



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Как стать лучшими родителями для наших детей



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Как стать лучшими родителями для наших детей

КИШИНЁВ, 2025



Этот учебный курс был разработан в рамках проекта Caritas Moldova - «SMART: Совершенствование методов обучения для улучшения качества помощи детям и их семьям», реализуемого при поддержке партнеров из Германии – Kindernothilfe.

**Caritas Moldova** – это некоммерческая организация, занимающаяся социальной поддержкой и гуманитарной помощью в Республике Молдова с 1995 года. Ее миссия заключается в осуществлении христианской благотворительности в поддержку самых нуждающихся, в продвижении социальной справедливости и защите человеческого достоинства. Caritas Moldova стремится к созданию общества, основанного на солидарности, где в центре внимания находятся достоинство человека, общее благо, истина и свобода.

**Kindernothilfe (KNH)** – международная христианская организация, отстаивающая права детей, основанная в Германии в 1959 году. С момента своего основания организация занимается поддержкой детей из уязвимых групп и защитой их прав на глобальном уровне. Основные направления деятельности KNH включают образование, защиту детей от насилия и экономической эксплуатации, а также продвижение их активного участия в жизни общества.



"Дорогие родители, педагоги и специалисты в области образования!

В мире, который постоянно меняется, семейные и социальные вызовы становятся все более сложными, и роль родителей и педагогов сегодня важнее, чем когда-либо. Этот учебный курс разработан, чтобы помочь тем, кто стремится глубже понять взаимоотношения между родителями и детьми и создать гармоничную среду, основанную на уважении, эмпатии и взаимной поддержке.

Программа сочетает теоретические знания с практическими упражнениями и личными размышлениями, предоставляя участникам необходимые инструменты для уверенного и сбалансированного выполнения роли родителя или педагога. Благодарим вас за вашу вовлеченность, открытость к обучению и стремление к развитию. Надеемся, что этот опыт станет для вас ценным и поможет построить лучшее будущее для наших детей."

**Ана-Мария Власа**

Менеджер проекта, Благотворительный фонд «Caritas Moldova»



"Kindernothilfe с радостью поддерживает этот проект, направленный на укрепление потенциала тех, кто заботится о детях-беженцах и уязвимых детях. Вместе с Caritas Moldova мы привержены благополучию и успеху каждого ребенка. Работа с детьми-беженцами сопряжена с особыми вызовами и требует специализированной поддержки, учитывающей их потребности, вызванные конфликтами, переселением и утратами. Эта программа обучения помогает внедрять подход, основанный на понимании травмы, развивать культурную компетентность и разбираться в правовых и защитных механизмах, создавая безопасную и благоприятную среду. Инвестируя в защиту детей, их психическое здоровье и позитивные методы воспитания, мы строим лучшее будущее для всех детей."

**Команда Kindernothilfe**

Программа была рассмотрена и утверждена на заседании Научно-методического совета Республиканского центра психопедагогической помощи от 16 сентября 2025 года.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Описание программы</b>  | <b>7</b>  |
| Содержание   | 11        |
| Учебный план   | 12        |
| Введение   | 13        |
| <b>Модуль 1. Основы осознанного родительства</b>   | <b>15</b> |
| <b>Тема 1: Осознанное родительство.</b>  | 17        |
| Материал 1.1. Разница между реактивным и проактивным воспитанием                                     | 19        |
| Материал 1.2 Тема: Модели воспитания   | 20        |
| <b>Тема 2: Создание четкого представления о воспитании детей</b>                                     | 22        |
| Материал 2.1 Роли родителей и их значение для развития ребенка                                       | 25        |
| Материал 2.2. Контрольный список для создания индивидуального плана.                                 | 26        |
| <b>Тема 3: Распознавание унаследованных моделей поведения</b>  | 27        |
| Материал 3.1. Наследственные поведенческие модели  | 29        |
| Материал 3.2. Мини-руководство по корректировке негативных моделей поведения                         | 31        |
| Материал 3.3. Влияние черт «Большой пятерки» на отношения между родителями и детьми                  | 32        |
| <b>Тема 4: Стили привязанности и их влияние на воспитание ребенка</b>                                | 34        |
| Материал 4.1. Привязанность и ее влияние на развитие ребенка   | 36        |
| Материал 4.2. Простой опросник для определения стиля привязанности                                   | 38        |
| <b>Тема 5: Исследование своих эмоций</b>   | 40        |
| Материал 5.1. Анкета для размышления: Что я думаю об эмоциях и чувствах                              | 42        |
| Материал 5.2. Эмоции и их значение   | 43        |
| Материал 5.3. Эмоциональный интеллект в воспитании детей   | 44        |
| <b>Тема 6: Распознавание и управление родительским стрессом</b>                                      | 46        |
| Материал 6.1. Что такое стресс?  | 48        |
| Материал 6.2. Родительский стресс: определение и причины   | 99        |
| Материалы 6.3. Стратегии копинга для снижения родительского стресса                                  | 51        |
| <b>Модуль 2. Развитие ребенка и стили общения</b>  | <b>52</b> |
| <b>Тема 1. Повышение личной устойчивости и эффективное управление ресурсами</b>                      | 53        |
| Материал 1.1. Устойчивость родителей   | 55        |
| Материал 1.2. Практическое руководство по развитию родительской жизнестойкости                       | 56        |
| Материал 1.3 .Практика сканирования тела   | 58        |
| <b>Тема 2. Самосознание и семейный баланс</b>  | 59        |
| Материал 2.1. Как родитель может определить личные ценности и создать гармоничную обстановку в семье | 61        |
| <b>Тема 3. Отношения между родителями и их влияние на развитие детей</b>                             | 63        |
| Материал 3.1. Отношения между родителями и их влияние на развитие детей                              | 65        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Тема 4. Активное слушание и самоконтроль</b>   | 67         |
| Материал 4.1. Активное слушание в отношениях между родителями и детьми  | 69         |
| Материал 4.2. Самоконтроль в отношениях между родителями и детьми   | 70         |
| Материал 4.3. Практический лист: Активное слушание в различных ситуациях:                                       | 71         |
| <b>Тема 5. Управление конфликтами</b>   | 72         |
| Материал 5.1. Что такое конфликт?   | 74         |
| Материал 5.2. Конфликты между родителями и детьми   | 76         |
| Материал 5.3. Классический подход к конфликтам: что нужно знать родителям                                       | 78         |
| <b>Тема 6. Ненасильственное общение</b>   | 80         |
| Материал 6.1 Ненасильственная коммуникация (ННК): концепция и применение в отношениях между родителями и детьми | 82         |
| Материал 6.2. Стили общения   | 84         |
| <b>Модуль 3. Воспитание в будущем - управление современными вызовами</b>  | <b>86</b>  |
| <b>Тема 1. Понимание потребностей детей и правильное реагирование на их поведение</b>                           | 88         |
| Материал 1.1. Связь между потребностями и поведением детей  | 90         |
| Материал 1.2. Упражнения для родителей:   | 92         |
| <b>Тема 2. Применение модели поведения АВС для выявление и управление поведения детей</b>                       | 93         |
| Материал 2.1. Модель поведения АВС: Анализ и изменение поведения детей  | 95         |
| Материал 2.2. Шаги по планированию изменения поведения  | 96         |
| Материал 2.3. Моделирование желаемого поведения   | 97         |
| <b>Тема 3. Стратегии позитивной дисциплины</b>  | 98         |
| Материал 3.1. Дисциплинарные стратегии  | 100        |
| Материал 3.2. Руководство по созданию эффективных правил  | 101        |
| Материал 3.3. 7 правил для стимулирования позитивного поведения   | 102        |
| <b>Тема 4: Разнообразие и инклюзивность: изучите свои собственные суждения</b>                                  | 103        |
| Материал 4.1. Предрассудки и стереотипы в воспитании детей  | 105        |
| Материал 4.2. Что включает в себя инклюзивное родительство?   | 106        |
| <b>Тема 5: Влияние технологий на родителей и детей</b>  | 107        |
| Материал 5.1. Важность управления экранным временем у детей   | 109        |
| Материал 5.2. Что такое фаббинг?  | 110        |
| <b>Тема 6. Обучение безопасности</b>  | 112        |
| Материал 6.1. Предотвращение издевательств  | 114        |
| Материал 6.2. Безопасность в Интернете  | 115        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   | <b>116</b> |
| Руководство по организации эффективных мероприятий и услуг для родителей  | 117        |
| Анкета для предварительного обучения  | 120        |
| Посттренинговая анкета  | 122        |
| Список правил курса   | 124        |
| Простой опросник для выявления изменений в Ваших отношениях с ребенком  | 125        |
| Список участников   | 127        |
| ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ   | 128        |
| Полезные видеоролики  | 130        |

# ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание — это динамичный процесс, требующий постоянного обучения, адаптивности и глубокой осознанности. Универсальных рецептов не существует: существуют лишь пути, требующие со-переживания, гибкости и непрерывного стремления к личному развитию. В современном контексте, отмеченном влиянием технологий, культурным разнообразием и общественным давлением, родителям рекомендуется использовать стратегии, основанные на научных исследованиях, которые поддерживают здоровые и сбалансированные отношения с детьми.

Эта обучающая программа предназна-

чена для родителей, стремящихся к глубокому пониманию своей роли, совершенствованию методов общения и успешному преодолению современных трудностей. Курс включает 3 модуля по 36 часов каждый и сочетает теоретические знания с практическими упражнениями и самопознанием, создавая благоприятное пространство для личной и семейной трансформации. Это позволяет укрепить ценности, развить эмоциональную устойчивость и улучшить качество отношений с детьми.

Автор: **Зинаида СОРОЧАНУ**,  
эксперт в области образования  
и межличностных отношений

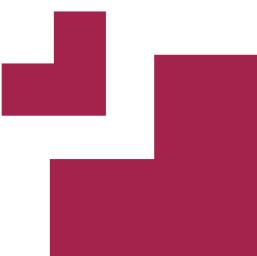
## КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ОСНОВА ПРОГРАММЫ

Эта программа основана на научно обоснованных теориях и принципах, подчёркивающих важность гармоничных отношений между родителями и детьми. Она предоставляет родителям необходимые инструменты для поддержания эмоционального равновесия перед повседневными проблемами.

Главный аспект программы — самопознание и исследование унаследованных моделей поведения, а также понимание их влияния на отношения с ребёнком. С помощью практических упражнений участники смогут выявить и скорректировать механизмы, не-

гативно влияющие на отношения между родителями и детьми.

Курс сочетает теорию и практическое применение, создавая безопасное пространство для активного обучения. Участники извлекут пользу из групповых дискуссий, симуляций и прикладных упражнений, что позволит им понять и применять обсуждаемые принципы. Таким образом, концептуальная основа способствует комплексному развитию, объединяя самоанализ с прагматическими решениями.



## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Основная цель этой программы — поддержать родителей в развитии здоровых отношений, основанных на взаимном уважении, эмпатии и понимании. Программа предоставляет знания и практические инструменты, которые помогают глубже понять эмоциональные и поведенческие потребности детей, одновременно укрепляя навыки общения и жизнестойкость родителей.

Программа направлена на превращение повседневных трудностей в возможности для личностного и семейного роста. Она также поддерживает родителей в создании сбалансированной семейной среды, в которой дети могут развиваться в безопасном, доверительном и поддерживающем окружении.

С помощью техник ненасильственного общения, эмоционального воспитания и установления здоровых границ программа помогает родителям справляться с современными требованиями, сохраняя личное равновесие. Таким образом, родители становятся не просто проводниками для своих детей, а образцами уравновешенности и зрелости.

Программа служит значимой поддержкой для родителей в процессе их личной и семейной трансформации, предоставляя ресурсы для становления более осознанными, уравновешенными и эффективными в своей роли.

## ЗАДАЧИ

- **Развитие эмпатии и доверия:** улучшение отношений между родителями и детьми через изучение их эмоциональных и поведенческих потребностей.
- **Совершенствование навыков общения:** освоение техник активного слушания и ненасильственного диалога.
- **Повышение эмоциональной устойчивости родителей:** способность успешно справляться с современными вызовами, сохраняя равновесие.
- **Создание гармоничной семейной среды:** создание условий, способствующих здоровому развитию ребёнка.
- **Содействие самосознанию родителей:** через самоанализ и изучение унаследованных моделей поведения.
- **Развитие эмпатии и доверия:** улучшение отношений между родителями и детьми через изучение их эмоциональных и поведенческих потребностей.



## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

- Родители, педагоги и специалисты, заинтересованные в личностном развитии и улучшении отношений между родителями и детьми.
- Родители, стремящиеся к эффективному образованию своих детей, а также учителя.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

- ✓ **Самосознание и личностное развитие:** оказание поддержки родителям в понимании их поведенческих моделей и их воздействия на взаимоотношения с детьми. Укрепление ценностных ориентиров и эмоционального равновесия посредством личной оценки и практических упражнений.
- ✓ **Эффективное общение:** развитие навыков активного и ненасильственного общения, обеспечивающих здоровое выражение потребностей и урегулирование конфликтов.
- ✓ **Построение здоровых отношений:** применение стратегий, основанных на эмпатии, надёжной привязанности и взаимном уважении, для поддержания позитивного воспитания детей.
- ✓ **Позитивная дисциплина:** обучение альтернативным методам дисциплинарных воздействий, направленных на удовлетворение потребностей детей.
- ✓ **Решение современных проблем:** обеспечение понимания влияния технологий, культурного разнообразия и иных факторов на семейную динамику, содействие родителям в гибком и открытом подходе к этим вызовам.
- ✓ **Повышение устойчивости:** оказание помощи родителям в управлении стрессом и поддержании равновесия, укрепление их эмоциональной устойчивости.
- ✓ **Эмоциональное воспитание:** содействие пониманию эмоциональных потребностей ребёнка и родителей, развитие искренних отношений и гармоничной семейной атмосферы.



- **Теория в сочетании с практикой:** каждое занятие включает как теоретическую часть, так и практические упражнения для немедленного применения знаний. Особое внимание уделяется изучению конкретных случаев, групповым обсуждениям и ролевым играм для обеспечения активного обучения.
- **Упражнения на самопознание:** участникам предлагается размышлять над своим опытом, определять свои сильные стороны и области для совершенствования через самоанализ и обратную связь.
- **Обмен опытом:** организуются интерактивные занятия, на которых родители могут поделиться примерами из своей жизни, способствуя взаимному обучению.



Программа доступна по адресу:  
**Благотворительный фонд «Caritas Moldova»**  
ул. Георге Асаки 30/1, MD-2028, Кишинев, Республика Молдова  
Тел./факс: (+373 22) 29 31 49, 078800210  
e-mail: [secretariat@caritas.md](mailto:secretariat@caritas.md) | [www.caritas.md](http://www.caritas.md)



[www.caritas.md](http://www.caritas.md)

## **Продолжительность:**

---

**Общая продолжительность:** 36 учебных часов.

**Количество занятий:** 18 занятий по 2 часа каждое.

## **Формы и способы оценки образовательного процесса**

---

**Текущий контроль успеваемости:** оценка участников на протяжении всей программы на основе их активного участия, выполнения упражнений и групповых обсуждений.

**Итоговая оценивание:** разработка индивидуального плана воспитания детей в конце программы, который будет оценён тренерами по интеграции приобретённых знаний и навыков в повседневную жизнь.

**Самооценивание:** заполнение анкеты в начале и конце программы для оценки прогресса в личностном развитии и освоении новых стратегий воспитания детей.

**Коллективная обратная связь:** проведение опроса в конце программы для оценки эффективности занятий и методов, а также для получения предложений по улучшению будущих программ.

## **Экспертная группа**

---

### **Минимальные требования к фасилитаторам:**

- Диплом о среднем профессиональном образовании в области педагогики или психопедагогики.
- Коммуникативные и фасилитационные навыки.
- Минимум 2 года опыта работы в данной области.

### **Дополнительные преимущества:**

- Опыт работы в сфере неформального и андрагогического образования, предпочтительно подтвержденный соответствующими сертификатами.
- Участие в программе „Обучение тренеров”.
- Знание румынского и русского языков.

\* Программа доступна для проведения любым заинтересованным педагогом или психологом, который также занимается обучением родителей.

## СОДЕРЖАНИЕ

| Модуль   | Тема   | Количество часов |          |       |
|--|--|------------------|----------|-------|
|  |  | Теория           | Практика | Всего |
| <b>Модуль 1.</b><br>Основы осознанного родительства.                                       | Осознанное воспитание  | 6                | 6        | 12    |
|  | Создание чёткого представления о воспитании детей                                |                  |          |       |
|  | Распознавание унаследованных моделей поведения                                   |                  |          |       |
|  | Стили привязанности и их влияние на отношения с ребёнком                         |                  |          |       |
|  | Исследование своих эмоций  |                  |          |       |
|  | Распознавание и управление родительским стрессом                                 |                  |          |       |
| <b>Модуль 2.</b><br>Развитие ребёнка и стили общения                                       | Повышение устойчивости к внешним воздействиям и эффективное управление ресурсами | 6                | 6        | 12    |
|  | Самосознание и семейный баланс   |                  |          |       |
|  | Отношения между родителями и их влияние на развитие детей                        |                  |          |       |
|  | Активное слушание и самоконтроль   |                  |          |       |
|  | Управление конфликтами   |                  |          |       |
|  | Ненасильственное общение   |                  |          |       |
| <b>Модуль 3.</b><br>Осознанное родительство для будущего: управление современными вызовами | Понимание потребностей детей и правильное реагирование на их поведение           | 6                | 6        | 12    |
|  | Применение модели поведения АВС для выявления и управление поведения детей.      |                  |          |       |
|  | Стратегии позитивной дисциплины  |                  |          |       |
|  | Разнообразие и инклюзивность: анализ и преодоление личных предрассудков          |                  |          |       |
|  | Влияние технологий на родителей и детей  |                  |          |       |
|  | Обучение безопасности  |                  |          |       |
| <b>Общая продолжительность</b>   |  | <b>36 часов</b>  |          |       |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# **Как стать лучшими родителями для наших детей**

Автор: **Зинаида СОРОЧАНУ**,  
эксперт в области образования и межличностных отношений





## ВВЕДЕНИЕ

### ■ Методологическая поддержка состоит из:

- Разработанные сценарии для каждой темы: включают подробные планы и инструкции.
- Описание теоретической части: детализированное объяснение основных концепций и идей.
- Рекомендации для практических занятий: предложения по проведению практических упражнений и мероприятий.
- Вспомогательные материалы: дополнительные ресурсы и материалы для углублённого изучения.
- Другие специфические моменты: особые аспекты, необходимые для успешного проведения занятий.
- Формы, анкеты, опросники: различные инструменты для оценки и анализа.
- Библиография: список рекомендуемой литературы и источников.



### ■ Условия проведения программы:

**Продолжительность программы:** 18 тренингов по 2 часа каждый. Интенсивность занятий: должна соответствовать потребностям, ресурсам и доступности как организаторов, так и участников. Возможный вариант - проведение занятий раз в два месяца, что растягивает программу на 3 года.

**Модули и темы:** могут быть представлены в предложенной последовательности или как независимые единицы, в произвольном порядке.

**Теория и практика:** соблюдение баланса между теоретической подготовкой и индивидуальной практикой. Дополнительные занятия предусмотрены для более глубокого изучения сложных тем, в зависимости от потребностей участников.

**Презентации\*:** фасилитатор создаёт самостоятельно презентацию для каждой сессии и по своему усмотрению.

**Особые моменты.** Рекомендации по использованию учебной программы:

**Темы носят рекомендательный характер.** Рекомендуется включать теоретическое описание. Практическая часть также носит рекомендательный характер, поэтому задания могут варьироваться или заменяться в зависимости от особенностей и потребностей группы участников.

Вспомогательные материалы могут использоваться как для подготовки фасилитатора к сессии, так и для распространения в электронном или печатном виде родителям во время сессий.

**Размер группы:** рекомендуется, чтобы группа не превышала 15 участников.



## **ВАЖНО:**

➤ **Опрос участников:** необходимо провести опрос участников как до, так и после обучения, независимо от того, относится ли это к полной программе или к обучению по модулям. (См. предлагаемые формы в Приложениях). Это позволит легче оценить результаты данной программы.

