действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать ноги - обуть резиновые сапоги;
- Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;
- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;

- Не завязывать рта - выслушать ребенка;

Психолог: вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы.

Нельзя запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с родителями, ребенок развивается и это влияет на социализацию ребенка.

Сделав вывод хочу прочитать сказку Дмитрия Соколова «Фиолетовый котенок».

2. Сказкотерапия «Фиолетовый котенок»

(чтение сказки сопровождается показом)

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- Ну что мне с ним делать? - Кошка всплескивала лапами. Ведь хороший, Фиолетовый котенок, а тут, ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

- Нечего с ним цацкаться? - Рычал кабан. Макни его головой в солнечный Ушат или просто в речку!

- Ишь ты, все котята как котята, а этому лунный свет подавай! Он просто глупый, - каркала ворона. Вырастет - его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?

- А как бывает еще? - Удивлялся котенок.

- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

- Он похож на тебя? Конечно, хочу.

- Тогда не ложись спать, когда я стану исчезать на небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

- Ух, какой ты теплый! - Воскликнул котенок.

- А я знаю твою сестру Луну!

- Передавай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретитесь. А то мы редко с ней видимся.

- Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь в один момент стал мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванночке.

Ну и что?

Рефлексия:

- О чем сказка?

- Если перевести ее на тему воспитания, то методы прослеживаются?

Вывод: действительно ли это сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона - это методы воспитания, которые используют родители и они не всегда эффективны. В сущности, это вина, угроза и насмешка. А Луна - это символ веры, она не воспитывает котенка, а

расширяет его мир, его кругозор. И главное совсем не то, что он научился тому, что от него хотели, а то, что луна нашла правильный подход в воспитании.

Психолог: во время общения каждый человек учится регулировать как собственное поведение, так и поведение другого. Люди собственным примером, поощряют, стимулируют к различным видам деятельности, а могут и манипулировать. Общаясь, люди постепенно меняют друг друга. А как мы меняемся узнаем в ходе следующего упражнения.

Загруженные, уставшие после работы родители особенно уязвимы от плохого поведения ребенка на улице, в помещении. Поэтому предлагаю упражнение, которое заставит задуматься об изменении своего отношения к детям.

### 3. Игровое упражнение «Как тебе лучше?»

Психолог: приглашаю родителей объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника - «ребенка»

Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами: «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю», а потом: «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься». И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли. Р Родители обсуждают свои чувства.

Нужно взвешенно выбирать выражения о деятельности ребенка, не унижать его, объяснять последствия его поступков.

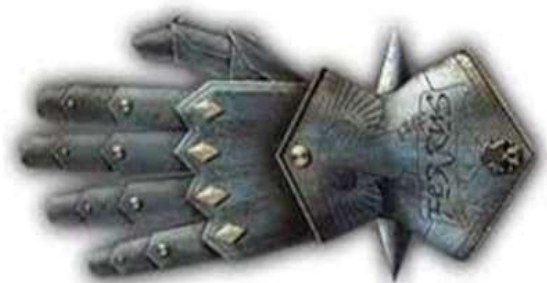
Ведущий: на данном примере вы видели негативные и позитивные моменты общения взрослого с ребенком. Психологи объединили определенные ситуации в несколько моделей воспитания.

### 4. Упражнение «Модели воспитания»

Психолог: Модели воспитания - это стабильные отношения между старшими и младшими, где воспитательная роль принадлежит старшим. Они иногда осознанные, иногда не полностью. В некоторых случаях бывает, что вы на словах декларируете одну модель воспитания, а на действиях реализуете другую. Достаточно распространены случаи, когда родители используют в своей практике несколько моделей одновременно. Воспитание бывает более проблемным, спорным, а бывает достаточно удачным и правильным. Возьмите карточки на которых изображены рисунки которые отражают те или иные модели воспитания. Каждой паре следует проанализировать изображения.



## Модель «Железные рукавицы»



## Модель «Поле свободы»



Психолог после анализа каждой модели воспитания предлагает ответить на вопрос.