➤ **Правила проведения** тренинга: в начале первого занятия обсудите и установите правила проведения тренинга (см. лист правил в Приложениях). Это поможет предвидеть многие сложные ситуации в работе с группой родителей. Определите, как будете общаться в дальнейшем, и выберите канал для размещения объявлений о предстоящих занятиях и источников/материалов для изучения на тренинге и самостоятельно.

➤ **Расписание программы:** разработайте с участниками расписание программы. Найдите оптимальный вариант для всех, чтобы не потерять участников.

➤ **Форма наблюдения:** сразу после каждого занятия заполняйте Форму наблюдения (см. Приложения) и прикрепляйте её к Списку участников (см. Приложения). Это облегчит наблюдение за процессом обучения, позволит отследить важные моменты и легко оценить динамику группы и воздействие программы на участников.

# МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

## ■ Продолжительность:

6 занятий по 2 часа каждое.

## ■ Цели программы:

Поддержка родителей в развитии осознанного подхода к воспитанию детей через изучение собственной личности, распознавание унаследованных моделей поведения и понимание влияния стилей привязанности на отношения между родителями и детьми

## ■ Основные цели:

- Повышение самосознания: участники поймут, как их личность, эмоции и унаследованные модели поведения влияют на их отношения с ребёнком.
- Прояснение роли родителя: создание чёткого и реалистичного представления о том, что значит быть осознанным и ответственным родителем.
- Изучение стилей привязанности: определение стилей привязанности и понимание их влияния на родительские отношения.
- Распознавание унаследованных моделей поведения.
- Исследование своих эмоций.
- Распознавание и управление родительским стрессом.

## ■ Необходимые материалы:

- Ноутбук, проектор и экран для презентаций.
- Демонстрационные видеоролики, презентации PowerPoint.
- Флипчарт, цветные маркеры, листы бумаги, ручки.
- Персональные рабочие тетради для участников.

- Листы самооценки и тематические исследования.
- Игры и сценарии для практического моделирования.
- Элементы для практических занятий.

## ■ Методы обучения:

- Теоретические презентации: представление ключевых концепций для каждого занятия. Упражнения на интроспекцию. Разбор конкретных ситуаций. Ролевые игры. Групповые дискуссии. Обмен опытом и идеями между участниками. Индивидуальное планирование: создание индивидуальных планов применения полученных знаний. Обратная связь и рефлексия: оценка прогресса в конце каждой сессии и определение следующих шагов.

## ■ Вспомогательные материалы:

- Рабочие листы и теоретические материалы.
- Рекомендуемая библиография: книги и статьи для углубления изучаемых тем.
- Онлайн ресурсы: ссылки на статьи, видео и интерактивные инструменты.
- Личный контрольный список: для контроля индивидуального прогресса во время модуля.

## ■ Советы по преподаванию / обучению:

- Вовлекайте участников в дискуссии для создания чувства общности.
- Используйте конкретные примеры для актуализации теории.
- Поощряйте личные размышления и взаимную обратную связь



### **Ожидаемые результаты:**

- Родители будут лучше понимать влияние своей личности на отношения с ребёнком.
- У них сформируется чёткое и реалистичное видение родительского воспитания.
- Они приобретут навыки распознавания и управления своими эмоциями и эмоциями своих детей.
- Они будут понимать и применять принципы создания надёжной привязанности.
- У них будет индивидуальный план по постоянному совершенствованию своих родительских навыков.





## Тема 1: Осознанное родительство

### ■ Цель:

Поддержка родителей в принятии осознанного стиля воспитания, основанного на эмпатическом общении и самоанализе, для построения здоровых отношений со своими детьми.

- Флипчарт и маркеры для обсуждений.

- Бумага и ручки для индивидуальных упражнений.

### ■ Методы обучения:

- Интерактивная теоретическая презентация, практические упражнения и обмен опытом.
- Интерактивные мероприятия: самоанализ, групповые дискуссии, изучение конкретных случаев, моделирование ситуаций.

### ■ Вспомогательный материал:

- Материал 1.1., Материал 1.2.

<https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ&t=14s>

<https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>

### ■ Задачи:

- Повышение осведомлённости о важности проактивного воспитания детей.
- Побуждение к размышлению о собственном воспитании и его влиянии.

### ■ Продолжительность:

2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с примерами и визуальными материалами, рабочие листы.

## СЦЕНАРИЙ:



### Введение

- Открытая дискуссия: «Какой самый важный урок Вы получили от своих родителей?»  
(Ответы можно записывать на виртуальном или обычном флипчарте.)



### Теоретическая часть:

- Введение в осознанное родительство: различия между реактивным и проактивным родительством (Материал 1.1.).
- Модели воспитания и их последствия:
- Четыре модели воспитания (авторитарная, попустительская, демократическая, небрежная) (Материал 2.2.).
- Различия и последствия для детского развития.



### Практическая часть

#### Упражнение 1:

- Участники отвечают на вопрос: «Какую модель воспитания перенимаются от своих родителей?»
- Обсуждение в небольших группах, как эта модель поведения может влиять на отношения с детьми.

### **Упражнение 2:**

- Участники выполняют упражнение на самоанализ: «Какие модели воспитания Вы переняли от своих родителей?».
- Анализ влияния этой модели поведения на их отношения с ребенком.



### **Разбор конкретных ситуаций:**

- Участники анализируют примеры каждой предложенной модели воспитания и определяют возможные последствия.
- Обратная связь в групповой дискуссии: обсуждение наиболее подходящих стратегий для каждого примера.

### **15 минут размышлений:**

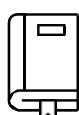
- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### **Предложения по оценке:**

Ответы на открытые вопросы и групповые дискуссии могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



### **Библиография:**

1. Доктор Шефали Цабари - «Осознанное родительство. Как трансформировать себя, чтобы иметь сильных детей»
2. Дэниел Дж. Сигел и Тина Пейн Брайсон - «Родительский интеллект. Дисциплина без драмы и эмоционального хаоса»
3. Джеспер Юул - «Искусство говорить «Нет!» с чистой совестью»
4. Видео: «Дар осознанного родительства» - доктор Шефали Цабари  
[https://www.youtube.com/watch?v=QM\\_PQ2WUD2k](https://www.youtube.com/watch?v=QM_PQ2WUD2k)



### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 1.1. Разница между реактивным и проактивным воспитанием**

⇒ стр.19

**Материал 1.2 Тема: модели воспитания**

⇒ стр. 20

## МАТЕРИАЛ 1.1. РАЗНИЦА МЕЖДУ РЕАКТИВНЫМ И ПРОАКТИВНЫМ ВОСПИТАНИЕМ



**Что значит быть сознательным родителем? Вы можете использовать следующие пункты, чтобы объяснить разницу между реактивным и проактивным воспитанием:**

### Реактивное воспитание:

- Сосредоточенность на реакциях: реагирование на поведение или ситуации сразу после их возникновения.
- Импульсивность: поведение часто основано на эмоциях момента (разочарование, гнев, тревога).
- Корректирующий подход: акцент на исправлении, а не на предотвращении проблем.

★ **Пример:** ребёнок отказывается делать домашнее задание, и родитель немедленно реагирует выговорами или наказаниями, не анализируя причины проблемы.

### Проактивное воспитание:

- Профилактика: акцент на разработке долгосрочных стратегий, предотвращающих проблемные ситуации.
- Целенаправленность и планирование: действия основаны на чётких ценностях и образовательных целях.
- Создание позитивной учебной среды: развитие крепких отношений с ребёнком

★ **Пример:** родитель устанавливает чёткие правила выполнения домашних заданий с самого начала и оказывает постоянную поддержку, предотвращая последующие конфликты.

### Полезная метафора

#### Воспитание детей как садоводство:

- ★ Реактивный родитель: тот, кто вырывает сорняки только тогда, когда они становятся заметны.
- ★ Проактивный родитель: тот, кто сажает, поливает и ухаживает за почвой, чтобы вероятность появления сорняков была меньше.





**Модели воспитания — это стили взаимодействия и взаимоотношений, используемые родителями в общении со своими детьми. Они оказывают значительное влияние на эмоциональное, социальное и поведенческое развитие детей. Согласно психологическим исследованиям, основными родительскими паттернами являются:**

### Авторитарное воспитание

#### Особенности:

- Родитель устанавливает строгие правила и ожидает их соблюдения без объяснения причин.
- Общение является односторонним (родитель - ребенок).
- Часто используется наказание для коррекции поведения.

#### Последствия:

- Дети могут стать покорными, боязливыми или бунтарями.
- Нарушается развитие автономии и самооценки.

★ **Пример:** «Ты делаешь то, что я говорю, потому что я так сказал!»

### Попустительское воспитание

#### Особенности:

- Родитель тёплый и ласковый, но предоставляет мало ограничений и правил.
- Детей поощряют следовать своим собственным желаниям без чётких последствий.
- Родитель часто избегает конfrontации.

#### Последствия:

- У детей может развиться недостаток самоконтроля и трудности с соблюдением правил.
- Могут возникнуть проблемы в социальных отношениях и уважении к авторитетам.

★ **Пример:** «Делайте всё, что хотите, просто будьте счастливы.»

### Небрежное воспитание

#### Особенности:

- Родитель отстранён или эмоционально отсутствует.
- Нет поддержки или руководства.
- Эмоциональные и физические потребности детей часто игнорируются

#### Последствия:

- У детей могут возникнуть эмоциональные проблемы, низкая самооценка и трудности в отношениях.
- Дети могут демонстрировать рискованное поведение.

★ **Пример:** «Мне всё равно, ты сам по себе.»

### Демократическое воспитание

#### Особенности:

- Родитель сочетает строгость с лаской.
- Правила ясны, но могут гибко изменяться в зависимости от ситуации.

- Общение двустороннее, ребёнок участвует в принятии решений.

**Последствия:**

- Дети развиваются самостоятельность, ответственность и уверенность в себе.
- Они хорошо адаптируются в обществе и уважают границы.

★ **Пример:** «Я понимаю, что тебе тяжело, но правило гласит: заканчивать домашнее задание до начала игры. Чем я могу помочь?»





## Тема 2: Создание чёткого представления о воспитании детей

### ■ Цель:

помочь родителям прояснить собственные ценности и принципы, понять свои ожидания и разработать план сознательного и ответственного родительства.

- Рабочие листы, флипчарт и маркеры для обсуждения.
- Бумага и ручки для индивидуальных упражнений.

### ■ Задачи:

- Понимание концепции сознательного и ответственного родительства.
- Изучение ценностей и принципов, которыми руководствуются родители.
- Выявление различий между социальными ожиданиями и реальными потребностями ребенка.
- Создание индивидуального плана по принятию и улучшению родительских обязанностей.

### ■ Методы обучения:

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Практические упражнения и обмен опытом. Интерактивные занятия: самоанализ, групповые дискуссии, изучение конкретных случаев, моделирование ситуаций.
- Личная рефлексия под руководством facilitatora.
- Индивидуальные и групповые практические упражнения. Интерактивные дебаты.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 2.1., Материал 2.2.
- Интерактивные приложения: Ментиметр для опросов и размышлений.

<https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ&t=14s>

<https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- Открытая дискуссия: «Что значит для Вас быть хорошим родителем?».
- Ответы можно записывать на виртуальном или обычном флипчарте.



### Теоретическая часть

- Определение родительства: от воспитателя до эмоционального и социального проводника.
- Личные ценности и принципы: их значение в воспитании детей.
- Внешнее давление и потребности детей: анализ социальных ожиданий и выявление реальных потребностей.
- Родитель как ролевая модель: как поведение родителей влияет на развитие ребёнка.
- Родитель как пример: как родительское поведение влияет на развитие ребёнка.



## Практическая часть

### Упражнение «Внешнее давление против потребностей ребёнка»

Родители перечисляют внешнее давление, оказываемое на них при воспитании детей. Ответы должны быть записаны на флипчарте или интерактивной доске.

Например, внешнее давление:

- **Культурные ожидания:** «Мой ребёнок должен быть лучшим в школе».
- **Социальные сравнения:** «Почему мой ребёнок не делает то, что делают другие?»
- **Стереотипы воспитания:** «Хороший родитель никогда не говорит нет.»



### Упражнение на определение ценностей:

Родители составляют список общих желательных ценностей. Потренируйтесь использовать лист материала 2.2.

**Цель:** повысить осведомлённость об основных ценностях воспитания детей и их взаимосвязи с собственными решениями и поступками.



### Размышления:

- Личные ценности и принципы родителей напрямую влияют на поведение детей.
- Согласованность между ценностями и действиями: дети замечают несоответствия. Если вы учите ребёнка уважению, но при этом часто проявляете неуважение, сообщение становится непонятным.
- Влияние на принятие решений: решения, основанные на ценностях, дают ребёнку сильный пример целостности.



### Анализ конкретного случая и дискуссия:

*Предлагаемая ситуация:* например, ребёнок отказывается следовать правилам поведения в доме.

- Участники обсуждают в группах, как бы они подошли к этой ситуации, не поступаясь своими ценностями.
- Ролевая игра: смоделируйте возможные разговоры, делая акцент на сочувствии и уважении.

*Практический пример:* Управление трудными ситуациями

- Управление временем, проведённым за электронными устройствами:

*Типичный подход:* полный запрет без объяснения причин («Больше никакого телефона!»). Это может вызвать разочарование и бунт.

### Конструктивный подход:

- Объяснение: «Долгое время, проведённое за мобильным телефоном, может влиять на ваше здоровье и сон.»
- Привлечение ребёнка к решению проблемы: «Как вы думаете, сколько времени разумно тратить на телефон каждый день?»
- Пример для подражания: ограничьте своё время работы с устройствами в присутствии ребёнка.

### 15 минут размышлений:

- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

*Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.*



### Предложения по оцениванию прогресса:

- Персональный дневник, в котором участники записывают идеи и планы.

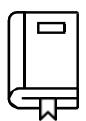


### Видеоролик для самостоятельного просмотра:

<https://www.youtube.com/watch?v=4iZ0UDbmyWQ>



**Размышление:** Действия детей не обязательно разрушительны, даже если по-началу они кажутся таковыми.



### Библиография:

1. Джеспер Юул - «Ваш компетентный ребенок»
2. Адель Фабер и Элейн Мазлиш – «Как разговаривать с детьми, чтобы они слушали. Руководство по выживанию для родителей детей 2-7 лет»
3. Барбара Колорозо - «Дети бесценны! Практические решения для воспитания ответственности и внутренней дисциплины»
4. Видео: «Отцовство: путешествие», выступление Девона Бэндисона на TEDx.  
<https://www.youtube.com/watch?v=OyDFb1gWe4A>



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Материал 2.1 Роли родителей и их значение  
для развития ребёнка**

⇒ стр.25

**Материал 2.2. контрольный список для создания  
индивидуального плана**

⇒ стр. 26



**Родители играют не только роль заботливых опекунов, но и опору в формировании будущего ребёнка. Через активное участие, эмоциональную поддержку и позитивное ролевое моделирование родители помогают ребёнку полностью раскрыть свой потенциал и стать ответственным и уравновешенным взрослым. Вот основные роли, которые они могут играть:**

### **1. Эмоциональная поддержка:**

- Помогает ребёнку понимать свои эмоции и управлять ими.
- Создание безопасной обстановки для выражения чувств.
- Предоставление поддержки и ободрения в трудные времена.

### **2. Пример поведенческой модели:**

- Дети учатся, наблюдая за родителями, которые могут быть примером уважения, ответственности, сопереживания и честности.
- Повседневное поведение родителей влияет на отношения и ценности ребёнка.

### **3. Наставник в обучении:**

- Стимулирование любопытства через разговоры, чтение и творческие занятия.
- Активное участие в учебном процессе, поддержка домашних заданий и школьных проектов.
- Обеспечение обстановки, способствующей обучению, например, создание спокойного и организованного пространства.

### **4. Лидер в формировании ценностей и принципов:**

- Обучение важным ценностям, таким как уважение, честность и ответственность.
- Предоставление морального руководства и поддержки в принятии трудных решений.

### **5. Помощник в обретении независимости:**

- Поощрение ребёнка к принятию обязанностей в соответствии с их возрастом.
- Развитие навыков принятия решений и решения проблем.

### **6. Помощник в установлении социальных отношений:**

- Помощь ребёнку в обучении эффективному общению и построению здоровых отношений.
- Поддержка развития эмпатии и понимания других людей.

### **7. Гарант безопасности и защиты:**

- Обеспечение физически и эмоционально безопасной среды.
- Защита ребёнка от негативных влияний и предоставление рекомендаций по разрешению конфликтов или рискованных ситуаций.

## **МАТЕРИАЛ 2.2. КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА**

Ответьте на приведённые ниже вопросы. Проанализируйте каждое качество, которое вы хотите развить. Проработайте каждое качество по отдельности.

➤ **Какое качество я хочу развить в своём ребёнке?**

---

---

---

---

➤ **Какие ежедневные решения и действия я уже предпринимаю для этого? Помогают ли они передать/развить это качество?**

---

---

---

---

➤ **Что мне не нужно сделать, чтобы довиться этого?**

---

---

---

---

➤ **Что мне нужно сделать, чтобы добиться этого?**

---

---

---

---

➤ **Что я решил, что буду делать чтобы добиться этого?**

---

---

---



## Тема 3: Распознавание унаследованных моделей поведения

### ■ Цель:

изучить унаследованные модели поведения и их влияние на отношения между родителями и детьми, уделяя особое внимание осознанию и изменению.

### ■ Задачи:

- Повышение осведомлённости о наследственных моделях поведения.
- Выявление влияния этих паттернов на отношения между родителями и детьми.
- Разработка стратегий для поддержания позитивных моделей поведения и изменения негативных паттернов.
- Поощрение личных размышлений о влиянии моделей поведения на воспитание детей

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с примерами и визуальными материалами.
- Рабочие листы.
- Флипчарт и маркеры для обсуждений.
- Бумага и ручки для индивидуальных упражнений.

### ■ Методы обучения:

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Теоретические объяснения.
- Индивидуальные упражнения на размышление. Работа в малых группах.
- Дебаты и дискуссии.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 3.1., Материал 3.2., Материал 3.3.
- Интерактивные приложения: Mentimeter (для интерактивных опросов).

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- **Открытая дискуссия:** «Какие вещи вы делаете так же, как ваши родители?» (Ответы можно записывать на виртуальном или обычном флипчарте).



### Рекомендуемый фильм к просмотру:

[www.youtu.be/Zh3Yz3PiXZw?si=NrYwuqu1U3M4PmYB](http://www.youtu.be/Zh3Yz3PiXZw?si=NrYwuqu1U3M4PmYB)



### Теоретическая часть:

- **Определение:** что такое наследуемые модели поведения?
- **Механизм:** как ценности, привычки и реакции передаются из поколения в поколение.
- **Влияние:** как наследственные модели влияют на поведение родителей (положительное или отрицательное).
- **Изменение:** процесс осознания и корректировки вредных моделей поведения.



### Практическая часть:

#### Упражнение: «Поведенческое древо»

- Участники создают простое семейное дерево, определяя унаследованные модели поведения и ценности.
- Анализ: какие модели поведения являются положительными, а какие нуждаются в изменении.

#### Упражнение: «Трансформация паттернов»

- Участники выбирают негативную модель поведения и составляют план изменений с конкретными шагами, используя учебный материал 4.2. и перечисляя сбалансированные меры

### 15 минут открытий:

- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### Предложения по оцениванию прогресса:

- В конце занятия дайте обратную связь о том, что вы узнали и какие конкретные шаги планируете предпринять.
- Составьте список планируемых изменений, собранный анонимно.



### Предложения для индивидуальной работы

- Продолжайте составлять «Поведенческое древо» дома, чтобы выявить дополнительные закономерности.
- Практикуйте упражнение «Трансформация паттернов», чтобы найти другие примеры из повседневной жизни.



### Библиография:

1. Гаспар Дьёрдь - «Невидимый ребенок»;
2. Марк Волинн - «Ваша история началась давным-давно. Как исцелить унаследованные семейные травмы»
3. Джон Боулби - «Создание и разрушение аффективных связей»



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Материал 3.1. Наследственные поведенческие модели**

⇒ стр. 29

**Материал 3.2. Мини-руководство по корректировке негативных моделей поведения**

⇒ стр. 31

**Материал 3.3. Влияние черт «большой пятерки» на отношения между родителями и детьми**

⇒ стр. 32

## МАТЕРИАЛ 3.1. НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МОДЕЛИ

### Что такое унаследованные модели поведения?

**Унаследованные поведенческие модели — это шаблоны мышления, эмоциональных реакций и поведения, передающиеся из поколения в поколение. Они формируются в семье следующими способами:**

- **Подражание:** Дети копируют поведение своих родителей и других членов семьи.
- **Переживания:** Реакции родителей на события напрямую влияют на восприятие мира их ребёнком.
- **Семейные нормы и правила:** Обычаи и ценности, передаваемые по наследству, становятся ориентирами для будущих поколений.
  - ★ **Пример:** Семья, которая подчёркивает уважение и эмпатию, может воспитать детей, для которых приоритетом являются здоровые отношения, в то время как семья, использующая критику, может формировать эмоциональную неуверенность.

### Способы передачи унаследованных моделей

1. **Повторяющееся поведение:** родители выражают свои ценности через ежедневные решения, и дети усваивают их. Пример: Родитель, придающий первостепенное значение семейному отдыху, передаёт важность близких отношений.
2. **Прямое сообщение:** чётко сформулированные наставления или правила.

★ **Пример:** «В нашей семье мы уважаем друг друга.»

3. **Эмоциональная динамика:** реакции родителей на стресс или успех становятся для детей образцами управления собственными эмоциями.

Унаследованные модели могут быть положительными (конструктивными) или отрицательными (деструктивными), влияя на отношения и личное развитие.

#### Позитивные модели поведения:

1. **Ассертивное общение:** Выражайте свои мнение и потребности чётко и уважительно, не ущемляя прав других.

★ **Пример:** «Я чувствую, что нам нужно больше говорить о наших чувствах в конфликте.»

2. **Эмпатия:** Способность понимать эмоции других людей и реагировать на них.

★ **Пример:** Активное слушание и предложение эмоциональной поддержки.

3. **Самодисциплина:** Эффективное управление временем и ресурсами для достижения целей.

★ **Пример:** Поддержание здорового режима работы или физических упражнений.

4. **Конструктивное разрешение конфликтов:** Подход к решению проблем путём переговоров и компромиссов.

★ **Пример:** Поиск решения, удовлетворяющего обе стороны в разногласиях.

5. **Благодарность:** Выражение благодарности за маленькие и большие вещи в жизни.

★ **Пример:** Цените и выражайте благодарность тому, кто вам помогает.

#### Негативные поведенческие модели:

1. **Избегание конфликтов:** Игнорирование или подавление проблем, что может привести к нарастанию напряжения. Пример: Не обсуждать обиды в отношениях, боясь вызвать напряжение.

2. **Чрезмерная критика:** Тенденция постоянно указывать на ошибки других людей. Пример: Постоянно поправлять коллегу, не признавая его достижений.

- 3. Прокрастинация: Постоянное откладывание важных дел.** Пример: Откладывание подготовки к экзаменам на последний день.
- 4. Манипуляция:** Влияние на поведение других таким образом, что игнорируется или нарушается их автономия. Пример: Использование чувства вины для получения желаемого.
- 5. Пассивно-агрессивное поведение:** Косвенное выражение недовольства через негативное поведение. Пример: Намеренное опоздание на встречу, чтобы наказать кого-то.

**Значение поведенческих моделей:**

- Позитивные модели поведения укрепляют отношения, повышают уверенность в себе и способствуют личному и профессиональному успеху.
- Негативные модели поведения могут приводить к конфликтам, неудачам в личной жизни и испорченным отношениям.
- Выявление и изменение поведенческих моделей важно для личностного роста и создания здоровой атмосферы в семейных отношениях и на работе.

## МАТЕРИАЛ 3.2. МИНИ-РУКОВОДСТВО ПО КОРРЕКТИРОВКЕ НЕГАТИВНЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ

### Шаги для изменения вредных поведенческих паттернов

#### 1. Выявление вредных паттернов:

Проведите самоанализ своего поведения и его влияния на ребенка.

Задайте себе полезные вопросы: «Почему я так реагирую?», «Помогает ли это отношение моему ребенку развиваться или ограничивает его?»

#### 2. Следите за динамикой:

Оцените, как будет развиваться ситуация, если вы ничего не измените.

Помните: невозможно получить разные результаты, продолжая делать одно и то же. Будьте готовы к изучению новых способов реагирования.

#### 3. Применяйте альтернативные модели поведения:

Заменяйте критику поощрением.

★ **Пример:** вместо «Почему у тебя ничего не получается?» попробуйте «Как я могу помочь тебе улучшить твои результаты?»

#### 4. Создайте здоровые привычки:

Ведите новые традиции, отражающие положительные ценности, которые вы хотите передать.

★ **Пример:** Организуйте регулярные беседы о чувствах и переживаниях.

#### 5. Обратитесь за профессиональной помощью

Если вредные модели поведения глубоко укоренились, рассмотрите возможность консультации с квалифицированным специалистом.

### РАЗМЫШЛЕНИЕ:

{ То, что мы наследуем, не определяет, кто мы есть;  
то, что мы выбираем передать, действительно  
определяет нас. }

## МАТЕРИАЛ 3.3. ВЛИЯНИЕ ЧЕРТ «БОЛЬШОЙ ПЯТЕРКИ» НА ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ



Черты „Большой пятерки” существенно влияют на отношения между родителями и детьми через то, как родители управляют взаимодействием, конфликтами и эмоциональной поддержкой. Вот как каждая черта может формировать эту динамику:

### 1. Открытость к опыту

#### Высокоуспевающие родители:

- Способствуют творчеству и любопытству.
- Открыты к новым идеям и гибки в своем стиле воспитания.
- Поощряют разнообразные занятия (искусство, музыка, исследования).

#### Родители с низким уровнем:

Предпочитают структуру и традиции, что может ограничить возможности ребенка.  
Более сдержанно относятся к переменам или новым идеям.

### 2. Добросовестность

#### Высокоуспевающие родители:

- Организованы, планируют образовательные мероприятия и устанавливают здоровый распорядок дня.
- Обеспечивают дисциплину и стабильную обстановку для ребенка.
- Иногда могут быть слишком строгими или перфекционистами.

#### Родители с низким уровнем:

- Могут быть более спонтанными, но также и более неорганизованными.
- Отсутствие структуры может создать непредсказуемую обстановку.

### 3. Экстраверсия

#### Общительные родители:

- Активны, энергичны и вовлечены в социальную жизнь ребенка.
- Поощряют социальное взаимодействие и участие в групповых мероприятиях.
- Могут не всегда уважать потребность ребенка в тишине (если ребенок интроверт).

#### Родители-интроверты:

- Более тихие и предпочитают интимные, небольшие социальные мероприятия.
- Обеспечивают спокойную обстановку, но могут не подвергать ребенка разнообразным социальным взаимодействиям.

### 4. Соглашательность

#### Приятные родители:

- Теплые, сочувствующие и поощряют отношения, основанные на уважении и привязанности.
- Разрешают конфликты совместно и поддерживают гармонию.

#### Менее приятные родители:

- Более критичны, конкурентоспособны или авторитарны.
- Конфликты могут быть более частыми, а ребенок может ощущать недостаток эмоциональной поддержки.

## 5. Нейротизм

### Родители с высоким уровнем нейротизма:

- Подвержены тревоге или стрессу, что влияет на эмоциональную стабильность ребенка.
- Дети могут стать сверхбдительными или неуверенными в себе из-за переменчивых эмоций родителей.

### Родители с низким уровнем нейротизма:

- Спокойны, выносливы и обеспечивают ребенку чувство эмоциональной безопасности.
- Лучше справляются с трудностями воспитания детей.



#### Выводы:

Сочетание этих черт определяет и влияет на стиль воспитания:

- **Общение:** Открытость и соглашательность помогают установить близкие отношения.
- **Эмоциональная стабильность:** Уровень нейротизма влияет на способностьправляться со стрессом.
- **Структура и организация:** Добросовестность диктует распорядок дня и дисциплину, предлагаемые ребенку.
- **Баланс:** Баланс между этими чертами идеален для создания здоровой и гармоничной среды для развития ребенка.



## Тема 4:

# Стили привязанности и их влияние на воспитание ребенка

### ■ Цель:

Поддержать родителей в понимании и применении концепций привязанности для построения здоровых и безопасных отношений со своими детьми, способствующих положительному эмоциональному развитию.

### ■ Задачи:

- Определение понятия привязанности и выделение четырех основных стилей: безопасный, тревожный, избегающий, дезорганизованный.
- Объяснение влияния стилей привязанности на поведение ребенка и отношения между родителями и детьми.
- Предоставление родителям инструментов для определения их собственного стиля привязанности.
- Предложение конкретных стратегий для развития надежной привязанности.

### ■ Продолжительность:

2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с примерами и визуальными материалами.
- Рабочие листы.
- Флипчарт и маркеры для обсуждений.
- Бумага и ручки для индивидуальных упражнений.

### ■ Методы обучения:

- Теоретическое изложение.
- Самооценка и индивидуальная работа.
- Обсуждения в малых группах и мозговой штурм.
- Разбор конкретных случаев и практическое осмысление.

### ■ Интерактивные приложения:

- Mentimeter (для опросов и вопросов).

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 4.1., Материал 4.2.  
<https://youtu.be/Cc0fS3fwL8E?si=5iUjG3wzVX5-7Hvd>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

Открытая дискуссия: «Как бы вы описали влияние эмоциональных отношений между родителями и детьми на поведение ребенка?» (Ответы можно записывать на виртуальном или обычном флипчарте).



### Рекомендуемый видеоролик для просмотра:

<https://youtu.be/Cc0fS3fwL8E?si=5iUjG3wzVX5-7Hvd>



### Теоретическая часть

- Что такое привязанность и почему она важна для развития ребенка.
- Четыре стиля привязанности: безопасный, тревожный, избегающий, дезорганизованный.

- Влияние стилей привязанности на поведение (например, тревожность, уверенность в себе, трудности в отношениях).



### Практическая часть

#### Упражнение: «Определение собственного стиля привязанности»:

- Родители заполняют простую анкету о своем поведении.
- Направленная дискуссия о связи между выявленным стилем и отношениями с ребенком.

#### Упражнение: «Сценарии привязанности»

- Представлены различные сценарии (например, тревожный ребенок, который отказывается идти в детский сад).
- Группы определяют соответствующий стиль привязанности и обсуждают подходящие стратегии.

#### Упражнение: «Содействие надежной привязанности»

- Мозговой штурм практических методов укрепления надежной привязанности (например, одобрение эмоций ребенка, создание предсказуемой среды).
- Создание индивидуального плана по улучшению отношений между родителями и детьми.

### 15 минут размышлений:

- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### Предложения по оцениванию прогресса:

- Письменные размышления о том, чему научились участники.



### Предложения для индивидуальной работы:

- Продолжение самооценки стиля привязанности.
- Практика выявленных стратегий в реальных ситуациях.



### Библиография:

1. Сью Джонсон - «Держи меня крепче. Семь бесед для любви на всю жизнь»
2. Дэниел Дж. Сигел и Мэри Хартцелл – «Чувствительное и разумное воспитание - понимая себя глубже, мы сможем вырастить счастливых детей».
3. John Bowlby - «Secure Base» (Привязанность)



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Материал 4.1. Привязанность и ее влияние на развитие ребенка

⇒ стр. 36

#### Материал 4.2. Простой опросник для определения стиля привязанности

⇒ стр. 38



**Привязанность – это глубокая и длительная эмоциональная связь, формирующаяся между ребенком и воспитателем (обычно родителем). Эта связь влияет на эмоциональное, поведенческое и социальное развитие ребенка и остается важной на протяжении всей его жизни.**

Привязанность можно разделить на четыре основных типа, первоначально выделенных психологами Мэри Эйнсворт и Джоном Боулби. Отношения привязанности анализируются по следующим показателям:

- Постоянное присутствие родителей и чуткое реагирование на потребности ребенка.
- Ласка, поддержка и сочувствие.
- Предсказуемая и безопасная среда.

### 1. Надежная (или безопасная) привязанность

- **Характеристики:** ребенок чувствует себя спокойно и уверен, что его потребности будут удовлетворены воспитателем. Открыт к исследованию окружающей среды в присутствии родителя и ищет утешения, когда это необходимо.
- **Влияние:** способствует уверенности в себе, умению строить здоровые отношения и эмоциональной устойчивости.

### 2. Тревожная привязанность

- **Характеристики:** ребенок не уверен, что родитель удовлетворит его потребности. Часто суетлив, навязчив и его трудно утешить.
- **Влияние:** может привести к беспокойству, трудностям в отношениях и постоянной потребности в одобрении.

### 3. Избегающая привязанность

- **Характеристики:** ребенок выглядит независимым, но избегает просить о помощи или утешении, узнав, что родитель не всегда эмоционально доступен.
- **Влияние:** может проявляться в виде трудностей с выражением эмоций и склонности избегать близости в отношениях.

### 4. Тревожная-избегающая привязанность

- **Характеристики:** ребенок демонстрирует противоречивое поведение (приближается к родителю, но затем избегает его) из-за жестоких, пренебрежительных или нестабильных отношений.
- **Влияние:** связано со значительными трудностями в эмоциональном развитии, поведенческими проблемами и нарушениями привязанности.

#### **Влияние на развитие ребенка:**

##### **Эмоциональное развитие:**

- Надежная привязанность способствует уверенности в исследовании и выражении эмоций.
- Неуверенная привязанность повышает риск тревоги, депрессии и эмоциональной нестабильности.

##### **Социальные навыки:**

- Дети с надежной привязанностью с большей вероятностью будут развивать здоровые отношения и сопереживать другим.

- Неуверенная привязанность может привести к трудностям в отношениях и социальной изоляции.

**Устойчивость к стрессу:**

- Дети с надежной привязанностью учатся лучше справляться со стрессом, потому что они верят в поддержку в трудную минуту.

**Обучение:**

- Безопасная и благоприятная среда способствует исследованию и любопытству, которые являются основой обучения.



## МАТЕРИАЛ 4.2. ПРОСТОЙ ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ ПРИВЯЗАННОСТИ



**Воспитание с учетом привязанности может исправить или смягчить негативные последствия раннего опыта, поддерживая здоровое развитие.**

Честно ответьте на следующие вопросы, выбрав вариант, который лучше всего соответствует тому, как вы обычно себя чувствуете или ведёте. Запишите свои ответы, а в конце вы увидите свои результаты.

### **Вопросы:**

#### **1. Как вы чувствуете себя в близких отношениях?**

- а. Вам легко установить эмоциональную связь.
- б. Вы боитесь, что другие могут отвергнуть вас.
- в. Вы предпочитаете сохранять некоторую эмоциональную дистанцию.
- д. Вы чувствуете себя растерянным и с трудом понимаете, чего хотите.

#### **2. Как вы реагируете, когда кто-то из ваших близких игнорирует ваши потребности?**

- а. Вы открыто выражаете свои потребности и ищете решение.
- б. Вы начинаете беспокоиться и переживать, что можете потерять отношения.
- в. Вы отстраняетесь и стараетесь быть более независимым.
- д. У вас противоречивые реакции - иногда вы близки, иногда отталкиваете.

#### **3. Насколько комфортно вы относитесь к выражению уязвимых мест?**

- а. Вам удобно быть уязвимым и просить о поддержке.
- б. Вы боитесь раскрыть свои уязвимые места.
- с. Страйтесь не показывать свою уязвимость, чтобы не выглядеть слабым.
- д. Вы не уверены в себе и чувствуете себя уязвимым и замешанным.

#### **4. Как вы реагируете на конфликты в отношениях?**

- а. Вы пытаетесь разрешить конфликт с помощью диалога и эмпатии.
- б. Вас переполняют эмоции, и вы постоянно ищете успокоения.
- в. Вы избегаете конфронтации и предпочитаете отстраняться.
- д. Вы реагируете хаотичным поведением - либо гневом, либо замкнутостью.

#### **5. Как вы воспринимаете долгосрочные отношения?**

- а. Они являются источником стабильности и поддержки.
- б. Вы боитесь, что они внезапно закончатся.
- в. Вы предпочитаете избегать слишком серьезных обязательств.
- д. Отношения непредсказуемы и полны стресса.



## Результаты:

➤ **Если большинство ваших ответов – «а»:** у вас надёжная (или безопасная) привязанность. Вы чувствуете себя комфортно в близких отношениях и обладаете здоровой эмоциональной основой.

➤ **Если большинство ваших ответов – «б»:** у вас тревожная привязанность. Вы часто чувствуете себя неуверенно и ищете подтверждение своих чувств.

➤ **Если большинство ваших ответов – «в»:** у вас избегающая привязанность. Вы предпочитаете эмоциональную независимость и избегаете слишком близких отношений.

➤ **Если большинство ваших ответов – «д»:** у вас тревожно-избегающая привязанность. Вы испытываете внутренние конфликты и демонстрируете противоречивое поведение в отношениях.

*Этот опросник предоставляет общие рекомендации и не заменяет профессиональную оценку. Для более глубокого анализа вашего стиля привязанности рекомендуем обратиться к специалисту по личностному развитию.*





## Тема 5: Исследование своих эмоций

### ■ Цель:

оказать поддержку родителям в определении, понимании и управлении собственными эмоциями, улучшая тем самым отношения с ребенком и продвигая модель воспитания, основанную на эмоциональном интеллекте.

### ■ Задачи:

- Повышение осознания своих эмоций и их влияния на отношения между родителями и детьми.
- Развитие навыков определения, принятия и управления эмоциями.
- Применение принципов эмоционального интеллекта для моделирования позитивного поведения.

### ■ Продолжительность:

2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с примерами и визуальными материалами.
- Рабочие листы.
- Флипчарт и маркеры для обсуждений.
- Бумага и ручки для индивидуальных упражнений.

### ■ Методы обучения:

- Теоретическая презентация и интерактивные обсуждения.
- Групповые упражнения на выявление и управление эмоциями.
- Практические симуляции и изучение конкретных случаев.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 5.1., Материал 5.2., Материал 5.3.  
<https://www.youtube.com/watch?v=efGqe1j3RNk>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- **Открытая дискуссия:** «Что для вас значит исследование собственных эмоций?» Используйте Материал 1.1.
- Ответы можно записывать на виртуальном или обычном флипчарте.



### Теоретическая часть

Презентация (Материал 5.2., Материал 5.3.):

- Что такое эмоции? Определение и классификация (первичные и вторичные эмоции).
- Роль эмоций в личной и родительской жизни.
- Эмоциональный интеллект в воспитании детей. Определение и важность.
- Компоненты: осознание эмоций, управление эмоциями, то, как мы выражаем свои эмоции, факторы, влияющие на выражение эмоций (культурные, социальные, личные), эмпатия и здоровые отношения, взаимосвязь эмоций и поведения: как эмоции родителей влияют на поведение детей.



## Практическая часть

### Упражнение «Дневник эмоций»

- Записывание эмоций, испытываемых в различных родительских ситуациях. Определение основных эмоциональных триггеров.
- Обсуждение в группе: Какие эмоции встречаются чаще всего и почему?

### Разбор конкретного случая и ролевая игра:

- Представление обычной ситуации (например, ребенок отказывается делать домашнее задание или есть).
- Работа в небольших группах, чтобы определить эмоции, связанные с ситуацией (родитель и ребенок), и предложить стратегии управления эмоциями и конструктивные решения.

### Практическое моделирование:

- Работа в парах, где один играет роль ребенка, а другой применяет техники эмоционального интеллекта.
- Обратная связь и доработка: как можно улучшить подход?

### 15 минут размышлений:

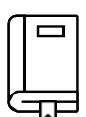
- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### Предложения по оцениванию прогресса:

Письменные размышления о том, чему научились участники.



### Библиография:

1. Гаспар Дьёрдь - «Стеклянные души»
2. Сьюзан Форвард - «Токсичное воспитание. Исцелите свои детские раны и верните контроль над своей жизнью»
3. Харвилл Хендрикс - «Getting the Love You Want».