-На ваш взгляд, какая модель воспитания наиболее способствует формированию личности ребенка и его социально-нравственному развитию.

Обсуждение родителей.

Вывод: надеюсь, что после обсуждения данного вопроса каждый из вас определил для себя, что воспитывая в них смелость, уверенность в себе, честность, трудолюбие и другие социально достойные качества, все это приводит к развитию социально адаптированного и психически здорового малыша в современном обществе.

Психолог: для того чтобы узнать еще одну тайну в воспитании и общении с ребенком предлагаю принять участие в эксперименте, и вы

убедитесь, как необходимо гуманно (с уважением, бережно, внимательно, приветливо, искренне, трогательно) относиться к своему ребенку.

#### 5. Упражнение «Стаканы»

Цель: с помощью метафоры обратить внимание родителей на необходимость гуманного отношения к воспитанию ребенка

Материал: три стакана с водой, чайная ложка, золотой порошок, ком земли.

Инструкция: перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, в которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

Ведущий: научились, узнали, получили знания, предлагаю вам разработать для себя правила общения и взаимодействия со своим ребенком.

#### 6. Упражнение «Памятка на каждый день» (работа в дневнике)

В течение трех минут заполните пожалуйста

1. Я никогда не буду \_\_\_\_\_
2. Всегда буду знать \_\_\_\_\_
3. Всегда буду проявлять интерес к \_\_\_\_\_
4. Я должна \_\_\_\_\_
5. Я не могу \_\_\_\_\_
6. Я не хотела бы \_\_\_\_\_
7. Я хочу \_\_\_\_\_

Психолог: надеюсь, что эти правила вы будете использовать, когда возникнут трудности в общении и воспитании ребенка.

Психолог: сегодня вы много узнали, кто-то для себя нашел ответ на вопрос, кто-то открыл для себя что-то новое. Хотелось и мне узнать Ваше мнение о нашей встрече, нужна ли была она Вам, полно ли раскрыт был

материал? Запишите свое отношение на цветочках. У каждого из вас они есть. На обратной стороне прошу заполнить предложения и озвучить их, передавая друг другу цветок образуя венок.

### 7. Упражнение «Венок желаний»

Подведение итогов тренингового занятия.

Я узнала, что \_\_\_\_\_

Было интересно \_\_\_\_\_

Всегда буду \_\_\_\_\_

Вывод: очень благодарна за нашу встречу, спасибо за активное, продуктивное участие. Напишите пожелания, может быть проблему нашей следующей встречи.

## Занятие с элементами тренинга для родителей «Счастливым ребенком в счастливой семье»



Цель: формирование позитивного отношения в семье.

Задачи:

создать в семьях доверительных отношений;  
обучить родителей позитивным способам общения с ребенком;

выработать навыки сотрудничества с ребенком.

Ход занятия:

Организационная часть.

Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу.

Ведущий. -Добрый день, дорогие родители. Мы рады приветствовать вас на нашей встрече. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил:

Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать.

Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Для этого нам необходимо вспомнить себя в детстве, поставить себя на место наших детей, а это позволит нам общаться, не стесняясь ошибок.

Знакомство.

Упражнение «Доброе тепло»

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом.

Встаньте в круг. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я подаю руку своему соседу, называя своё имя, и вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу.

Вводная часть.

Притча "Счастливая семья"

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, вина друг друга во всех бедах и выясняя, кто из них прав. А другие дружно живут, ни ссор у них, ни скандалов.

Дивится строптивая хозяйка счастью соседки. Завидует.

Говорит мужу:

- Пойди, подсмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо.

Пришел тот к соседскому дому, притаился под открытым окном.

Наблюдает. Прислушивается.

А хозяйка как раз порядок в доме наводит. Вазу дорогую от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек стола, да так, что вот-вот упадет. Но тут ее мужу что-то понадобилось в комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась.

- Ох, что сейчас будет! — думает сосед. Он тут же представил, какой скандал был бы в его семье.

Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:

-Прости, дорогой.

-Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу.

-Я виновата. Так неаккуратно вазу поставила.