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Материал 5.1. Анкета для размышления: что я думаю об эмоциях и чувствах

⇒ стр. 42

#### Материал 5.2. Эмоции и их значение

⇒ стр. 43

#### Материал 5.3. Эмоциональный интеллект в воспитании детей

⇒ стр. 44

## **МАТЕРИАЛ 5.1. АНКЕТА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ: ЧТО Я ДУМАЮ ОБ ЭМОЦИЯХ И ЧУВСТВАХ**

**Пожалуйста, ответьте на вопросы ниже:**

1. Хотели бы вы вообще не испытывать никаких эмоций?
2. Бывали ли в вашей жизни моменты, когда эмоции мешали вам?
3. Были ли в вашей жизни ситуации, когда эмоции других людей приводили вас в замешательство?
4. Случались ли случаи, когда другие люди не понимали ваших чувств?
5. Бывали ли моменты, когда вам было сложно понять чувства других людей?
6. Считаете ли вы, что некоторые эмоции следует скрывать, подавлять, держать внутри и никогда не выражать?

**Рефлексия:**

- Как вы ответили на эти вопросы?
- Почему вы так ответили?





**Эмоции – это сложные реакции на внутренние или внешние события, включающие психологические, физиологические и поведенческие процессы. Они помогают нам интерпретировать и реагировать на окружающую нас среду. Например, преимущественно негативные эмоции указывают на неудовлетворенность своими действиями и целями, в то время как позитивные эмоции сигнализируют об успешном решении задач и достижении целей.**

### Классификация эмоций:

1. **Основные (первичные) эмоции:** Универсальные и инстинктивные.  
★ Примеры: радость, грусть, страх, гнев, отвращение, удивление.
2. **Сложные (вторичные) эмоции:** возникают в результате сочетания первичных эмоций и социального контекста. Примеры: чувство вины, гордость, стыд, благодарность.
3. **Положительные и отрицательные эмоции:**
  - Позитивные: радость, интерес, энтузиазм.
  - Негативные: печаль, гнев, страх, ненависть.
4. **Проактивные и неактивные эмоции:**
  - Вызывающие действия: волнение, гнев, страх.
  - Вызывающие пассивность: грусть, лень, апатия.

### Роль эмоций:

#### В личной жизни:

**Саморегуляция:** Эмоции помогают нам справляться со стрессом и принимать решения. Например, страх защищает нас от опасности.

**Социальная связь:** Эмоции облегчают взаимоотношения с другими людьми, поскольку помогают нам сопереживать и общаться.

**Мотивация:** Эмоции побуждают нас к действию, например, желание добиться успеха или избежать страданий.

#### В родительстве:

- Эмоциональная регуляция ребенка: Родители служат примером для детей в управлении эмоциями. Успокоение испуганного ребенка учит его эмоциональной безопасности.
- Здоровое развитие: Воздействие здорового диапазона эмоций помогает детям понять и принять свои собственные чувства.
- Эмоциональная связь: Эмпатические реакции родителей укрепляют эмоциональную связь, необходимую для доверия ребенка.



**Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность осознавать, понимать, управлять и выражать собственные эмоции, а также распознавать эмоции других людей и реагировать на них здоровым образом. В воспитании детей ЭИ – это ключ к построению подлинных, доверительных иуважительных отношений с нашими детьми.**

### Почему ЭИ важен для воспитания детей?

- *Моделирование поведения:* Дети учатся управлять своими эмоциями, наблюдая за поведением родителей. Родители с высоким уровнем ЭИ подают положительный пример.
- *Способствует эмоциальному развитию:* Дети, получающие эмоциональную поддержку, становятся более стойкими, сопереживающими и уверенными в себе.
- *Улучшает общение:* Глубокое понимание эмоций устраниет барьеры в общении.
- *Предотвращает конфликты:* Управление своими эмоциями уменьшает импульсивные реакции и помогает разрешать конфликты.

### Как развивать ЭИ?

1. *Распознавайте свои эмоции:* Определите, что вы чувствуете, и выражайте свои эмоции соответствующим образом.
2. *Принимайте эмоции:* Поймите, что все эмоции естественны. Гнев, разочарование или печаль можно контролировать, а не отрицать.
3. *Применяйте успокаивающие техники:* Если эмоции берут верх над вами, сделайте перерыв, постарайтесь отстраниться от ситуации.
4. *Управляйте стрессом:* Определите триггеры и создайте распорядок дня, чтобы избежать перенапряжения. Управление собственными негативными эмоциями предотвращает передачу стресса вашим детям.

### Как мы выражаем свои эмоции?

1. *С помощью слов:* Прямое словесное выражение: «Я счастлив», «Я чувствую злость». Формулирование чувств в четких предложениях помогает прояснить эмоциональное состояние.
2. *Через поведение:* Улыбка, слезы или тон голоса – это невербальные сигналы наших эмоций.
3. *Физиологические реакции:* Эмоции также проявляются через физические изменения: увеличение частоты сердечных сокращений, потоотделение, мышечное напряжение.

### Факторы, влияющие на эмоциональное выражение

1. *Культурные факторы:* В каждой культуре существуют свои нормы выражения эмоций. Например, в некоторых культурах выражение гнева более приемлемо, чем в других.
2. *Социальные факторы:* Наше окружение и социальные отношения формируют то, как мы выражаем свои эмоции. Например, родитель может подавлять негативные эмоции на публике, чтобы сохранить спокойный образ.
3. *Личные факторы:* Жизненный опыт, личность и стиль привязанности влияют на интенсивность и способы выражения эмоций.

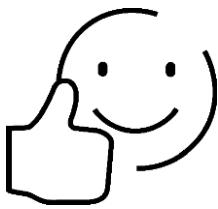
### Как развивать здоровые эмоциональные отношения с детьми?

1. *Общайтесь эмоционально:* Будьте доступны, особенно в трудные моменты. Создавайте качественные моменты вместе.
2. *Относитесь с уважением:* объясните границы и правила. Дети лучше реагируют, когда понимают «почему».

3. *Будьте спокойны и уравновешены:* подходите к конфликтам в спокойном и открытом тоне. Находите решения вместе: «Как, по-вашему, мы могли бы решить эту проблему?»
4. *Создавайте безопасную обстановку:* Поощряйте детей свободно выражать свои эмоции, не боясь осуждения.

#### **Как проявлять эмоции?**

1. *Активно слушайте:* Участвуйте в разговоре, не осуждая и не перебивая. Покажите, что понимаете эмоции своего ребенка, такими фразами, как: «Я понимаю, что ты расстроен, потому что...».
2. *Поставьте себя на место ребенка:* Спросите себя: «Как бы он чувствовал себя в этой ситуации?»
3. *Принимайте эмоции ребенка:* Не преуменьшайте чувства ребенка («Ничего серьезного!»). Вместо этого поддержите их: «Это нормально – чувствовать себя так».
4. *Развивайте проактивное отношение:* Помогите ребенку увидеть решения: «Давай посмотрим, что мы можем сделать...».



#### **Долгосрочные преимущества ЭИ в воспитании детей:**

- Более счастливые и эмоционально уравновешенные дети.
- Отношения, основанные на взаимном уважении и доверии.
- Повышенная самооценка и устойчивость детей.

*«Идеальных родителей не бывает, есть только родители, которое стремятся стать лучше каждый день.»*





## Тема 6: Распознавание и управление родительским стрессом

### ■ Цель:

повысить осведомленность о факторах, вызывающих стресс у родителей, и научить практическим стратегиям эффективного управления им, что позволит улучшить отношения с ребенком и достичь личного равновесия.

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с примерами и визуальными материалами.
- Рабочие листы.
- Флипчарт и маркеры для обсуждений.
- Бумага и ручки для индивидуальных упражнений.

### ■ Задачи:

- Выявление причин и признаков родительского стресса.
- Понимание влияния стресса на отношения между родителями и детьми, а также на личное здоровье.
- Применение техник снижения стресса, таких как осознанность и осознанное дыхание.
- Разработка индивидуального плана управления стрессом.

### ■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Методы обучения

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.
- Практики осознанности и дыхания под руководством фасилитатора.
- Групповое обсуждение и обмен опытом.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 6.1., Материал 6.2., Материал 6.3.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kNw8VFkw2&t=178s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение:

- Что такое стресс и как он влияет на ваше тело и разум?
- Открытая дискуссия:** «Что больше всего напрягает меня как родителя?»



### Теоретическая часть:

- Причины родительского стресса: перфекционизм и социальные ожидания.
- Управление проблемами и повседневными нагрузками ребенка.
- Как стресс влияет на поведение родителей и их отношения с ребенком.
- Признаки стресса: физические и эмоциональные.
- Разбор конкретного случая: как стресс может перерасти в конфликт с ребенком.
- Техники управления стрессом.



### Практическая часть:

**Саморефлексия:** выявление источников стресса

- Каждый участник заполняет лист самоанализа, чтобы определить ситуации и

- факторы, вызывающие стресс.
- Обсуждение в группе: какие стратегии были эффективны до сих пор для снижения стресса?

*Практика осознанности и осознанного дыхания*

- Упражнение на внимательность: сосредоточьтесь на настоящем моменте и снимите напряжение.

*Успокаивающие дыхательные техники:*

- Дыхание „4-7-8“ (вдох на 4 секунды, задержка на 7 секунд, выдох на 8 секунд).
- Диафрагмальное дыхание для расслабления.

*Персональный план управления стрессом*

Каждый участник составляет индивидуальный план, который включает:

- Определение основных источников стресса.
- Составление списка техник, применимых к повседневной жизни (осознанность, спорт, хобби).
- Практические шаги по созданию баланса между ответственностью и отдыхом.

Заключительное обсуждение: как сохранить последовательность в применении этих стратегий.

**15 минут размышлений:**

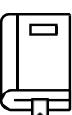
- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



**Предложения по оцениванию прогресса:**

Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



**Библиография:**

1. Лайра Маркхэм - «Мирное воспитание, счастливые дети. Как перестать кричать и воспитывать мягко»
2. Адель Фабер и Элейн Мазлиш - «Как разговаривать с детьми, если мы хотим, чтобы они слушали».
3. Джон Кабат-Зинн - «Mindfulness for Parents. Когда каждый день - благословение»



**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 6.1. Что такое стресс? → стр. 48**

**Материал 6.2 Родительский стресс: определение и причины → стр. 49**

**Материалы 6.3. Стратегии копинга для снижения родительского стресса → стр. 51**

## МАТЕРИАЛ 6.1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



Стресс – это физическая, умственная и эмоциональная реакция организма на ситуации, воспринимаемые как трудные, угрожающие или непреодолимые. Это естественная реакция, которая помогает нам справляться с трудностями, но при хроническом стрессе это может негативно сказаться на здоровье и благополучии.

### Как стресс влияет на разум и тело?

#### Воздействие на организм:

##### 1. Активация симпатической нервной системы:

- Повышение частоты сердечных сокращений и кровяного давления.
- Выброс гормонов стресса (кортизол, адреналин).

##### 2. Ослабленный иммунитет:

- Хронический стресс может повысить вашу восприимчивость к болезням.

##### 3. Физические проблемы:

- Мышечные боли, мигрени, желудочно-кишечные расстройства.
- Нарушения сна и хроническая усталость.

#### Воздействие на разум:

##### 1. Когнитивные расстройства:

- Трудности с концентрацией внимания, ухудшение памяти и принятие плохих решений.

##### 2. Негативные эмоции:

- Повышенная раздражительность, беспокойство и грусть.

##### 3. Нездоровое поведение:

- Склонность к употреблению алкоголя, табака или нездоровой пищи в качестве механизма преодоления.



## МАТЕРИАЛ 6.2 РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПРИЧИНЫ



**Родительский стресс возникает, когда родители воспринимают требования по уходу, воспитанию и защите своих детей как превышающие имеющиеся у них ресурсы (время, энергия, поддержка). Стресс, хотя и является естественной реакцией, может оказывать негативное влияние на родителей и их отношения с детьми, если с ним не справляться должным образом. Выявление причин, распознавание признаков и применение стратегий преодоления стресса необходимы для обеспечения здоровой и сбалансированной обстановки в семье. Родители, которые эффективно справляются со своим стрессом, служат примером адаптивности и устойчивости для своих детей.**

### Общие причины родительского стресса:

#### 1. Многочисленные требования и нехватка времени:

- Балансирование между работой, домашними обязанностями и уходом за детьми может привести к выгоранию.

#### 2. Нереалистичные ожидания:

- Родители могут испытывать давление, требующее быть «идеальным» или соответствовать нереалистичным социальным стандартам.

#### 3. Трудное поведение детей:

- Проблемы, такие как истерики, непослушание или трудности в обучении, могут усилить стресс.

#### 4. Финансовые факторы:

- Экономическая нестабильность и расходы на воспитание детей - распространенный источник беспокойства.

#### 5. Социальная изоляция:

- Отсутствие системы поддержки (семья, друзья) заставляет родителей чувствовать себя одинокими в своих обязанностях.

#### 6. Проблемы со здоровьем:

- Плохое здоровье родителей или детей может значительно повысить уровень стресса.

#### 7. Серьезные изменения в жизни:

- Развод, потеря работы или переезд могут усугубить родительский стресс.

### Влияние родительского стресса на семью

#### 1. На родителей:

- Может привести к эмоциональному и физическому истощению.
- Повышает риск возникновения тревоги и депрессии.

#### 2. На детей:

- Напряженная обстановка в семье может повлиять на поведение ребенка.
- Повышает риск развития эмоциональных или поведенческих проблем.



### Как справиться с родительским стрессом?

1. *Ищите социальную поддержку:* Разговоры с друзьями, членами семьи или родительскими группами могут дать понимание и поддержку.
2. *Установите четкие границы:* Вы не обязаны делать все идеально или решать все проблемы самостоятельно.
3. *Заботьтесь о себе:* Сон, сбалансированное питание и физические упражнения необходимы для поддержания энергии и психического здоровья.
4. *Научитесь техникам управления стрессом:* Глубокое дыхание или другие практики осознанности помогут снизить уровень тревожности.
5. *Обратитесь к специалистам:* Консультации могут быть чрезвычайно полезны в ситуациях хронического стресса.



## МАТЕРИАЛЫ 6.3. СТРАТЕГИИ КОПИНГА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА

### 1. Проблемно-ориентированный копинг:

- *Организация времени:* Создайте распорядок дня, включающий время для отдыха.
- *Поиск поддержки:* обсудите свои проблемы с партнером, друзьями или специалистом.
- *Делегирование задач:* Привлекайте членов семьи или других доверенных лиц к выполнению повседневных дел.

### 2. Эмоционально-ориентированный копинг:

- *Распознавание эмоций:* Примите, что нормально чувствовать себя подавленным в некоторые моменты.
- *Техники релаксации:* Практикуйте глубокое дыхание.
- *Умные паузы:* Выделяйте короткое время для себя без чувства вины.

### 3. Адаптивные стратегии

- *Саморефлексия:* Задавайте себе вопросы типа «Что я могу контролировать сейчас?» или «Что я могу сделать по-другому в следующий раз?».
- *Сосредоточьтесь на положительных моментах:* Определяйте и оценивайте небольшие, но приятные моменты в течение дня.
- *Создайте сеть поддержки:* Посещайте родительские группы или занятия по воспитанию детей

### 4. Избегайте дисфункциональных стратегий:

- Игнорирование эмоций или проблем.
- Выражение разочарования повышенным голосом или агрессивным поведением.
- Социальная замкнутость или обращение к краткосрочным решениям (например, чрезмерное употребление алкоголя).

#### Важность самоконтроля для снижения родительского стресса:



➤ **Управление реакциями:** Замена автоматических реакций (например, крика) на осознанные реакции (например, спокойное обсуждение).

➤ **Практические приемы:** Мысленная пауза (сосчитайте до 10), размышление об эмоциях и практика глубокого дыхания.

#### Практический пример:

**Ситуация:** Ребенок отказывается делать домашнее задание.

**Автоматическая реакция:** Повышение тона или наказание.

**Стратегия преодоления:** Сделайте перерыв, проанализируйте ситуацию, обсудите ее спокойно и предложите ребенку поддержку, чтобы он понял причину проблемы.

# Модуль 2. Развитие ребенка и стили общения

## ■ Продолжительность:

6 занятий по 2 часа каждое

## ■ Цель программы:

Поддержка родителей в развитии навыков эффективного общения и понимании их влияния на развитие ребенка, углубление отношений между родителями и детьми, а также управление эмоциями и конфликтами.

## ■ Основные задачи:

- Повышение осведомленности о влиянии личности родителя на ребенка.
- Осознание важности гармоничного семейного окружения и его влияния на развитие ребенка.
- Развитие навыков активного слушания и самоконтроля.
- Изучение конфликтологически обоснованных методов управления.
- Практика ненасильственного общения для здоровых отношений.

## ■ Необходимые материалы:

- Ноутбук, проектор и экран для презентаций
- Демонстрационные видеоролики, презентации PowerPoint
- Флипчарт, цветные маркеры, листы бумаги, ручки
- Персональные рабочие тетради для участников
- Листы самооценки и тематические исследования
- Игры и сценарии для практического моделирования

- Элементы для практических занятий

## ■ Методы:

- Теоретические презентации: представление ключевых концепций для каждого занятия. Упражнения на интроспекцию.
- Разбор конкретных ситуаций.
- Ролевые игры.
- Групповые дискуссии.
- Обмен опытом и идеями между участниками.
- Индивидуальное планирование: создание индивидуальных планов применения полученных знаний. Обратная связь и рефлексия: оценка прогресса в конце каждой сессии и определение следующих шагов.

## ■ Вспомогательные материалы:

- Рабочие листы и теоретические материалы.
- Рекомендуемая библиография: книги и статьи для углубленного изучения тем.
- Онлайн-ресурсы: ссылки на статьи, видео и интерактивные инструменты.
- Личный контрольный список: для контроля индивидуального прогресса во время модуля.

## ■ Советы по преподаванию/обучению:

- Вовлекайте участников в дискуссии, чтобы создать чувство общности.
- Используйте конкретные примеры, чтобы сделать теорию актуальной и применимой.
- Поощряйте личные размышления и взаимную обратную связь.

## ■ Ожидаемые результаты:

- Более осознанные родители будут использовать свои собственные ресурсы.
- Им будет легче создать сбалансированную обстановку в семье.
- Они сделают отношения внутри и вне дома более эффективными.
- Они смогут регулировать конфликты, используя ненасильственное общение.
- Они будут развивать самоконтроль и активное слушание.



## Тема 1. Повышение личной устойчивости и эффективное управление ресурсами

### ■ Цель:

понять концепцию жизнестойкости и ее роль в воспитании детей, а также развить практические навыки, позволяющиеправляться с ежедневными проблемами и сохранять эмоциональное равновесие.

- Рабочие листы для определения ресурсов личной жизнестойкости.
- Примеры из повседневной жизни родителей.
- Руководства по упражнениям на внимательность и техникам релаксации.

### ■ Задачи:

- Дать определение и понять концепцию жизнестойкости и ее важность в личной и семейной жизни.
- Определить факторы, способствующие повышению личной устойчивости.
- Применять практические стратегии для развития когнитивной гибкости и эмоциональной саморегуляции.

### ■ Методы:

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.
- Анализ групповых примеров.
- Практика mindfulness под руководством фасилитатора для укрепления жизнестойкости.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 1.1., Материал 1.2., Материал 1.3.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ&t=14s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- **Открытая дискуссия:** «С какой самой сложной ситуацией вы столкнулись по отношению к своим детям? Что помогло вам справиться с трудностями?»



### Теоретическая часть

- *Определение и роль жизнестойкости в воспитании детей:* способностьправляться с трудностями и преодолевать их.
- *Факторы, способствующие жизнестойкости:* когнитивная гибкость, способность менять точку зрения и находить новые решения, социальная поддержка.
- *Эмоциональная саморегуляция:* эффективное управление сложными эмоциями.
- Умение спокойно и конструктивно реагировать в напряженных ситуациях.
- *Важность адаптации к изменениям и проблемам:* какправляться с неопределенностью и неожиданными ситуациями.



## Теоретическая часть

### Упражнение на определение ресурсов

- Участники заполняют лист самоанализа для выявления личных источников жизнестойкости: сильные стороны, поддерживающие люди, занятия, приносящие покой и энергию.
- Групповая дискуссия: «Что помогает мне оставаться сильным перед лицом трудностей?»