-Нет, виноват я. Ну да, ладно. Не было бы у нас большего несчастья. Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный.

Жена к нему:

-Что-то ты быстро. Ну что посмотрел?

-Да!

-Ну и как там у них?

-У них-то все виноваты. Вот поэтому они не ссорятся. А вот у нас все и всегда правы...

Ведущий. - Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь на нашей встрече?

(о семье, о взаимоотношениях в семье)

- Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любить, заботиться и уважать других людей.

Китайская поговорка гласит:

«Расскажи мне – и я забуду.

Покажи мне – и я запомню.

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Сообщение темы занятия : «Счастливым ребенком в счастливой семье»

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

Основная часть.

Ведущий. Родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать ее. Наша задача — научиться проявлять любовь к ребенку, согревать его своей душевной добротой.

“Психологическая зарядка”.

Уважаемые родителями, предлагаем вам выполнить определенные движения, если вы согласны с данными высказываниями:

Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.

Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.

Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.

Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий. Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 4 команды. (Звучит музыка. «Моя семья»))

1 команда.

Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слова «Счастливый ребёнок».

2 команда.

Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слова «Эффективный родитель»

3 команда.

Определите «помощников» и «врагов» душевных качеств человека.

Составьте ассоциативный ряд.

«Помощники» - это....

«Враги» - это ....

(«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...)

Вопросы родителям:

- Какие душевные качества вы цените в людях?

- Каких качеств больше у наших современных детей? Почему?

«Помощники душевных качеств» - душевная теплота, взаимопонимание, доверие – все это создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

«Враги» – безразличие членов семьи друг к другу, равнодушное отношение делают ребенка жестокими, агрессивными, тревожными и т.д.

Вывод: в каждой семье ребенок должен видеть тепло, любовь и уважение.



Что же делает ребенка добрым, душевным, благородным, щедрым мы узнаем от 3 группы, которые создавали «Добрые советы – помощники в воспитании ребенка»

4 команда.

Создайте несколько «Добрых советов – помощников в воспитании ребенка».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду и т.д.

(Презентация работ. Обсуждение.)

Ведущий. Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Упражнение «Душа ребенка».

- У каждого из Вас есть сердечко (сердечки вырезаны из яркой бумаги), напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

Вывод: Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче?

Ведущий. Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

Упражнение «Недетские запреты»

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается.

Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

- Что хотелось развязать в первую очередь?

- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

- Что вам хотелось сделать?

- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

- Какие чувства вы испытываете сейчас?

Ведущий:

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя“ и “можно“! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

Заключительная часть.

Ведущий. В завершение нашего разговора мы выведем «Формулу доброго отношения в семье»



- У каждого из вас есть ладошка, пожалуйста, подпишите ее, отвечая на вопрос:

«Что Я делаю для того, чтобы мой ребенок стал СЧАСТЛИВЫМ?»

Подписанные ладошки прикрепите к нашему родительскому сердцу (нарисовано на плакате) Время работы 3 минуты.

Ведущий. Давайте взглянем на наши результаты! Посмотрите, какое наше родительское сердце большое, доброе, яркое! Оно щедро дарит нашим детям свое тепло, ласку, любовь, не выбирая время и место для этого. А наши ладошки – это руки, которые мы протягиваем нашим детям, чтобы поддержать их, помочь им или просто обнять. И очень хочется, чтобы такое сердце было в каждом доме и в каждой семье.

Зажечь свечу.

- Существует древняя притча:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусочек.

- Что еще тебе слепить? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

- Всё в наших руках. И счастье наших детей тоже в наших руках.

Я хочу, что бы пламя этой свечи уничтожило все ваши печали и невзгоды, тепло этой свечи согрело ваши сердца и души, её свет озарил ваши лица улыбкой и любовью.

А кусочек этого большого родительского сердца был в вашем доме всегда .

Давайте возьмемся за руки. Ведь только вместе мы сможем сделать наших детей счастливыми.

Давайте мысленно поблагодарим друг друга за нашу работу. Наберем воздуха и дружно погасим свечи.