### Разбор конкретного примера

- Анализ стрессовых ситуаций в воспитании детей (например, ребенок отказывается ходить в школу или в семье постоянные конфликты).
- Участники находят устойчивые решения, используя обсуждаемые факторы.



### Техника релаксации

- Упражнение на внимательность: сосредоточение на дыхании и настоящем моменте для снятия напряжения.
- Практика техники «Сканирование тела».

### 15 минут размышлений

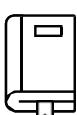
- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### Предложения по оцениванию процесса

Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



### Библиография

1. Элейн Миллер-Карас - «Создание жизнестойкости. Травма и модели жизнестойкости сообщества»
2. Келли Макгонигал - «Положительная сторона стресса. Почему стресс полезен для вас и как использовать его в свою пользу»
3. Брене Браун - «Мужество быть уязвимым»
4. Видео: «Устойчивость: биология стресса и наука надежды»

[https://www.youtube.com/watch?v=QM\\_PQ2WUD2k](https://www.youtube.com/watch?v=QM_PQ2WUD2k)



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Материал 1.1 Устойчивость родителей

⇒ стр. 55

#### Материал 1.2. Практическое руководство по развитию родительской жизнестойкости

⇒ стр. 56

#### Материал 1.3 Практика сканирования тела

⇒ стр. 58

## МАТЕРИАЛ 1.1 УСТОЙЧИВОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ



**Устойчивость – это способность справляться с трудностями и возвращаться к равновесию после них. В родительстве она необходима для управления сложными ситуациями и поддержания здоровых отношений с детьми.**

### Роль жизнестойкости в воспитании детей

- Она дает родителям силы преодолеть трудные времена.
- Помогает создать безопасную и стабильную среду для детей.
- Поддерживает родителей в разработке эффективных решений неожиданных проблем.

### Факторы способствующие жизнестойкости

- Когнитивная гибкость:** Способность менять перспективу и находить творческие решения.  
★ Пример: превращение конфликта с ребенком в возможность для обучения.
- Социальная поддержка:** Позитивные связи с другими родителями, друзьями или членами семьи. Открытое общение и просьба о помощи уменьшают родительский стресс.
- Эмоциональная саморегуляция:** Управление сложными эмоциями, такими как разочарование или усталость, позволяет родителям сохранять спокойствие и принимать конструктивные решения.

### Советы для родителей

- Создайте сеть поддержки:** Обращайтесь за помощью, когда она вам нужна.
- Найдите время для самоанализа:** определите, что помогает вам справляться с трудностями.
- Улучшите способность регулировать свои эмоции** с помощью таких техник, как глубокое дыхание.
- Оставайтесь открытыми для обучения:** Каждая ситуация – это возможность роста для вас и вашего ребенка.

### Способы повышения жизнестойкости в воспитании детей

- Практикуйте технику СТОП:** остановите то, что делаете. Сделайте глубокий вдох и обратите внимание на окружающую обстановку. Когда немного придетесь в себя, решите, как хотите действовать дальше.
- Научитесь разделять проблемы на части:** разбейте большие проблемы на мелкие части, с которыми можно справиться.
- Задайте себе ключевые вопросы:**
  - Является ли стресс, с которым я сталкиваюсь, настоящим или «бумажным тигром»?
  - Как я буду относиться к этому завтра? А что будет на следующей неделе? А в следующем году?

## МАТЕРИАЛ 1.2. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО РАЗВИТИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

\*Раздаточный материал для родителей



**Воспитание детей сопряжено со многими трудностями, но развитие стойкости может помочь родителям справляться с ними спокойно, терпеливо и уверенно. Стойкость родителей — это не врожденный навык, а тот, которому можно научиться и который можно практиковать. Это практическое руководство предлагает простые стратегии и упражнения, которые помогут родителям развить это важное качество.**

- 1. Воспитание когнитивной гибкости.** Когнитивная гибкость означает умение видеть проблемы с разных точек зрения и находить творческие решения.

### Практические занятия:

- **Позитивный рефрейминг:** Каждый вечер определяйте сложную ситуацию, произошедшую за день, и находите в ней положительный аспект.
  - ★ Пример: если ваш ребенок был взъярен, посмотрите на это как на возможность научить его выражать свои эмоции.
- Когда вы сталкиваетесь с проблемой, спросите себя: «Чему я могу научиться в этой ситуации?» или «Как можно по-другому подойти к решению этой проблемы?».

- 2. Развитие эмоциональной саморегуляции.** Эмоциональная саморегуляция — способность управлять своими эмоциями в трудные времена, чтобы оставаться спокойным и сосредоточенным.

### Стратегии:

- **Контролируемое дыхание:** В напряженных ситуациях сделайте глубокий вдох на счет 4, задержите на 4 секунды, затем выдохните на счет 6. Повторите 3-5 раз.
- **Осознанная пауза:** когда вы чувствуете, что готовы отреагировать импульсивно, сделайте паузу в 10 секунд, прежде чем реагировать.

### Упражнения на каждый день

- Уделите 5 минут утром размышлению о том, как вы себя чувствуете и с какими эмоциями вы можете столкнуться в течение дня. Подготовьте план, как справиться с ними конструктивно.

- 3. Создание сети социальной поддержки.** Позитивные отношения с другими родителями, друзьями или членами семьи обеспечивают эмоциональную поддержку и практические решения родительских проблем.

### Конкретные шаги:

- **Участие в жизни общества:** участуйте в местных родительских группах или семейных мероприятиях.
- **Просьба о помощи:** не стесняйтесь прибегать к помощи других взрослых в жизни вашего ребенка, таких как партнер, бабушки и дедушки или близкие друзья.

### Упражнения:

- Составьте список людей, входящих в ваш круг поддержки. Выберите одного человека, с которым будете встречаться еженедельно, чтобы обсуждать и делиться опытом.

- 4. Развивайте адаптивность.** Адаптивность помогает справляться с переменами и находить решения даже в непредсказуемых ситуациях.

### **Практические занятия:**

- **Дневник вызовов:** Запишите одну проблему, с которой вы столкнулись, и то, как вы на нее реагировали каждый день. Определите, что вы могли бы сделать по-другому в следующий раз.
- **Гибкое планирование:** Создайте распорядок дня, но оставьте место для корректировки в зависимости от непредвиденных обстоятельств. Например, если у вашего ребенка эмоциональный кризис, измените приоритеты и уделите ему необходимое внимание.

### **5. Содействуйте личному благополучию.** Родитель, который заботится о своих собственных потребностях, может иметь больше энергии и терпения для своего ребенка.

Рекомендации:

- **Качественный сон:** убедитесь, что вы получаете не менее 7-8 часов в сутки.
- **Физическая активность:** включите 20-30 минут ежедневных физических упражнений для уменьшения стресса.
- **Уделите время себе:** каждый день посвящайте 15-20 минут занятию, которое приносит вам радость, например, чтению, музыке или прогулке.

### **6. Применение жизнестойкости в практических ситуациях**

**Задача:** у вашего ребенка истерика. Что вы можете сделать?

- Сохраняйте спокойствие с помощью контролируемого дыхания.
- Поставьте себя на место вашего ребенка и постарайтесь понять, что его расстраивает.
- Направьте его к решению: «Я вижу, что ты расстроен. Что мы можем сделать, чтобы тебе стало легче?»

**Вызов:** Ваша повседневная рутина прервана неожиданным событием. Что вы можете сделать?

- Расставьте приоритеты в основных видах деятельности.
- Объясните ребенку ситуацию и привлеките его к поиску решения.



Развитие родительской стойкости — это непрерывный процесс. Практикуя когнитивную гибкость, эмоциональную саморегуляцию, адаптивность и создавая сеть поддержки, родители смогут легче справляться с повседневными трудностями. Применяя эти стратегии, вы будете способствовать не только своему собственному благополучию, но и эмоциональному и психологическому развитию вашего ребенка.

*«Устойчивость — это не про то, как избежать бури, а про то, как научиться танцевать под дождем.»*



**Сканирование тела — это техника релаксации, сочетающая концентрацию на дыхании и визуализацию с прогрессивной мышечной релаксацией. Она помогает вам лучше осознавать связь между вашим разумом и телом и согласовывать их.**

Почти каждый человек испытывает ненужное напряжение в своих мышцах, хотя каждый ощущает его по-разному. У женщины может быть напряжена шея и плечи, тогда как у ее мужа — лоб, как будто сдавленный железным кольцом. Сканирование тела поможет вам обнаружить и снять напряжение в вашем теле.

Сканирование тела довольно просто. Сконцентрируйся на каждой части своего тела по очереди. Когда вы это делаете, представляйте себе этот мускул в своем уме. Представляйте, что он открыт, теплый и расслабленный. Почекнуйте, как исчезает любое напряжение.

### ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО ПО СКАНИРОВАНИЮ ТЕЛА

#### Подготовка:

Выберите удобное место для сидения или лежания. Закройте глаза. Начните с двух минут концентрации на дыхании. Вдыхайте медленно и глубоко, позволяя животу подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

#### Фокусировка на правой ноге:

- Сосредоточьтесь на большом пальце правой ноги. Представьте себе атомы в большом пальце ноги и сконцентрируйтесь на пространстве между атомами. Представьте, что ваш большой палец ноги открыт, теплый и расслаблен.
- Переключитесь на остальные пальцы правой ноги, визуализируя их по очереди. Почекнуйте их открытость, тепло и расслабленность.
- Медленно переключитесь на стопу, начиная с подошвы и постепенно переходя к верхней части стопы.
- Двигайтесь вверх вдоль правой ноги, обращая внимание на лодыжку, икры, колено, бедро. Не торопитесь, медленно прорабатывая каждую область.

#### Переключение на левую ногу:

Повторите те же действия, сосредоточившись на пальцах левой ноги, стопе, верхней части стопы и дальше вверх по левой ноге.

#### Фокусировка на спине:

Осознайте свою спину. Чувствуете ли вы напряжение или натяжение? Обратите внимание на каждый позвонок и пространство вокруг него. Пусть каждый позвонок почивает себя легким и просторным. Медленно двигайтесь вверх по спине, расслабляя каждую мышцу.

#### Переход к животу и груди:

Представьте себе свои органы и пространства между ними. Позвольте животу почивать легкость и открытость.

#### Фокусировка на руки:

- Осознайте большой палец на правой руке, затем остальные пальцы, кисть и руку: расслабьте ладонь, запястье, предплечье, локоть, верхнюю часть руки и плечо. Почувствуйте тепло, простор и легкость.
- Повторите то же самое для левой руки и кисти.

#### Фокусировка на шее и челюсти:

Расслабьте шею и челюсть. Позвольте каждой части вашего лица расслабиться, проходя через челюсть, глаза и лоб. Переключите внимание на макушку и затылок.

#### Финальный этап:

- Позвольте всему телу погрузиться в кресло или кровать. Почувствуйте легкость и расслабленность. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, представляя, как вы дышите спокойно и умиротворенно. Выдыхая, представьте, что все оставшееся напряжение уходит из вашего тела.
- Если какая-то часть тела все еще напряжена, сосредоточьтесь на этой области и снимайте напряжение по мере выдоха.
- Посидите или полежите спокойно несколько минут, замечая, как легко и просторно становится в вашем теле. Затем медленно откройте глаза и потянитесь, если хотите.
- Эта техника поможет вам лучше осознавать свое тело и уменьшить напряжение. Регулярная практика сканирования тела способствует общему улучшению самочувствия и снижению уровня стресса.



## Тема 2. Самосознание и семейный баланс

### ■ Цель:

понять важность самосознания в воспитании детей и разработать стратегии для создания баланса между личной, профессиональной и семейной жизнью, способствуя гармоничным семейным отношениям.

- Примеры планов по управлению временем и энергией.
- Примеры семейных конфликтов по поводу приоритетов

### ■ Методы:

- Интерактивная теоретическая презентация. Индивидуальные упражнения на самоанализ.
- Групповые дискуссии и обмен опытом.
- Разбор конкретных примеров.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 2.1.  
<https://www.youtube.com/watch?v=NjqtjuvuRTE>  
[https://www.youtube.com/watch?v=dJz\\_noKP-Bw](https://www.youtube.com/watch?v=dJz_noKP-Bw)  
<https://www.youtube.com/watch?v=oTGg0Z46Af4>

### ■ Задачи:

- Определить личные и семейные ценности, потребности и приоритеты.
- Научиться устанавливать здоровые границы в семейных отношениях.
- Применять практические техники управления временем и энергией в семье.

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с примерами и визуальными материалами.
- Рабочие листы для анализа личных ценностей и приоритетов.

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- **Открытая дискуссия:** „Насколько сильно наши собственные удовольствия влияют на наши решения?”



### Теоретические часть

#### Самопознание:

- Определение личных ценностей: что для меня важно в воспитании детей?
- Анализ личных и семейных потребностей и приоритетов: как они влияют на мои решения?
- Влияние самопознания на семейные отношения: как невыраженные потребности или конфликтующие приоритеты могут привести к напряжению

#### Создание гармоничной обстановки в семье:

- **Установление здоровых границ:** как четкие границы могут способствовать лучшему сотрудничеству?

- Роль эффективного общения: например, регулярные обсуждения для согласования семейных приоритетов.
- Важность сотрудничества между членами семьи для общего равновесия.



### Практическая часть

#### Упражнение на самоанализ:

- Участники заполняют таблицу личных и семейных приоритетов: какие ценности влияют на мои решения? Как я распределяю свое время и энергию между личной, профессиональной и семейной жизнью?
- **Групповая дискуссия:** «Какие самые большие проблемы возникают при балансировке этих приоритетов?»

#### План баланса

- Участники составляют индивидуальный план управления временем и энергией:
- Определите приоритетные виды деятельности и те, которые могут быть делегированы или сокращены.
- Установите ежедневный и еженедельный распорядок дня для поддержания баланса.
- Обратная связь и корректировки на основе групповых примеров.



#### Разбор конкретного примера:

- Разрешение семейных конфликтов, связанных с различными приоритетами: например, как распределить время для занятий с детьми, не пренебрегая личными потребностями.
- Предлагайте практические и инклюзивные решения.

### 15 минут размышлений

- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



#### Предложения по оцениванию прогресса:

Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



#### Библиография

1. Гаспар Дье́рдь - «Революция любви»
2. Натаниэль Бранден - «Шесть столпов уверенности в себе»
3. Стивен Кови - «7 привычек высокоэффективных семей»



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### **материал 2.1. как родитель может определить личные ценности и создать гармоничную обстановку в семье**

⇒ стр. 61

## МАТЕРИАЛ 2.1. КАК РОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ ЛИЧНЫЕ ЦЕННОСТИ И СОЗДАТЬ ГАРМОНИЧНУЮ ОБСТАНОВКУ В СЕМЬЕ



**Личные ценности — это фундаментальные принципы, которыми мы руководствуемся в своем выборе и поведении. Как родители, эти ценности влияют на то, как мы воспитываем своих детей и как управляем семейными отношениями.**

### Шаги по определению личных ценностей:

1. **Размышления о личном опыте:** Подумайте о моментах в вашей жизни, которые принесли вам удовлетворение, гордость или благодарность. Какие принципы были задействованы?  
★ **Пример:** «Я ценю честность, потому что видел, насколько она укрепляет отношения».
2. **Наводящие вопросы:**
  - Что я хочу передать своему ребенку?
  - Что я больше всего ценю в людях?
  - Что вызывает у меня дискомфорт или беспокоит меня? Это может отражать противоположные ценности.
3. **Анализ основных ценностей:** Выберите 3-5 ценностей, которые имеют для вас наибольшее значение (например, уважение, эмпатия, ответственность).
4. **Интеграция ценностей в семью:** Подумайте, как вы можете выразить эти ценности в ваших отношениях с ребенком.  
★ **Пример:** если «уважение» является важной ценностью, моделируйте уважительное поведение во взаимодействии.

### Здоровые ограничения

Семейные границы — это правила или рекомендации, которые определяют приемлемое поведение и проясняют ожидания. Они необходимы для того, чтобы обеспечить детям стабильную, безопасную и предсказуемую среду.

### Как установить эффективные ограничения

1. **Ясность и последовательность:** четко объясните правило и причину его возникновения.  
★ **Пример:** «Мы перестаем пользоваться телефонами после 8 вечера, чтобы подготовиться ко сну».
2. **Участие детей:** Поощряйте детей к участию в установлении правил. Это повышает их ответственность за соблюдение границ.
3. **Адаптивность:** Границы должны быть гибкими в зависимости от возраста и потребностей ребенка.  
★ **Пример:** подросток может иметь больше свободы, чем малыш, но в разумных пределах.
4. **Четкие последствия:** установите логичные последствия нарушения границ, не прибегая к преувеличенным наказаниям.  
★ **Пример:** если они не уберут игрушки, то в следующий раз время игры будет сокращено.

#### Основные правила установления границ:

- Правило должно быть простым и понятным.
- Убедитесь, что оно подходит для всей семьи.
- Сосредоточьтесь на конкретном поведении, а не на личной критике.

## **Модель пирамиды семейных приоритетов**

1. **Основа:** Базовые потребности (безопасность, здоровье, стабильность). Они должны быть удовлетворены всегда, независимо от ситуации.  
★ **Пример:** Обеспечение безопасного физического окружения и распорядка дня.
2. **Промежуточный уровень:** Эмоциональные отношения. Укрепление связи через общение и совместное времяпрепровождение.  
★ **Пример:** планирование семейных мероприятий, таких как ужины.
3. **Пик:** Личные желания и интересы. Поощряйте каждого члена семьи заниматься своими увлечениями.  
★ **Пример:** ребенок может учиться игре на инструменте, а родитель уделять время своему хобби.

## **Практический инструмент: метод АВС для определения приоритетов**

- A. Основные действия** — самые важные и срочные (например, подготовка к школе).
- B. Важные, но не срочные дела** (например, планирование семейной прогулки).
- C. Менее значимые действия** — их можно отложить или делегировать (например, реорганизация шкафов).

## **Практический пример:**

1. **Личные ценности:** честность, уважение, ответственность.
2. **Установите предел:** Правило: «Каждый участник выражает свои потребности, не перебивая и не критикуя других».
3. **Расстановка приоритетов:**
  - A. Потребность ребенка в помощи при выполнении домашних заданий.
  - B. Запланируйте совместное занятие на выходные.
  - C. Реорганизация библиотечных книг.



## Тема 3. Отношения между родителями и их влияние на развитие детей

### ■ Цель:

поддержать родителей в понимании динамики отношений между партнерами и их влияния на эмоциональное, когнитивное и поведенческое развитие детей, предоставив им практические инструменты для гармоничного управления семейными отношениями.

### ■ Задачи:

- Изучить положительное и отрицательное влияние родительских отношений на детей.
- Определить модели эффективного родительского общения и барьеры, влияющие на семейные отношения.
- Освоить стратегии управления конфликтами в отношениях пары без негативного влияния на ребенка.
- Предложить практические способы поддержания здоровой и безопасной обстановки в семье.

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с диаграммами.
- Рабочие листы для самооценки.
- Флипчарт для мозгового штурма.

### ■ Методы:

- Теоретическое изложение с практическими примерами.
- Индивидуальная самооценка и рефлексия.
- Интерактивные занятия: ролевые игры, групповые дискуссии.
- Тематические исследования и сценарии, основанные на реальных ситуациях.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 3.1.
- Интерактивные инструменты: Mentimeter (для опросов и вопросов), Padlet/Miro для размышлений.  
<https://www.youtube.com/watch?v=wTlkwvwC23A>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение:

- **Открытая дискуссия:** «Как, по вашему мнению, отношения между родителями влияют на поведение и эмоциональное состояние детей?»



- **Рекомендация фильма для просмотра** (по желанию):

[https://youtu.be/fUR5ks-t9TI?si=\\_K2UTuwCx87IE5PM](https://youtu.be/fUR5ks-t9TI?si=_K2UTuwCx87IE5PM)



### Теоретическая часть

- Влияние родительских отношений на ребенка: как открытые конфликты или едва заметная напряженность влияют на ребенка (например, тревожность, проблемы с поведением).
- Преимущества гармоничных отношений между родителями (повышение уверенности в себе, эмоциональная стабильность).