- Мы говорим вам спасибо, за то, что вы приняли участие в тренинговом занятии.

## Арт-терапевтические техники, приёмы в работе с детьми дошкольного возраста

Творчество тесно связано с жизнью ребёнка. Чувства и эмоции, вызванные повседневными событиями, находят выражение в рисунках, в пластилиновых фигурках и т.д. Здесь отображается то, что волнует ребёнка, то, что для него важно. Кроме того, открывая мир, ребёнок «перерабатывает» свои впечатления с помощью творчества.



Зачастую современным детям мультики и компьютерные игры заменяют творческие виды изобразительной деятельности, лепку, аппликацию, сюжетно-ролевые игры со сверстниками. В результате чего у детей формируются различные эмоциональные проблемы – страхи, агрессивность, нарушение поведения и т.д.

Элементы арт-терапии способствуют тому, что ребенок выходит из этого замкнутого круга. Они помогают восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения. Когда он передает в игре или на бумагу свои чувства, эмоции, переживания – он возвращается в мир детского творчества, возвращается к себе самому.

Что же такое арт-терапия?

Арт-терапия – дословно обозначает: лечение искусством. Это один из методов работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии ребёнка.

Цель арт-терапии заключается в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапия несет за собой следующие задачи:

развитие творческих и коммуникативных способностей, познавательных процессов;

стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я»;

расширение представлений о самих себе, развитие интереса к самому себе;

развитие уверенности в себе, повышение самооценки;

снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния; обучение новым приемам рисования и развития умения экспериментировать.

Существуют различные виды арт-терапии:

сказкотерапия;

музыкотерапия;

танцевальная терапия;

игровая терапия;

изотерапия и др.

Один из самых распространенных видов арт-терапии – **изотерапия**. Изотерапевтических приёмов и техник очень много: пальчиковое рисование, сухие листья, техника каракулей, сыпучие материалы и многое другое.



Манипулируя сыпучими материалами, ребенок избавляется от негативных эмоций, во время рисования ребенок испытывает чувство радости и вдохновения от получившегося рисунка, т. к. рисунки получаются разнообразны и непредсказуемы. На лист бумаги клеим изображение. Затем сверху рассыпается материал, предварительно измельченный или растертый. Лишние, не приклеившиеся частички, стряхиваются, потом можно всё это разукрасить.

**Техника «Парное рисование».** Техника проводится в парах. Дети вдвоем рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ, дают ей название. После завершения работы происходит обсуждение: «Что нарисовали? Какой элемент из вашей работы привлекает вас больше всего? При работе с воспитанниками младшего дошкольного возраста вместо рисунка на одном листе бумаги использую раскраски.



**Техника «Рисование пальцами».** Лучше всего раскрыться детям позволяет рисование пальцами. Когда не нужно переживать за правильность и аккуратность работы, а наоборот, можно

ощущать краску пальцами и рисовать так, как хочется чувствовать. Очень интересна в использовании **техника «Пластилинография»**. Чтобы дошкольнику не стало скучно, необходимо использовать не только пластилин, но и иные материалы: природные материалы – желуди, шишки, семечки, камешки; пуговицы; бусинки, бисер. Создавая с их помощью композицию, ребенок сможет проявить фантазию и дать эмоциям выход.



### **Упражнение «Ладочки».**

Для этого упражнения вам потребуется лист бумаги и цветные карандаши. Попросите малыша сделать на бумаге отпечаток ладошки, а потом предложить раскрасить ярким цветом. Полюбуйтесь вместе с малышом на отпечаток. Спросите, на что он похож? Во что ребенок хотел бы превратить свою ладошку? Можно, например, на каждом пальчике нарисовать цветочек, превратив ладошку в букет.



### **Упражнение «Маленький сказочник».**



Сказка – это та область, в которой малыш может представить свой страх и избавиться от него, найдя выход из сложной ситуации. Конечно, на первых порах ребенку потребуется помощь взрослых. Но потом дети увлекаются и обязательно порадуют вас чудесами своей фантазии. Главное – проявить терпение и готовность помочь.

Можно потом предложить детям нарисовать рисунок к придуманной самостоятельно сказке – очень позитивный момент.



Поэтому будет лучше, если ребята станут не только придумывать героев и приключения, но и рисовать их.

### **Упражнение «Танцевальная терапия».**

Эта техника позволяет раскрепостить ребенка не только физически, но и эмоционально. Просто включайте любимую музыку и танцуйте вместе. Не предлагайте ребенку конкретных движений, пусть выбирает их сам.



### **Упражнение «Песочная терапия».**

Песочная терапия в детском саду – широко распространённая техника. Дети младшего дошкольного возраста учатся тактильным ощущениям, самовыражению и раскрепощаются посредством лепки различных фигур из песка. Результаты игры с песком нельзя интерпретировать. Нужно наблюдать за процессом, а не руководить им. У ребёнка происходит высвобождение подавленной энергии.

Использование арт-терапии даёт возможность развивать детское творчество, воображение и мышление, активизировать и стимулировать речевую активность, улучшать качества внимания, снижать уровень тревожности и агрессии у детей.

## «Эмоциональное благополучие ребенка в семье».

### Занятие с элементами тренинга с родителями дошкольников



Цель: содействие построению оптимальных взаимоотношений в семье, профилактика семейного неблагополучия.

Ход занятия:

1. Упражнение «Поприветствуй по-разному».

Цель: настрой на рабочий лад, доброжелательную обстановку

2. Беседа о благополучии в семье.

Цель: содействие построению оптимальных взаимоотношений в семье.

Психолог. Именно от семейного благополучия зависит психическое здоровье ребенка, которое включает в себя: нормальное эмоциональное, социальное и поведенческое самочувствие.

Мы с вами собрались, чтобы поразмышлять над тем, насколько комфортно живется с ребятами в своей семье, что возможно предпринять или изменить к лучшему уже сейчас.

Факторы, влияющие на психическое здоровье детей дошкольного возраста:

Внешние

1. Социально культурный уровень развития факторов – темп современной жизни - дефицит времени, загруженность родителей (их невротизация, множество личных проблем, дисгармония родителей);

2. Социально-экономические факторы – неудовлетворенность жилищно-бытовыми условиями, занятость родителей. Ранний выход матери на работу (т.е эмоциональную атмосферу в семье, психологическое состояние членов семьи).

Рекомендации:

используйте в общении в семье спокойный тон; показывайте ребенку личный пример эффективного поведения (не допускать вспышек гнева, нелестных и злых высказываний о других людях);

следить за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком.

Следует сказать, что черты лица передаются ребенку по наследству, а выражение его лица - это то - зеркало, в котором отражаются отношения в семье. Ребенок все видит, все слышит и реагирует, а глазки все отображают.

Восточный Доктор Шиники Сузуки однажды сказал: «Когда вы

придете домой, поставьте перед собой своих детей, взглядишь в их глаза, и вы прочитаете всю историю своих супружеских отношений».

Поэтому, улыбка на лице ребенка зависит от нас - взрослых.

### 3. Упражнение «Продолжи фразу»

Цель: смысловой анализ пословиц о семье.

Психолог. Необходимо продолжить фразы, поясняя при этом смысл:

«Яблочко от яблоньки... (не далеко падает)»;

«Что посеешь, то и ... (пожнешь)» - это значит...

### 4. Упражнение Джеффа (автор)

Цель: высказывание своей точки зрения относительно озвученной позиции не критикуя других участников.

Психолог. С трех сторон в аудитории прикрепляются карточки с позициями:

- «Могу, но не всегда так поступаю»;

- «Могу и всегда так поступаю»;

- «Никогда так не поступаю».

Звучит фраза: «Можете ли вы в любой момент оставить свои дела и заняться... (с ребенком рисованием)». Задача родителей – занять одну из предложенных позиций в соответствии с тем, какого мнения они придерживаются относительно заданного вопроса. Каждый имеет право высказать свою точку зрения (почему он выбрал карточку с этой позицией) в ходе игры запрещается дискутировать, критиковать мнение других участников – это обязательное условие данной методики «Мы уважаем ваше мнение». Каждый ответ начинается с формулировки «Я считаю, что...».