- Модели родительского общения: Ассертивное и пассивное/агрессивное общение.
- Барьеры общения: критика, упреки, отсутствие эмпатии.
- Управление конфликтами: Стратегии спокойного обсуждения проблем без эскалации напряжения.
- Как защитить своего ребенка от родительских конфликтов.



### **Практическая часть**

#### **Самооценка - Как мы общаемся в наших отношениях?**

- Участники заполняют анкету о своем стиле общения и подходе к конфликтам.
- Обсуждение, как этот стиль влияет на ребенка.

#### **Ролевая игра - „Как мы справляемся с конфликтами?”**

- Родителей делят на небольшие группы и дают им гипотетические сценарии (например, разногласия по поводу дисциплины ребенка).
- Каждая группа предлагает конструктивное решение и представляет его.

#### **Создание эффективного плана коммуникации:**

- Мозговой штурм для определения способов улучшения отношений между родителями (например, назначение времени для общения, уточнение ролей).
- Участники создают индивидуальный план для гармоничного управления отношениями.

### **15 минут размышлений**

- **Вопрос для размышления:** «Какие конкретные действия вы предпримете дома, чтобы улучшить отношения с партнером и создать безопасную среду для ребенка?»
- Отзывы участников о том, чему они научились и как они будут применять эти идеи в своей повседневной жизни.



#### **Предложения по оцениванию прогресса**

- Письменные размышления о том, чему научились участники.
- Оценка прогресса в улучшении общения через несколько недель (последующая анкета).



#### **Предложения для индивидуальной работы**

- Практика ассертивного общения в сложных ситуациях.
- Применение стратегий управления конфликтами в отношениях пары.



#### **Библиография**

1. Джон Готтман - «Воспитание. Как вырастить эмоционально интеллектуальных детей»
2. Харвилл Хендрикс - «Осознанные отношения»



#### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 3.1 Отношения между родителями и их влияние на развитие детей**

⇒ **стр. 65**

## МАТЕРИАЛ 3.1 ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

### 1. Важность отношений между родителями в жизни ребенка

Дети получают свои первые уроки об отношениях и общении, наблюдая за своими родителями. Отношения между партнерами оказывают глубокое влияние:

- **Эмоциональное развитие:** Дети чувствуют себя защищенными и эмоционально уравновешенными, когда родители уважают друг друга и сотрудничают. Частые конфликты могут вызывать беспокойство, неуверенность и стресс.
- **Социальное поведение:** Здоровая домашняя обстановка способствует развитию у детей позитивных взаимоотношений. В условиях конфликта дети могут имитировать агрессию или социальную изоляцию.
- **Уверенность в себе:** Гармоничные отношения между родителями дают ребенку ощущение стабильности, способствуя развитию уверенности в себе.

### 2. Модели родительского общения:

То, как родители общаются друг с другом, влияет на то, как ребенок будет выражать эмоции и взаимодействовать с другими людьми.

- **Ассертивное общение:** характеризуется взаимным уважением, четким выражением потребностей и желаний без критики и осуждения.  
 **Пример:** «Мне кажется, нам нужно обсудить обязанности по дому. Как мы можем более справедливо разделить работу по дому?»
- **Пассивное общение:** Избегание выражения своих чувств или желаний из-за страха вызвать конфликт. Негативное влияние: ребенок может научиться избегать конфронтации или подавлять эмоции.
- **Агрессивное общение:** Критика, обвинения, повышение голоса. Негативное влияние: ребенок может развить подобное поведение или стать тревожным и замкнутым.

### 3. Как конфликты между родителями влияют на вашего ребенка?

Дети очень чувствительны к напряженным отношениям между родителями, даже если конфликты не очевидны.

- Открытые (видимые) конфликты: могут вызвать у ребенка страх, стресс или защитное поведение. Примеры воздействия: проблемы со сном, раздражительность, трудности с концентрацией внимания.
- Тонкие конфликты (молчание, напряжение): могут привести к неуверенности и чувству, что что-то не так.

#### Как защитить своего ребенка во время конфликтов

- Избегайте спорить или ругаться в присутствии ребенка.
- Уверьте его, что он не виноват.
- После конфликта покажите, что вы работаете вместе, чтобы найти решение.

### 4. Стратегии управления гармоничными отношениями между родителями

#### Создайте позитивную обстановку:

- Цените усилия и достижения вашего партнера.
- Частое выражение благодарности укрепляет отношения.

#### Активное слушание:

- Уделите партнеру все свое внимание. Не перебивайте. Обдумайте то, что он говорит.

 **Пример:** «Я понимаю, что ты чувствуешь себя перегруженным. Чем я могу помочь?»

### **Разрешение конфликтов здоровым способом:**

- Уважайте точку зрения партнера, даже если вы с ней не согласны.
- Сосредоточьтесь на решениях, а не на обвинениях.

★ **Пример:** «Как мы можем избежать споров об этой проблеме в будущем?»

### **Проводите качественное время вместе:**

- Планируйте совместные мероприятия, которые укрепляют отношения. Например, тихий ужин, прогулка, общее хобби.

### **Как поддерживать здоровые отношения с пользой для ребенка?**

- *Работайте вместе как команда:* справедливо распределяйте обязанности, чтобы каждый родитель чувствовал свою значимость.
- *Поддерживайте предсказуемую обстановку:* Детям нужна стабильность. Избегайте резких перемен и обсуждайте семейные планы вместе.
- *Будьте примером для подражания для своего ребенка:* То, как вы относитесь к своему партнеру, служит для ребенка примером здоровых отношений.

### **Практические советы для родителей**

- *Практикуйте ежедневную благодарность:* каждый день говорите своему партнеру об одной вещи, за которую вы благодарны.
- *Установите «время для общения»:* выделяйте не менее 15 минут каждый день для общения без отвлекающих факторов.
- *Регулярно оценивайте свои отношения:* спрашивайте друг друга, что получилось хорошо, а что можно улучшить.

### **5. Мысли, которые следует иметь в виду**

- Отношения между родителями — это фундамент, на котором ребенок строит свою собственную уверенность, стабильность и способность строить отношения. Идеальных родителей не бывает, но есть родители, которые постоянно стараются стать лучше.

### **Рекомендуемые ресурсы:**

1. Дэниел Сигел и Мэри Хартцелл: «Разумное воспитание».
2. **Видео для просмотра:** <https://www.youtube.com/watch?v=xNTvoxiLuyI>



## Тема 4. Активное слушание и самоконтроль

### ■ Цель:

развивать навыки активного слушания и самоконтроля, которые способствуют здоровым и гармоничным отношениям между родителями и детьми.

### ■ Задачи:

- Понять принципы и преимущества активного слушания в отношениях с ребенком.
- Выявить и преодолеть барьеры на пути к эффективной коммуникации.
- Осознать роль самоконтроля в эмоциональной регуляции и его влияние на отношения с ребенком.
- Отработать практические приемы, чтобы улучшить умение слушать и самоконтроль.

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с объяснениями и примерами.
- Рабочие листы: ситуации для тренировки активного слушания.
- Материалы для ролевых игр (распечатанные сценарии).
- Флипчарт и маркеры.
- Руководство по технике самоконтроля.

### ■ Методы:

- Интерактивная теоретическая презентация. Ролевые игры. Индивидуальные упражнения на самоанализ. Практические техники эмоциональной регуляции.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 4.1., Материал 4.2., Материал 4.3.  
[https://www.youtube.com/watch?v=38y\\_1EWIE9I](https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I)

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- Открытая дискуссия: «Что такое настоящее слушание?»



### Теоретическая часть

**Презентация:** Активное слушание (Материал 4.1.):

- **Необходимые элементы:** ментальное присутствие, переформулирование, эмпатия.
- **Преимущества:** укрепление отношений между родителями и детьми, снижение напряжения и предотвращение конфликтов.
- **Препятствия, мешающие слушать:** перебивание, критика, минимизация эмоций ребенка.
- Примеры фраз, способствующих активному слушанию (например, «Я слышу, что вы говорите, что...», «Вы говорите так, как будто чувствуете...»).

**Презентация:** Самоконтроль (Материал 4.2.):

- Роль самоконтроля в регулировании эмоций и управлении автоматическими реакциями.

- Разница между автоматическими реакциями (например, повышение голоса) и сознательными (например, спокойная перефразировка).
- Практические стратегии самоконтроля: дыхательные техники, осознанная пауза, размышление над своими эмоциями.



### **Практическая часть**

**Ролевая игра:** Диалоги между родителями и детьми

- Участники работают в парах, по очереди играя роль родителя и ребенка.
- Практикуйте техники активного слушания, такие как перефразирование и сопереживание.
- Групповое обсуждение: что сработало хорошо? Что можно улучшить?

**Индивидуальное упражнение:** «Как я реагирую в сложных ситуациях?»

- Каждый участник размышляет о своих собственных эмоциональных реакциях в напряженных ситуациях.
- Определите эмоциональные триггеры и изучите способы реагировать более осознанно

**Практический лист:** Активное слушание в различных ситуациях (Материал 4.3.)

- Участники получают рабочий лист с распространенными сценариями (например, ребенок отказывается собирать свои игрушки).
- Практикуйтесь в определении правильных техник активного слушания для каждого сценария.

### **15 минут размышлений**

- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### **Предложение по оцениванию прогресса:**

Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



### **Библиография:**

1. Томас Гордон - «Эффективный отец»
2. Маршалл Розенберг - «Ненасильственное общение»
3. Дэниел Дж. Сигел - «Мозг вашего ребенка»
4. Видео: «Сила слушания» - Уильям Ури  
<https://www.youtube.com/watch?v=saXfavo1OQo>



### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 4.1. Активное слушание в отношениях между родителями и детьми**

⇒ стр. 69

**Материал 4.2 Самоконтроль в отношениях между родителями и детьми**

⇒ стр. 70

**Материал 4.3. Практический лист: активное слушание в различных**

⇒ стр. 71

## МАТЕРИАЛ 4.1. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ



**Активное слушание — это важнейшая техника общения, предполагающая полное и подлинное присутствие родителя во взаимодействии с ребенком. Она включает не только слушание слов ребенка, но и понимание его эмоций и невербальных сообщений.**

### Преимущества активного слушания:

- Укрепление отношений с ребенком.
- Ребенок чувствует, что его понимают, ценят и поддерживают.
- Взаимное доверие растет.
- Снижение напряжения, помощь в регулировании эмоций ребенка.
- Избегание конфликтов: дети охотнее сотрудничают, когда чувствуют, что их слушают.

### Основные элементы активного слушания

#### 1. Ментальное присутствие:

- Будьте полностью ориентированы на ребенка.
- Избегайте отвлекающих факторов (телефон, телевизор, другие занятия).
- Проявите интерес с помощью зрительного контакта и открытого языка тела.

#### 2. Переформулирование:

- Повторите или обобщите то, что говорит ребенок, чтобы прояснить и подтвердить смысл сказанного.  
★ Пример: «Если я правильно понял, ты расстроился, потому что твой друг не захотел с тобой играть».

#### 3. Эмпатия:

- Поставьте себя на место ребенка и постарайтесь понять его точку зрения.

### Барьеры, мешающие слушать

1. **Прерывание:** Прерывать рассказ ребенка или сменить тему.
2. **Критика:** Осуждение или навешивание ярлыков на ребенка за то, что он говорит.  
★ Пример: «Ты не должен так себя чувствовать».
3. **Сведение эмоций к минимуму:** Отрицание или минимизация чувств ребенка.  
★ Пример: «Ничего страшного».

### Примеры формулировок, способствующих активному слушанию

- «Я слышал, как ты говоришь...»
- «Ты выглядишь так, как будто чувствуешь...»
- «Я понимаю, что ты расстроен, потому что...»
- «Мне кажется, что ты хочешь...»
- «Чем я могу помочь?»

### Как практиковать активное слушание

1. Каждый день выделяйте особое время, чтобы поговорить с ребенком без спешки.
2. Используйте теплый и спокойный тон.
3. Поощряйте ребенка продолжать: «Расскажи мне об этом побольше».
4. Дайте положительную обратную связь: «Мне нравится, что ты делишься этим со мной».

## МАТЕРИАЛ 4.2 САМОКОНТРОЛЬ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ



**Самоконтроль — это способность регулировать свои эмоции, поведение и реакции в сложных ситуациях. Это важный навык для родителей, поскольку он влияет на их реакцию на трудности и создает положительную ролевую модель для детей.**

### Как самоконтроль помогает родителям?

#### 1. Регуляция эмоций:

- Помогает справиться со стрессом, гневом или разочарованием.
- Показывает ребенку, как контролировать свои эмоции.

#### 2. Управление автоматическими реакциями:

- Предотвращает импульсивные реакции, которые могут повредить отношениям.
- Способствует осознанному, вдумчивому и эмпатическому реагированию.

#### 3. Построение отношений, основанных на уважении и сопереживании.

#### 4. Обучение детей регулированию эмоций на собственном примере.

#### 5. Уменьшение частоты семейных конфликтов и напряжённости.

### Разница между автоматическими и сознательными реакциями

#### Автоматические реакции:

- срабатывают быстро, без раздумий.
  - ★ Пример: повышение голоса или использование грубых слов во время конфликта.

#### Осознанные реакции:

- требуют паузы и анализа.
  - ★ Пример: спокойная перефразировка сообщения для решения проблемы без напряжения.

### Практические стратегии развития самоконтроля

1. *Техника дыхания*: глубоко вдохните в течение 4 секунд, задержите на 4 секунды, медленно выдохните в течение 6 секунд. Это помогает успокоить нервную систему и прояснить мысли.
2. *Мысленная пауза*: прежде чем ответить, потратьте несколько секунд на анализ ситуации. Спросите себя: «Какое сообщение я действительно хочу передать?»
3. *Размышление над собственными эмоциями*: определите эмоцию, которую вы испытываете, и ее источник. Пример: «Я злюсь, потому что чувствую, что меня игнорируют, но я не хочу передавать это своему ребенку через негативную реакцию».
4. *Напоминание о долгосрочной цели*: помните, что отношения с ребенком важнее, чем победа в краткосрочном конфликте. Пример: вместо того чтобы кричать, подумайте о том, как показать ребенку конструктивные решения.

### Практические примеры:

- *Вместо того, чтобы повышать голос*: «Давай поговорим позже, когда мы оба успокоимся».
- *Если вы чувствуете раздражение*: Сделайте паузу и скажите: «Мне нужно немного подумать, прежде чем отвечать».
- *При сильном конфликте*: Используйте технику дыхания и перефразируйте: «Я понимаю, что ты расстроен. Давай вместе найдем решение».

## **МАТЕРИАЛ 4.3. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЛИСТ: АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ**

1. Ребенок отказывается собирать свои игрушки.
2. Он расстроен, что ему приходится мыть посуду.
3. У него была негативная ситуация в школе.
4. Он поссорился с братом/сестрой из-за игрушки.
5. В школе ему не была оказана справедливость.
6. Она хочет мороженого, но у нее стенокардия.
7. Его любимая игрушка сломалась.
8. Кто-то испачкал его пальто.
9. Он потерял свой мобильный телефон.
10. Кто-то назвал его по имени.
11. В школе он получил неудовлетворительную оценку.
12. Он был пойман на лжи.
13. Он ел свой собственный шоколад и не делился, хотя должен был.
14. Кто-то получил лучший подарок, чем он/она.
15. Он готовится выйти на сцену, но у него страх перед выступлением.





## Тема 5. Управление конфликтами

### ■ Цель:

осознать, как конфликты в отношениях между родителями и детьми отражают собственные эмоции и ценности, и научиться конструктивным стратегиям управления ими.

### Задачи:

- Понять природу конфликта и как он может выявить неудовлетворенные потребности или важные ценности.
- Определить типы конфликтов, возникающих в отношениях с ребенком, и научиться эффективно справляться с ними.
- Практиковать техники превращения конфликтов в возможности для диалога и сотрудничества.
- Составить личный план здорового управления напряженными ситуациями.

### ■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с теоретическими объяснениями и примерами.
- Информационные листы с теоретическим материалом и примеры из практики.
- Рабочие листы для анализа конфликтов и индивидуальных упражнений. Флипчарт и маркеры.
- Руководство по конструктивным подходам к конфликтам.

### ■ Вспомогательные материалы

- Материал 5.1., Материал 5.2., Материал 5.3.

<https://www.youtube.com/watch?v=JAdTjHsOid0>

<https://www.youtube.com/watch?v=oTGg0Z46Af4>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

**Открытая дискуссия:** «Как мы воспринимаем конфликты? Можем ли мы взаимодействовать без конфликтов?»



### Теоретическая часть

- **Что такое конфликты:** Определение и характеристики.
- **Как конфликты отражают** неудовлетворенные потребности, ценности или приоритеты.
- **Типы конфликтов в отношениях между родителями и детьми:** интересы, ценности, эмоциональные.
- **Конструктивные стратегии управления конфликтами:** Классические подходы (избегание, соперничество, компромисс, приспособление и сотрудничество).
- **Сосредоточение на сотрудничестве и эмпатии:** как понять точку зрения ребенка и превратить конфликт в конструктивный диалог.



### Практическая часть

Разбор конкретного случая

Анализ типичного конфликта между родителями и детьми:

- Представлен распространенный сценарий (например, ребенок отказывается делать домашнее задание).
- Участники работают в группах, чтобы определить:
- Вовлеченные эмоции (родителя и ребенка).
- Неудовлетворенные потребности, порождающие конфликт.
- Возможные конструктивные решения.
- Пленарное обсуждение различных перспектив.

**Ролевая игра:** Практика конструктивного подхода в гипотетическом конфликте:

- Участники работают в парах, имитируя конфликт между родителями и детьми.
- Применение техник сотрудничества и эмпатии для разрешения конфликтов.
- Обратная связь с группой: что получилось, а что можно улучшить?

**Индивидуальное упражнение:** Дневник конфликтов:

- Каждый участник делает запись в личном дневнике:
- Недавний конфликт с ребенком.
- Эмоции и ценности, связанные с этим.
- Что они могли бы сделать по-другому, чтобы лучше справиться с ситуацией.

**Заключительная дискуссия:** как использовать конфликты как возможность для личного и семейного роста?

### 15 минут размышлений

- Что самое ценное я узнал сегодня?
- С какими идеями я уйду с этой сессии?
- Что я планирую применить немедленно?

Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять дома для практики осознанного родительства.



### Предложения по оцениванию прогресса

Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



### Библиография:

1. Дэниел Дана - «Разрешение конфликтов»
2. Эдвард де Бон - «Конфликты. Лучший способ их разрешения»
3. Видео: «Разрешение конфликтов» - BrainPOP

[https://www.youtube.com/watch?v=jg\\_Q34kGsKg](https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg)



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**материал 5.1. что такое конфликт?**

⇒ стр. 74

**материал 5.2. конфликты между родителями и детьми**

⇒ стр. 76

**материал 5.3. классический подход к конфликтам:**

**что нужно знать родителям**

⇒ стр. 78



**Конфликт — это ситуация, в которой две или более сторон (отдельные лица, группы, организации) имеют несовместимые интересы, потребности, ценности или цели и находятся в состоянии противостояния, разногласия или напряженности. Конфликты являются естественной частью человеческого взаимодействия и могут возникать в любом контексте — личном, профессиональном, социальном или международном. Конфликты неизбежны, но не обязательно негативны. При правильном подходе они могут привести к личностному росту, прояснению проблем и улучшению отношений. Определение характеристик и причин — это первый шаг к их эффективному разрешению.**

### Причины конфликтов

1. *Взаимозависимость сторон:* Конфликты возникают только между сторонами, которые находятся в определенных отношениях или взаимодействии. Например, в команде члены зависят друг от друга для достижения общей цели.
2. *Восприятие разногласий:* Конфликт воспринимается как таковой хотя бы одной из сторон, даже если разногласия реальны или только предполагаются. Этот субъективный элемент может усилить напряженность.
3. *Несовместимость целей:* Возникает, когда стороны преследуют цели, которые не могут быть реализованы одновременно (например, ограниченность ресурсов).
4. *Эмоциональность:* Конфликты часто сопровождаются сильными эмоциями, такими как разочарование, гнев или страх, которые могут повлиять на их разрешение.
5. *Динамика:* Конфликты — это постоянно меняющиеся процессы, они могут обостряться или разрешаться в зависимости от того, как ими управляют.
6. *Множественные аспекты:* Конфликты могут включать в себя различные измерения — когнитивное (восприятие и мысли), эмоциональное (чувства) и поведенческое (действия).
7. *Двойные результаты:* Конфликты могут быть конструктивными (инновации, решение проблем, сближение сторон) или деструктивными (разрыв отношений, стресс, снижение производительности).
8. *Неэффективная коммуникация или ее отсутствие.*

### Типы конфликтов

1. *Внутренний (интрапсихический):* Возникает внутри человека, когда возникает дилемма между потребностями, желаниями или ценностями.  
★ **Пример:** выбор между карьерой и личной жизнью.
2. *Межличностный:* Возникает между двумя людьми из-за различий во мнениях, стилях общения или целях.
3. *Внутригрупповой:* Возникает внутри группы или команды из-за различия ролей, ресурсов или целей.
4. *Межгрупповой:* Возникает между группами или организациями, конкурирующими за ресурсы или влияние.