Дошкольный возраст характеризуется эмоциональной привязанностью ребенка к родителям в виде потребности в любви и признании. Поэтому...

- чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте непонятные явления и ситуации;

- научите ребенка выражать свои желания, чувства и переживания, именно общение обогащает чувственную сферу;

- помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей;

- предъявляйте к ребенку единые требования в семье.

### 5. Тест «Мой стиль воспитания ребенка в семье»

Цель: определение свойственного для родителей стиля поведения.

Психолог. Уважаемые родители! Из трёх ответов по каждому вопросу выберите тот, который более соответствует вашему привычному родительскому поведению.

1. Ребёнок капризничает за столом, отказывается, есть то, что всегда ел. Вы:

- а) дадите ребёнку другое блюдо;
- б) разрешите выйти из-за стола;
- в) не выпустите из-за стола до тех пор, пока всё не съест.

2. Ваш ребёнок, вернувшись с прогулки, расплакался, обнаружив, что потерял во дворе свою старую любимую игрушку – плюшевого медведя. Вы:

- а) идёте во двор и ищете игрушку ребёнка;
- б) погрустите вместе с ребёнком о его утрате;
- в) успокоите ребёнка словами: “не стоит расстраиваться из-за пустяков”.

3. Ваш ребёнок смотрит телевизор вместо того, чтобы выполнять порученное им в детском саду задание. Вы:

- а) без слов выключите телевизор;
- б) спросите, что необходимо ребёнку, чтобы начать делать задание;
- в) пристыдите ребёнка за несобранность.

4. Ваш ребёнок оставил все игрушки на полу, не пожелав их убрать.

Вы:

- а) уберёте часть игрушек в недоступное для ребёнка место “пусть поскучает без них”;
- б) предложите свою помощь в уборке или ободрите ребёнка словами, типа: “я вижу, что тебе скучно делать это одному ...”, “я не сомневаюсь, что твои игрушки слушаются тебя ...”
- в) накажете ребёнка лишением игрушек.

5. Вы пришли за ребёнком в детский сад, оживая, что он быстро оденется и Вы успеете зайти на почту, в аптеку. Но он под разными предлогами отвлекается от сборов домой, “тянет” время. Вы:

- а) отчитываете ребёнка, показывая своё недовольство его поведением;
- б) говорите ребёнку, что, когда он так себя ведёт, вы чувствуете раздражение и досаду, воспринимая это равнодушие с его стороны к вашим заботам, сообщаете ему, чего вы ждете сейчас от него;
- в) пытаетесь сами побыстрее одеть ребёнка, отвлекая как-то от шалостей, не забывая при этом постыдить, чтобы пробуждалась совесть.

Подчитайте, каких ответов больше – а, б, в.

Резюме:

“А” - тип авторитарного стиля воспитания, мало доверия ребёнку и учёта его потребностей.

“Б” - стиль воспитания, при котором признаётся право ребёнка на личный опыт и ошибки, акцент – научить его отвечать за себя и свои поступки.

“В” - стиль воспитания без особых попыток понять ребёнка, основные методы – порицание и наказание.

6. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: анализ утверждений ведущего, осмысление поведенческих

ситуаций.

Психолог. Зачитываются утверждения, согласные с ними, меняются друг с другом местами.

- Я часто играю вместе с ребенком.
- Я часто хвалю своего ребенка.
- Мы часто смеемся со своим ребенком.
- Я знаю любимую сказку, книгу, фильм своего ребенка.
- Я всегда внимательно слушаю, что ребенок говорит.

#### 7. Упражнение «Эмоциональный отклик»

Цель: объединить усилия для сохранения психического здоровья детей.

Психолог. Передавая по кругу мяч, родители делятся своими впечатлениями по заявленной теме, с пожеланиями здоровья и счастливого будущего для всех семей.