### Конструктивные стратегии решения конфликтов

Конструктивные стратегии разрешения конфликтов нацелены на решение проблем, поддержание положительных отношений и укрепление сотрудничества. Эти стратегии включают в себя эмпатию, открытое общение и стремление к взаимовыгодным решениям. Конфликт, управляемый конструктивно, может укрепить отношения, улучшить коммуникацию и привести к креатив-

ным решениям. Выбор подходящей стратегии зависит от природы конфликта, взаимоотношений сторон и контекста. Развитие стиля общения, основанного на уважении и сотрудничестве, является ключом к устойчивому разрешению конфликтов.

## **1. Эффективная коммуникация:**

- Активное слушание: Уделите собеседнику все свое внимание, не перебивая, и подтвердите свое понимание сообщения, перефразировав его.
- Четкость и напористость: Используйте ясный и уважительный язык, чтобы выразить свою точку зрения, избегая личных нападок.
- Сосредоточенность на проблеме, а не на человеке: Критика должна касаться ситуации, а не характера собеседника.

## **2. Эмпатия и понимание перспектив:**

- Поставьте себя на место другого человека, чтобы понять его потребности, страхи и мотивы.
- Признавайте эмоции друг друга, показывая, что вы их понимаете и уважаете.

## **3. Сотрудничество (Win-Win):**

- Работайте вместе, чтобы найти решение, которое удовлетворит интересы обеих сторон.
- Определите общие цели, которые объединят усилия сторон.

## **4. Медиация:**

- Воспользуйтесь услугами нейтрального человека (медиатора), чтобы облегчить обсуждение и помочь найти беспристрастное решение. Медиация особенно полезна в сложных или обострившихся конфликтах.

## **5. Поиск компромисса:**

- Обе стороны идут на уступки, чтобы достичь решения, которое, возможно, не является идеальным для всех, но является приемлемым. Это хорошо работает в ситуациях, когда время ограничено или конфликт средней интенсивности.

## **6. Управление эмоциями:**

- Осознайте собственные эмоции и постарайтесь справиться с ними, прежде чем продолжить обсуждение. Это способствует спокойствию и избегает импульсивных реакций.

## **7. Сосредоточенность на решениях, а не на обвинениях:**

- Сосредоточьте обсуждение на выявлении причин конфликта и возможных решений, избегая обвинений. Спросите: «Как мы можем решить эту проблему вместе?».

## **8. Установление четких правил:**

- Если конфликт возникает в организационной среде или в команде, установите основные правила взаимодействия (уважение, пунктуальность, четкость). Правила помогают предотвратить эскалацию конфликтов в будущем.

## **9. Пошаговый подход:**

Если проблема сложная, разбейте конфликт на более мелкие части и решайте их по одной за раз. Иногда частичный прогресс может снизить напряжение и способствовать полному разрешению проблемы.

## **10. Переоценка и адаптация:**

Регулярно анализируйте ситуацию, чтобы понять, работает ли выбранная стратегия. Будьте открыты для корректировки своего подхода, если он не приводит к результатам.

## МАТЕРИАЛ 5.2. КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ



**Разрешение конфликтов в отношениях между родителями и детьми - неизбежная часть семейной динамики, поскольку у родителей и детей могут быть разные интересы, взгляды и потребности. Конструктивное разрешение конфликтов необходимо для укрепления отношений и здорового развития ребенка. Конфликт между родителями и детьми не только неизбежен, но и является ценной возможностью для обучения и укрепления отношений. Отношение родителей, их эмпатия и открытость к решениям способствуют созданию здоровой семейной атмосферы, в которой ребенок чувствует уважение и поддержку.**

### Причина конфликта между родителями и детьми:

1. **Различия в перспективах:** Родители, как правило, ставят во главу угла ответственность, правила и безопасность, в то время как дети могут делать акцент на самостоятельности и исследовании.
2. **Сильная эмоциональность:** Дети и подростки могут реагировать эмоционально из-за неполного когнитивного и эмоционального развития.
3. **Дисбаланс власти:** Родители обладают авторитетом, поэтому обсуждения могут казаться ребенку менее справедливыми.
4. **Обучающая роль:** Управление конфликтами дает возможность научиться таким навыкам, как решение проблем, эмпатия и эмоциональная саморегуляция.

### Конструктивные стратегии управления конфликтами между родителями и детьми:

1. **Активно слушайте и подтверждайте эмоции.** Обращайте внимание на то, что говорит ребенок, не перебивая и не осуждая. Подтверждение эмоций (например, «Я понимаю, что ты расстроен, потому что...») помогает ребенку почувствовать, что его слышат и уважают.
1. **Ассертивное выражение лица.** Избегайте агрессивного или критического тона. Объясните правила или ожидания, используя «Я-сообщения» (например, «Я беспокоюсь о твоей безопасности, когда ты не говоришь мне, куда идешь»). Разъясните причины требований, что поможет ребенку лучше их понять.
2. **Сотрудничество и вовлеченность.** Привлекайте ребенка к поиску решений конфликтов, чтобы он чувствовал свою ответственность и уважение. Спросите: «Как, по-твоему, мы можем решить эту проблему вместе?»
3. **Установите четкие границы.** Спокойно и последовательно объясняйте границы и последствия. Четкие правила уменьшают путаницу и потенциальные конфликты.
4. **Контролируйте собственные эмоции.** Сохраняйте спокойствие, даже если Ваш ребенок эмоционален. Импульсивные реакции могут привести к эскалации конфликта. Дайте себе время успокоиться, если Вы чувствуете себя расстроенным (например, «Мы поговорим об этом, когда оба успокоимся»).
5. **Приспособливаясь к возрасту Вашего ребенка.** Малыши: Объясните просто, предлагайте альтернативы и отвлекайтесь в напряженные моменты.  
★ **Подростки:** Выслушайте их точку зрения, предложите больше самостоятельности, но сохраняйте разумные пределы.
6. **Моделирование поведения.** Дети учатся, наблюдая за своими родителями. Демонстрируйте, как разрешать конфликты спокойно и уважительно.  
★ **Пример:** если Вы совершили ошибку, извинитесь, показывая, что родители тоже готовы признать ошибки.

- 7. Сосредоточьтесь на решениях, а не на обвинениях.** Избегайте обвинений и упреков. Найдите вместе решения, которые удовлетворят потребности обеих сторон. Например: если подросток опаздывает домой, Вы можете вместе выработать компромиссное решение, чтобы предотвратить подобные ситуации.
- 8. Используйте юмор.** Иногда доля юмора может снять напряжение и подготовить почву для непринужденной дискуссии.
- 9. Переоцените и поразмышляйте после конфликта.** После разрешения конфликта обсудите с ребенком, чему Вы оба научились.

★ **Например:** «Как ты думаешь, в следующий раз мы могли бы избежать этой ситуации?»

#### **Преимущества конструктивного управления конфликтами:**

- Развитие эмоциональных навыков:** Дети учатся выражать свои эмоции иправляться с разногласиями.
- Укрепление отношений:** Конфликты, разрешенные конструктивно, укрепляют доверие и взаимное уважение.
- Подготовка к жизни:** Дети развиваются важные навыки для будущих отношений (общение, переговоры, решение проблем).



## МАТЕРИАЛ 5.3. КЛАССИЧЕСКИЙ ПОДХОД К КОНФЛИКТАМ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ



**Конфликт — это часть жизни каждой семьи, и то, как он разрешается, оказывает значительное влияние на отношения между родителями и детьми. Понимание различных стилей решения конфликтов может помочь родителям принять более эффективные стратегии и создать гармоничную обстановку в доме.**

### Пять классических подходов к конфликтам

**1. Избегание:** Игнорирование конфликта или откладывание обсуждения до тех пор, пока ситуация не станет критической.

*Когда это полезно:*

- Когда проблема незначительна и не стоит её обострять.
- Когда эмоции слишком сильны и необходим перерыв.

*Риски:*

- Проблемы остаются нерешёнными и могут всплыть с большей силой.
- Ребёнок также может научиться избегать конфликтов, не разрешая их.

**2. Конкуренция:** Подход, при котором одна сторона стремится «победить» любой ценой.

*Когда это полезно:*

- В чрезвычайных ситуациях, когда необходимо быстро принять решение.
- Когда на карту поставлены ценности или безопасность.

*Риски:*

- Это может вызвать недовольство или напряжение.
- Ребёнок может воспринимать конфликт как борьбу за власть.

**3. Компромисс:** Обе стороны отказываются от части своих требований, чтобы достичь соглашения.

*Когда это полезно:*

- Когда у проблемы нет идеального решения для обеих сторон.
- Когда время ограничено, а решение нужно принять быстро.

*Риски:*

- Решение может быть не совсем удовлетворительным для обеих сторон.
- Ребёнок может узнать, что для разрешения конфликтов всегда нужно от чего-то отказаться.

**4. Уступка:** Одна сторона уступает, чтобы избежать напряжённости или сохранить мир.

*Когда это полезно:*

- Когда сохранение отношений важнее, чем сама проблема.
- Когда у другой стороны есть более срочная или важная потребность.

*Риски:*

- Родители могут в конечном итоге разочароваться, если будут постоянно уступать.
- Ребёнок может воспринять такой подход как возможность манипулировать ситуацией.

**5. Сотрудничество:** Обе стороны работают вместе, чтобы найти решение, которое полностью удовлетворит их потребности.

*Когда это полезно:*

- В сложных конфликтах, требующих глубокого понимания перспектив.
- В развитии долгосрочных отношений между родителями и детьми.

*Преимущества:*

- Создаёт атмосферу уважения и доверия.
- Учит ребёнка решать проблемы конструктивно.

### **Как применять эти подходы в ваших отношениях с ребенком**

1. *Узнайте свой преобладающий стиль:* Обратите внимание на свою автоматическую реакцию на конфликт (например, избегаете ли вы, уступаете или пытаетесь победить?).
2. *Выберите правильную стратегию:* Проанализируйте ситуацию: это срочный вопрос или что-то, что требует широкого обсуждения? Например, в конфликте по поводу домашнего задания сотрудничество может сработать лучше, чем соперничество.
3. *Практикуйте сотрудничество:* Поощряйте своего ребёнка выражать свои потребности и чувства. Найдите вместе справедливое решение.
4. *Будьте примером для подражания:* Дети учатся, наблюдая за происходящим. Если вы будете решать конфликты с уважением и спокойствием, они будут перенимать это поведение.

### **Практический пример:**

Ситуация: Ребёнок отказывается делать домашнее задание.

Возможные подходы:

- *Избегание:* «Давайте сейчас займёмся чем-нибудь другим, мы обсудим это позже.» (Проблема остаётся нерешённой.)
- *Конкуренция:* «Ты должен сделать домашнее задание сейчас, никаких споров!» (Может вызвать разочарование и сопротивление.)
- *Компромисс:* «Сделай половину сейчас, а половину потом.» (Решение на данный момент, но не оптимальное.)
- *Уступка:* «Хорошо, не делай их сейчас, но ты должен сделать их завтра.» (Может дать понять, что задания не важны.)
- *Сотрудничество:* «Давай посмотрим, что мешает тебе делать домашнее задание. Как мы можем решить эту проблему вместе?» (Конструктивный подход, вовлекающий ребёнка в поиск решения.)

Правильный подход к разрешению конфликтов — это ключ к построению здоровых отношений с вашим ребёнком. Постарайтесь использовать сотрудничество в качестве основной стратегии и проявляйте гибкость, когда этого требует ситуация.





## Тема 6. Ненасильственное общение (ННК)

### ■ Цель:

Развитие навыков общения, способствующих эмпатии, уважению и пониманию в отношениях между родителями и детьми, с помощью модели ненасильственного общения (ННЛ) Маршалла Розенберга.

### ■ Задачи:

- Изучить четыре стадии ненасильственного общения и их применение в повседневных ситуациях.
- Распознавать и избегать критических высказываний и суждений, которые могут испортить отношения с ребёнком.
- Использовать позитивный язык и эмпатию для построения здорового общения.
- Отработать техники перефразирования сообщений, чтобы разрешать конфликты без напряжения.

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с теоретическими

объяснениями и примерами.

- Рабочие листы для переформулирования сообщений.
- Кейсы с распространенными ситуациями.
- Флипчарт и маркеры для мозгового штурма.
- Руководство по ненасильственному общению (с кратким описанием четырёх шагов).

### ■ Методы:

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Индивидуальные и групповые упражнения.
- Ролевые игры для имитации ненасильственного общения.
- Обратная связь и открытые дискуссии.

### ■ Вспомогательный материал:

- Материал 6.1.  
[https://www.youtube.com/watch?v=dJz\\_noKP-Bw](https://www.youtube.com/watch?v=dJz_noKP-Bw)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cbk980jV7Ao&t=11s>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

**Открытая дискуссия:** «Как мы используем язык в наших отношениях с ребёнком — критикуем или поощряем?»



### Теоретическая часть

- Четыре этапы ННК;
- Примеры деструктивных сообщений и их трансформация в конструктивные.
- Важность эмпатии и позитивного языка в отношениях между родителями и детьми.
- Барьеры общения: критика, осуждение и сравнение.
- Решения для устранения барьеров в диалоге с вашим ребёнком.



## Практическая часть

### Упражнение на перефразирование

- Участники получают критические фразы (например, «Ты лентяй, ты никогда не делаешь домашнее задание»).
- Каждый переформулирует предложение, используя четыре стадии ННК (наблюдение, эмоция, потребность, просьба).
- Групповая дискуссия об изменениях, к которым приводит ненасильственный язык.

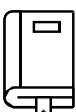
### Разбор конкретных симуляций

Участники работают в парах или небольших группах, чтобы решить такие сценарии, как:

- a. Ребёнок отказывается сотрудничать.
- b. Ребёнок повышает голос или защищается.
- c. Споры по поводу экранного времени.
- Практикуйте четыре стадии ННК в каждом сценарии.
- Отзывы группы о подходе.

### 15 минут размышлений

- Групповая дискуссия о преимуществах и трудностях применения ненасильственного общения.
- Участники делятся выводами и стратегиями, которые они находят полезными для улучшения общения со своим ребёнком.



### Библиография

1. Маршалл Розенберг - «Ненасильственное общение: язык жизни»
2. Харриет Лернер - «Танец гнева: руководство для женщин, которые хотят изменить модель своих отношений»

Видео: «Основы ненасильственного общения» - Маршалл Розенберг

<https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0>



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Материал 6.1 Ненасильственная коммуникация (ннк):  
концепция и применение в отношениях между  
родителями и детьми**

⇒ стр. 82

**Материал 6.2. Стили общения**

⇒ стр. 84

## МАТЕРИАЛ 6.1 НЕНАСИЛЬСТВЕННАЯ КОММУНИКАЦИЯ (ННК): КОНЦЕПЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ



**ННК**, разработанная психологом Маршаллом Розенбергом, — это модель общения, которая способствует развитию эмпатии, взаимного уважения и понимания. ННК основана на признании потребностей каждого человека и выражении их в ясной, уважительной и некритичной форме.

### Основные принципы ненасильственного общения

1. **Наблюдение без оценочных суждений:** Отделение фактов от субъективных мнений или интерпретаций.  
★ **Пример:** вместо «Ты ленивый, ты не делаешь домашнее задание!», скажите: «Я заметил, что ты не делаешь домашнее задание уже два дня».
2. **Распознавание чувств:** Осознание своих собственных эмоций и эмоций ребёнка.  
★ **Пример:** «Я чувствую беспокойство, когда вижу, что ты не закончил домашнее задание».
3. **Конструктивное выражение эмоциональных потребностей:** Выражение базовых потребностей (безопасность, автономия, связь, уважение) в ненасильственной форме.  
★ **Пример:** «Мне нужно знать, что ты готовишься к школе».
4. **Чёткий и позитивный запрос:** Выражение желания без навязывания или манипулирования.  
Пример: «Пожалуйста, скажи мне, как я могу помочь тебе закончить домашнее задание».

### Преимущества ННК в отношениях между родителями и детьми

#### 1. Усиление эмоциональной связи

- ННК способствует развитию эмпатии и понимания, укрепляя связь между родителями и детьми.
- Ребёнок чувствует, что его ценят и понимают, что повышает его доверие к родителям.

#### 2. Снижение напряжённости и конфликтов

- Избегая критики и агрессивных высказываний, ННК помогает разрядить напряжённые ситуации.
- Ребёнок лучше реагирует на уважительные просьбы, чем на команды или упрёки.

#### 3. Развитие эмоциональных навыков у детей

- Дети учатся распознавать и выражать свои эмоции и потребности.
- Это помогает развивать эмоциональный интеллект и эмпатию.

#### 4. Повышение уверенности и самостоятельности детей

- Ребёнок чувствует, что его поощряют выражать свою точку зрения, способствуя формированию здоровой личности.
- Открытый диалог способствует развитию самостоятельности и ответственности.

#### 5. Совместное решение проблем

- ННК поощряет сотрудничество и поиск решений, удовлетворяющих потребности обеих сторон. Вместо того чтобы навязывать правило, работайте вместе, чтобы найти приемлемое решение.

#### 6. Создание позитивной обстановки в семье

- ННК устраняет авторитарный или критический тон, уменьшая фрустрацию и враждебность.
- Отношения становятся более гармоничными, основанными на взаимном уважении.

## **Примеры ННК в отношениях между родителями и детьми**

**1. Ситуация:** Ребёнок не собирает свои игрушки.

*Классическая реакция:* «Ты грязнуля! Почему ты не можешь быть такой же, как твоя сестра?»

*ННК:*

- *Комментарий:* «Я заметил, что игрушки всё ещё лежат на полу.»
- *Чувство:* «Я чувствую себя расстроенным, потому что трудно поддерживать порядок.»
- *Потребность:* «Мне нужно аккуратное пространство для всех.»
- *Просьба:* «Пожалуйста, собери свои игрушки сейчас же.»

**2. Ситуация:** Подросток опоздал домой.

*Классическая реакция:* «Ты никогда не слушаешь меня! Тебе плевать на правила!»

*ННК:*

- *Комментарий:* «Ты пришёл домой позже, чем мы договаривались.»
- *Чувство:* «Я беспокоюсь, когда ты не приходишь вовремя.»
- *Потребность:* «Мне нужно знать, что ты в безопасности.»
- *Запрос:* «Пожалуйста, дай мне знать, если ты задержишься.»





**Стили общения — это способы, с помощью которых мы выражаем мысли, эмоции и потребности в отношениях с другими людьми. В отношениях между родителями и детьми они влияют на сотрудничество, взаимное уважение и эмоциональное развитие ребёнка.**

### Основные стили общения

#### 1. Ассертивный стиль

##### Особенности:

- Чёткое и прямое выражение потребностей без задевания чувств другого человека.
- Уважение к себе и ребёнку.
- Спокойный тон, ясный язык и открытые жесты.

★ **Пример:** «Я понимаю, что ты хочешь продолжать играть, но пора собирать игрушки. Когда мы закончим, мы сможем вместе посмотреть сказку.»

##### Воздействие на ребёнка:

- Развитие уверенности в себе.
- Обучение взаимному уважению и ответственности.

#### 2. Агрессивный стиль

##### Особенности:

- Выражение потребностей с помощью повышенного голоса, критики или угроз.
- Отсутствие уважения к чувствам ребёнка.
- Угрожающие или запугивающие жесты.