## Как справиться с тревогой в стрессовой ситуации? (рекомендации для родителей)



**Постарайтесь принять свои чувства.** Скажите себе, что те эмоции и чувства, которые сегодня возникают у вас, это нормально. Сейчас многие люди переживают схожие эмоции.

**Соблюдайте режим дня.** Наладьте чёткий режим работы и отдыха, не перегружайте себя. Питайтесь сбалансированно и по расписанию, даже если нет аппетита. Выполнение простых действий укрепит организм как физически, так и ментально.

**Организируйте повседневные занятия.** Составьте расписание на день, структурируйте своё время. Займитесь уборкой, готовкой или стиркой, если у вас есть любимое занятие – хобби, посвятите время ему. Если ваша работа для вас ресурс — воспользуйтесь им. Но главное — не переходите черту и не перерабатывайте.

**Контролируйте чёткое выполнение поставленных задач.**

Ежедневно ставьте перед собой посильные задачи и принимайте решения, которые помогут вам почувствовать контроль над своей жизнью. Все задачи, которые вы перед собой ставите, необходимо чётко выполнять.

**Реализуйте возможность свободы от информации.** Устройте себе разгрузочные часы или день. Не просматривайте информацию о событиях, которые могут вызывать у вас тревогу или расстроить вас. Если ваша работа напрямую связана с информацией, то научитесь чётко разделять личные и рабочие моменты. Будьте профессионалом своего дела, но не включайтесь эмоционально.

**Заведите личный дневник.** Ведите в нём ежедневные записи, в которых будете отражать свои переживания и разрешать своим чувствам быть независимо от того, какие они — положительные или отрицательные. Это позволит постепенно снизить их эмоциональную интенсивность.

**Обозначьте время для тревоги.** Ещё один способ восстановить контроль над собственной жизнью – отвести для тревоги отдельное время: один или два раза в день – «время тревоги». Например, каждый день, обязательно в фиксированное время с 19.00 до 19.30, вы будете думать о том, что вас тревожит. В течение дня отмечайте эти мысли, записывайте их и откладывайте до специально отведённого времени, чтобы обдумать. В назначенный час не препятствуйте этим мыслям, сосредоточьтесь на них. Так же хорошо, если вы будете вести список решений тех проблем, которые вас беспокоят. Как только время закончится — остановитесь. Если не успели, а время закончилось – не переживайте. Отложите оставшееся до следующего дня. Если получается неидеально, и тревога продолжает возникать – не расстраивайтесь. Результат появится, но не сразу. Ежедневные практики будут улучшать ваше самочувствие, и постепенно вы научитесь управлять своим состоянием.

**Общайтесь.** Присутствие в жизни человека, который может выслушать и поддержать, очень важно. Здесь нужно попросить до начала разговора, чтобы вас не перебивали и просто слушали, не давали советов и не обесценивали ваши переживания. Объясните, что, если вам понадобится совет или помощь в поиске решения, вы сами об этом попросите.

**Наполните свою жизнь эмоциями и действиями.** Позаботьтесь не только о своей душе, но и о теле. Введите ежедневные физические нагрузки. Если рядом кому-то необходима поддержка, и вы способны её оказать, не стесняйтесь предложить помощь. Найдите время для семьи, поиграйте с детьми, устройте семейный ужин или общий просмотр фильма.

**Переключитесь на позитивные мысли и воспоминания.**

Вспомните момент из вашей жизни, который подарил вам положительные эмоции, возможно, это какая-то история, которая вас в своё время повеселила. Вспомните ситуации, которые вызовут у вас улыбку и помогут на время переключиться. Если физически вы ощущаете себя тяжело – не ждите, что всё пройдёт само. Ваша психика и организм бьют тревогу и просят о помощи.

**Обратитесь за помощью.** Если вы понимаете, что уже не способны справиться со своими повседневными обязанностями дома, на работе, у вас плохой аппетит или плохой сон, вам стоит обратиться к специалисту в психологическую службу. Помимо специалистов очень важна помощь и поддержка в вашем окружении.



## Развод: как помочь детям принять ситуацию?



«Следуй голосу ума, а не гнева».  
У. Шекспир

Причины развода могут быть самыми разными: различные взгляды на семейную жизнь, нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение, супружеская неверность, финансовые трудности и т.д. Развод, как правило, порождается не одной, а комплексом причин. Анализ ситуаций показывает, что в разводе чаще всего виновны обе стороны.

**Как сказать ребенку о том, что родители разводятся, как помочь ему пережить эту ситуацию?**

Очень важно не путать свою боль и переживания ребенка, не доставлять ему новых страданий, невольно нагружая его своими чувствами. Сохранение отцовской и материнской роли в ситуации развода гораздо предпочтительней и гораздо менее травматично для ребенка. Возможность общения с обоими родителями, без навязывания ребенку роли «шпиона» или «связного», является самой большой помощью. Без сомнений роль матери – важная роль. Однако роль отца в детской судьбе не менее значима, чем роль матери, и об этом важно помнить. С ребенком необходимо поговорить – открыто, с учетом его возраста, уровня развития, особенностей характера и темперамента. Причем поговорить нужно каждому – и маме, и папе. Было бы идеально, чтобы родители сообщили детям о своем решении вместе. Информация, исходящая от взрослых не должна быть разной. Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две версии.

Поставить ребенка в известность о предстоящем разводе необходимо до того, как это неприятное событие произойдет. Это даст ему возможность обдумать горькую новость. Позвольте высказать ребенку каждому из родителей, что данное событие для него означает. Предоставьте ребенку возможность поговорить на эту тему не один раз, а столько, сколько ему потребуется. Он должен задать родителям все вопросы, которые то и дело возникают в его голове, и рассказать о



чувствах, переполняющих его сердечко. Цель родителей – не поставить его перед фактом, а помочь этот факт пережить, поэтому одного разговора будет недостаточно.

Ребенку следует сообщить не только о факте развода, но и о его причине. В этом случае развод в глазах ребенка будет выглядеть не как некая катастрофа, в которую попала его семья, а как событие, имеющее под собой какое-то основание. Родительские объяснения, как уже говорилось, должны соответствовать возрасту ребенка. Не следует, например, перегружать шестилетнюю девочку подробностями о похождениях ее отца. А вот подросток наверняка захочет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми, и понадобится более обширная информация о разладе между родителями. О разводе можно сказать так: «Мы не ладим уже давно. Мы по-разному пытались сделать наш брак счастливым, но так ничего и не добились. Мы решили больше не жить вместе и развестись».

В случае, когда родители расстались либо до рождения ребенка, либо, когда он был слишком мал, то для ответа на настойчивый вопрос «Где папа?» не стоит придумывать легенду о погибшем летчике или ушедшем в очень дальнее плавание капитане. Необходимо спокойно, уверенно и честно – в доступной форме – объяснить ситуацию.

Не стоит вдаваться в подробные разъяснения причин развода, если ребенок еще мал (до 6-7 лет). Важно исключить такие фразы, как: «Твоя мама (или папа) очень плохой человек. Мы правильно сделали, что ее (его) выгнали. Больше ее (его) к нам не пустим». Лучше сказать, «Папа (мама) будет жить отдельно от нас, но он (она) тебя очень любит, и вы будете часто видеться». Но, прежде чем говорить что-либо о встречах с родителем, который будет жить отдельно, необходимо заручиться обещанием со стороны бывшего супруга (супруги). Если же кто-либо из родителей не намерен продолжать общение с ребенком, постарайтесь объяснить ему, что причина такого решения кроется вовсе не в нем.

Еще вчера была крепкая дружная семья, а сегодня вы узнаете, что благополучие – достаточно хрупкое. К сожалению, после развода родители зачастую не могут или не хотят договориться между собой, в то время как единственным правильным выходом в данной ситуации может стать их обоюдный договор о воспитании ребенка. Семейная жизнь не складывается только лишь из радостных событий и счастливых моментов. Она включает в себя переговоры, заключения соглашений, компромиссы и, конечно, преодоление трудностей, разрешение конфликтов, которые есть в каждой семье.