★ **Пример:** «Собери игрушки сейчас же, или я выброшу их все!»

##### Воздействие на ребёнка:

- Чувство страха или обиды.
- Трудности с выражением эмоций или следованием правилам.

#### 3. Манипулятивный стиль

##### Особенности:

- Тонкое использование чувства вины, обвинения или эмоционального шантажа.
- Косвенные и двусмысленные сообщения.
- Избегание прямой конfrontации.

★ **Пример:** «Если ты не соберёшь свои игрушки, я буду очень огорчён и разочарован в тебе.»

##### Воздействие на ребёнка:

- Эмоциональное замешательство.
- Чувство вины и низкая уверенность в себе.

#### 3. Неассертивный (пассивный) стиль

##### Особенности:

- Избегание выражения своих потребностей или желаний.
- Стремление избегать конфликтов любой ценой.
- Нерешительный тон, отсутствие твердости.

★ **Пример:** «Не могли бы вы собрать игрушки? Но только если вы хотите...»

### **Воздействие на ребёнка:**

- Отсутствие ясности и структуры.
- Трудности с соблюдением границ и правил.

### **Как перенять ассертивный стиль?**

- 1. Четко выражайте свои потребности:** Используйте такие фразы, как «Я чувствую, что...» или «Мне нужно...»
- 2. Уважайте своего ребёнка:** Прежде чем устанавливать ограничения, оцените эмоции своего ребёнка.
- 3. Будьте тверды, но спокойны:** Установите чёткие границы, не прибегая к критике или угрозам.
- 4. Используйте позитивные формулировки:** Замените «Не делай этого!» на «Давай попробуем это вместе.»

### **Упражнение для родителей**

- Поразмышляйте над своим стилем общения. Спросите себя:
- Когда я использую ассертивный стиль?
- Как я могу заменить агрессивные, манипулятивные или пассивные реакции на ассертивные?



# Модуль 3. Воспитание в будущем - управление современными вызовами

## ■ Продолжительность:

6 занятий по 2 часа каждое

оказать поддержку родителям в развитии самосознания, эмоционального управления и навыков инклюзивных отношений, чтобы создать сбалансированную семейную среду, готовую противостоять вызовам меняющегося общества.

## ■ Задачи:

- **Семейный баланс:** Родители научатся расставлять чёткие приоритеты и создавать гармоничную обстановку в семье.
- **Понимание связи между потребностями и поведением:** Родители поймут, как потребности влияют на поведение и научатся формировать его.
- **Позитивная дисциплина:** Родители узнают и научатся применять стратегии позитивной дисциплины.
- **Признание влияния технологий:** Родители научатся управлять влиянием технологий на себя и своих детей, устанавливая здоровые границы.
- **Продвижение разнообразия и инклюзивности:** Участники проанализируют свои предрассудки и узнают, как поощрять открытое и инклюзивное отношение в семье.

## ■ Необходимые материалы:

- Ноутбук, проектор и экран для презентаций
- Демонстрационные видео, презентации PowerPoint
- Флипчарт, цветные маркеры, листы бумаги, ручки
- Персональные рабочие тетради для участников
- Листы самооценки и тематические исследования

- Игры и сценарии для практического моделирования
- Элементы для практических занятий

## ■ Методы:

- Теоретические презентации: представление ключевых концепций для каждого занятия.
- Упражнения на интроспекцию.
- Разбор конкретных ситуаций.
- Ролевые игры.
- Групповые дискуссии. Обмен опытом и идеями между участниками.
- Индивидуальное планирование: создание индивидуальных планов применения полученных знаний.
- Обратная связь и рефлексия. Оценка прогресса в конце каждой сессии и определение следующих шагов.

## ■ Вспомогательные материалы:

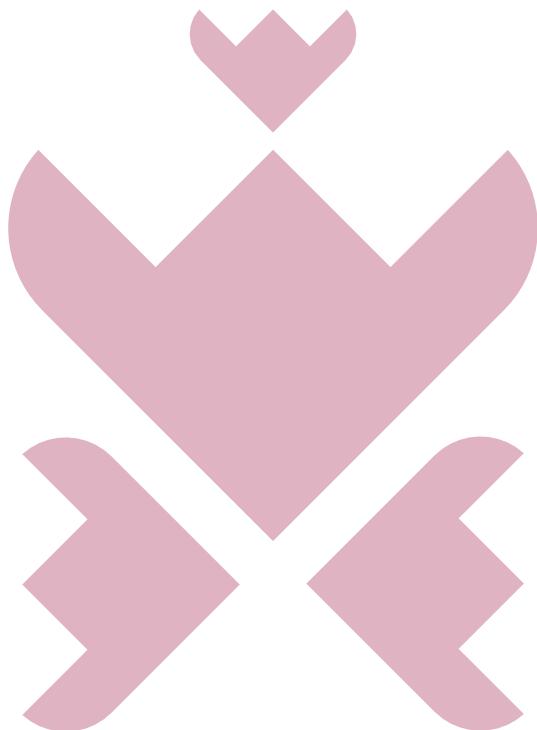
- Рабочие листы и теоретические материалы.
- Рекомендуемая библиография: книги и статьи для углубления изучаемых тем.
- Онлайн-ресурсы: ссылки на статьи, видео и интерактивные инструменты.
- Личный контрольный список: для контроля индивидуального прогресса во время модуля.

## ■ Советы по преподаванию/обучению:

- Вовлекайте участников в дискуссии, чтобы создать чувство общности.
- Используйте конкретные примеры, чтобы сделать теорию актуальной и применимой.
- Поощряйте личные размышления и взаимную обратную связь.

■ **Ожидаемые результаты:**

- Родители будут подходить к поведению детей более осознанно.
- Они смогут эффективно справляться с плохим поведением.
- Они будут способны к позитивной дисциплине.
- Они будут более терпимо относиться к разнообразию.
- Они смогут определить опасности и риски для детей.
- Они решат проблему зависимости от гаджетов.





## Тема 1. Понимание потребностей детей и правильное реагирование на их поведение

### ■ Цель:

помочь родителям понять, как неудовлетворённые потребности детей проявляются в их поведении, и как они могут правильно реагировать, чтобы создать безопасную и эмоционально связанную среду.

- Информационные листы с теоретическим материалом. Печатные примеры из практики.
- Рабочие листы для анализа конфликтов и индивидуальных упражнений.
- Флипчарт и маркеры.
- Руководство по конструктивным подходам к конфликтам.

### ■ Задачи:

- Определить основные потребности детей (например, безопасность, автономия, принадлежность, признание).
- Объяснить, как поведение детей отражает неудовлетворённые потребности.
- Дать родителям практические инструменты для интерпретации и реагирования на поведение их детей.
- Разработать стратегии предотвращения проблемного поведения путём удовлетворения основных потребностей.

### ■ Методы:

- Интерактивное изложение теории.
- Разбор конкретных случаев и групповой анализ.
- Ролевые игры для отработки конструктивных стратегий.
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 1.1., Материал 1.2.
- Интерактивные инструменты: Mentimeter для опросов и размышлений.  
<https://www.youtube.com/watch?v=JvLFI7aXmk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WfxQuD9weWM>

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- Открытая дискуссия:** «Каковы наиболее распространённые сложные формы поведения ваших детей и что, по вашему мнению, их вызывает?»
- Создание карты мыслей с ответами участников.



### Теоретическая часть

- Основные потребности детей: Потребность в безопасности, потребность в принадлежности, потребность в автономии, потребность в признании.
- Поведение как сообщение:
  - a) **Пример:** гнев или оппозиционность – потребность в автономии или связи.
  - b) **Пример:** отказ сотрудничать → потребность в признании или безопасности.

★ **c) Пример:** гнев или оппозиционность → потребность в автономии или связи.

★ **d) Пример:** отказ сотрудничать → потребность в признании или безопасности.

Как мы интерпретируем поведение:

- Наблюдение и активное слушание.
- Задавание открытых вопросов.
- Избегание поспешных интерпретаций.



### Практическая часть

#### Упражнение 1: «Что говорит мой ребёнок?»

- Участники анализируют обычные формы поведения (например, вспышки гнева, эмоциональный уход).
- Определяют неудовлетворённые потребности и предлагают решения для каждой ситуации.

#### Упражнение 2: «План действий по соединению»

- Каждый родитель сталкивается с трудными ситуациями в своей повседневной жизни.
- Участники создают индивидуальный план, отвечающий потребностям ребёнка в данной ситуации.

#### Упражнение 3: «Валидация эмоций»

- **Групповая практика:** формулировки, подтверждающие эмоции ребёнка (например, «Я понимаю, что тебе грустно, потому что...»).
- Направленная дискуссия о влиянии этих методов на отношения между родителями и детьми.

### 15 минут размышлений

- Что я узнал сегодня о связи между потребностями и поведением моего ребёнка?
- Какую стратегию я хочу немедленно применить в своих отношениях с ребёнком?



### Предложения по оцениванию прогресса

- Участники пишут краткое описание стратегии, которую они будут применять дома.



### Предложения для индивидуальной работы

- Понаблюдайте за поведением своего ребёнка в течение следующей недели.
- Потренируйтесь подтверждать эмоции и налаживать контакт в напряжённые моменты.



### Библиография:

1. Джанет Лэнсбери - «Как воспитывать маленьких детей в уважении и доброте»
2. Адель Фабер и Элейн Мазлиш - «Как разговаривать с детьми, чтобы они слушали»
3. Росс В. Грин - «Вулканическое дитя»



### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Материал 1.1. Связь между потребностями и поведением детей

⇒ стр. 90

#### Материал 1.2. Упражнения для родителей:

⇒ стр. 92

## МАТЕРИАЛ 1.1. СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОТРЕБНОСТЯМИ И ПОВЕДЕНИЕМ ДЕТЕЙ



**Дети выражают свои потребности через свое поведение. Понимание этих проявлений как сигналов неудовлетворенных потребностей является ключом к развитию здоровых отношений и поддержке эмоционального и социального роста.**

Потребности детей – это основные условия для их физического, эмоционального и социального развития. Если эти потребности не удовлетворяются, ребенок проявляет дискомфорт через различные формы поведения.

### Основные потребности детей:

1. **Потребность в безопасности:** Ощущение защищенности, стабильности и предсказуемости. Пример: Стабильная обстановка, чёткий распорядок дня.
2. **Потребность в принадлежности:** Желание связи, любви и принятия.  
★ **Пример:** Безусловная привязанность со стороны родителей.
3. **Потребность в автономии:** Свобода принимать решения и исследовать.  
★ **Пример:** Возможность выбирать между вариантами (игрушки, одежда).
4. **Потребность в признании:** Подтверждение эмоций, усилий и достижений.  
★ **Пример:** Честная оценка достижений.

### Как неудовлетворённые потребности отражаются в поведении:

Когда потребности детей не удовлетворяются, они демонстрируют поведение, которое можно интерпретировать как «проблемное».

### Примеры неудовлетворённых потребностей и поведения:

- **Поведение:** Истерики → **Потребности:** Автономия или связь.
- **Поведение:** Эмоциональный уход → **Потребность:** Принадлежность или безопасность.
- **Поведение:** Отказ сотрудничать → **Потребность:** Признание или доверие.

### Главное — интерпретировать поведение как сообщение:

- Что ребёнок пытается передать таким поведением?
- Как я могу отреагировать, чтобы удовлетворить потребность, стоящую за таким поведением?

### Стратегии определения потребностей и соответствующие ответные меры:

1. **Активное наблюдение и слушание:** Будьте присутствующими, следите за невербальными сигналами и слушайте, не перебивая.  
★ **Пример:** если ребёнок сердится, понаблюдайте за ситуацией и спросите: «Что заставляет тебя так себя чувствовать?»
2. **Одобрите эмоции:** Покажите ребёнку, что вы понимаете его эмоции. Полезная формулировка: «Я вижу, что ты расстроен, потому что не получил игрушку, которую хотел.»
3. **Предложите выбор:** Помогите ребёнку почувствовать себя хозяином положения.  
★ **Пример:** «Ты хочешь одеться до завтрака или после?»
4. **Создайте предсказуемую обстановку:** Рутинны снижают тревожность и повышают чувство безопасности.
5. **Поддержка исследования:** Поощряйте инициативу ребенка, предоставляя ему свободу принимать обоснованные и безопасные решения.

**Преимущества подхода, основанного на потребностях:** ● ● ●

- Уменьшение конфликтов и проблемного поведения.
- Развитие близких и здоровых отношений между родителями и детьми.
- Поддержка эмоционального и социального развития.
- Повышение уверенности ребёнка в себе.



## МАТЕРИАЛ 1.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

### Выявление потребностей

- Посмотрите на недавнее поведение вашего ребёнка, которое вас беспокоило.
- Спросите: «Какую потребность пытается выразить мой ребёнок?»

### План реагирования

- Сформулируйте конкретный ответ, который удовлетворит эту потребность.  
★ **Пример:** «Я вижу, что ты грустишь, потому что мало играл. После ужина давай вместе соберём твою любимую головоломку».

### Одобрение эмоций

- Практикуйте ответы, демонстрирующие сочувствие и понимание.  
★ **Пример:** «Я понимаю, что ты расстроен, потому что не получил игрушку, которую хотел.»

### Заключительное размышление

- Что мы сегодня узнали о связи между потребностями и поведением?
- Как я могу применять эти стратегии в повседневной жизни?
- Какой первый шаг я сделаю, чтобы лучше удовлетворить потребности своего ребёнка?

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Понимание поведения детей с точки зрения их потребностей — это позитивный подход, который поддерживает родителей и детей в создании отношений, основанных на эмпатии, уважении и эмоциональной связи.*



## Тема 2. Применение модели поведения abc для выявления и управление поведения детей

### ■ Цель:

поддержать родителей в понимании и применении модели поведения АВС для выявления движущих сил поведения детей и использования последствий для содействия позитивным изменениям.

- Информационные листы с теоретическим материалом.
- Печатные примеры из практики.
- Рабочие листы для анализа конфликтов и индивидуальные упражнения.
- Флипчарт и маркеры.
- Руководство по конструктивным подходам к конфликтам.

### ■ Задачи:

- Объяснить АВС поведения: Antecedent, Behaviour, Consequence.
- Научить родителей определять и анализировать факторы, влияющие на поведение их ребёнка.
- Предоставить практические инструменты для изменения поведения путём изменения предпосылок и последствий.
- Поддержать родителей в применении теории с помощью практических примеров и индивидуальных планов.

### ■ Методы:

- Интерактивное изложение теории.
- Разбор конкретных случаев и групповой анализ. Ролевые игры для отработки конструктивных стратегий
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 2.1., Материал 2.2., Материал 2.3.
- Интерактивные приложения: Mentimeter для опросов и обратной связи.

<https://www.youtube.com/watch?v=UUIlaseGrkLc>

### ■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с теоретическими объяснениями и примерами.

## СЦЕНАРИЙ



### Введение

- Открытая дискуссия: «Какое поведение детей вызывает у вас наибольшие затруднения и почему?»



### Представление цели и задач сессии.

<https://www.youtube.com/watch?v=UUWBvcyEMVI>



### Теоретическая часть

АВС поведения:

- Антецедент: Пусковой механизм поведения.

- Поведение: Наблюдаемое действие.
- Последствия: Что за этим следует и как это влияет на будущее поведение.
- Примеры из повседневной жизни (Материал 2.1).
- Влияние изменений в предшественниках и последствиях на поведение.



### **Практическая часть**

#### **Упражнение „ABC-анализ”**

- Участники заполняют лист ABC для сценария (например, «Ребёнок отказывается есть овощи»).
- Групповая дискуссия: Как изменение предпосылок и последствий может повлиять на поведение?

#### **Небольшое групповое тематическое исследование:**

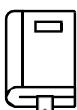
- Анализируйте реальные сценарии и предлагайте конкретные решения (Материал 2.2).

#### **Практическое моделирование «План изменений»**

- Каждый участник выбирает определённое поведение из собственного опыта и составляет план ABC для его моделирования.
- Обратная связь с группой и фасилитатором.

### **15 минут размышлений**

- **Рефлексия:** «Чему я научился сегодня и как я буду применять этот принцип дома?»
- Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять.
- Предложения по оцениванию прогресса
- Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.



### **Библиография**

1. Б.Ф. Скиннер - «Наука и человеческое поведение»
2. Кэрол Двек - «Mindset: новая психология успеха»



### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 2.1. Модель поведения abc: анализ и изменение поведения детей**

⇒ стр. 95

**Материал 2.2. Шаги по планированию изменения поведения**

⇒ стр. 96

**Материал 2.3. Моделирование желаемого поведения**

⇒ стр. 97

## МАТЕРИАЛ 2.1. МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ АВС: АНАЛИЗ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ



**ABC поведения — это практический метод, используемый для анализа и изменения поведения детей, основанный на трёх компонентах:**

- 1. Антецеденты:** Факторы или события, которые провоцируют поведение. К ним могут относиться: тон голоса родителя, время суток, присутствие других людей или определённая ситуация.  
★ **Примеры:** «Я сказал ребёнку, чтобы он прибрался в своей комнате» или «Ребёнок увидел игрушки своего брата».
- 2. Поведение:** Наблюдаемая реакция ребёнка на предшествующий фактор. Она должна быть чётко и конкретно описана без эмоциональных интерпретаций.  
★ **Примеры:** «Ребёнок кричал и отказывался подбирать игрушки» или «Он взял игрушку брата без спроса».
- 3. Последствия:** Что происходит после поведения и как реагируют родители или другие участники процесса. Последствия могут усилить или ослабить вероятность повторения поведения.  
★ **Примеры:** «Родитель сам собрал игрушки» или «Ребёнка похвалили за то, что он попросил разрешения взять игрушку».

### Как заполнить форму

- Определите поведение, которое вы хотите проанализировать.
- Обратите внимание на предшествующие факторы (триггеры), конкретное поведение и последствия.
- Подумайте о возможных изменениях в предпосылках и последствиях, чтобы поощрить позитивное поведение.

**Инструкции:** заполните следующий лист, чтобы проанализировать поведение вашего ребёнка в определённых ситуациях. Определите триггеры (Antecedents), само поведение и его последствия.

### ★ Пример заполнения:

**Ситуация:** Ребёнок отказывается собирать игрушки.

- **Антецедент:** Родитель попросил ребёнка собрать игрушки перед ужином.
- **Поведение:** Ребёнок проигнорировал просьбу и начал рисовать.
- **Последствия:** Родитель сам собрал игрушки и критиковал ребёнка.



## МАТЕРИАЛ 2.2. ШАГИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

1. **Определите целевое поведение:** Выберите поведение, которое вы хотите поощрить или уменьшить. Поведение должно быть наблюдаемым и конкретным.
2. **Анализ ситуации:** Наблюдайте, когда и где происходит поведение. Определите триггеры (предшественники) и связанные с ними последствия.
3. **Поставьте чёткую цель:** Сформулируйте описание желаемого поведения.  
★ **Пример:** «Ребёнок будет собирать свои игрушки без необходимости напоминать ему об этом несколько раз».
4. **Изменение антецедента:** Адаптируйте окружение или способ общения, чтобы снизить риск возникновения проблемного поведения.  
★ **Пример:** «Предложить выбор» или «Создать чёткий распорядок дня».
5. **Измените последствия:** Установите логичные, положительные последствия для желательного поведения и естественные последствия для нежелательного поведения.  
★ **Пример:** «Похвала за то, что собирает игрушки» или «Отсутствие доступа к ним, если они не собраны».
6. **Реализация плана:** Последовательно работайте над реализацией плана.
7. **Оценивайте и корректируйте:** Следите за прогрессом вашего ребёнка и при необходимости корректируйте план.

### Как заполнить форму

- Запишите целевое поведение, анализ текущей ситуации и цель.
- Предложите изменения в антецедентах и последствиях.
- Определите необходимые шаги для реализации.

### Инструкции

Используйте этот рабочий лист, чтобы составить план изменения проблемного поведения. Заполните каждый раздел и обсудите предложенные решения.



## МАТЕРИАЛ 2.3. МОДЕЛИРОВАНИЕ ЖЕЛАЕМОГО ПОВЕДЕНИЯ

### Принципы позитивного воспитания и дисциплины

**Дети больше всего учатся на примере поведения окружающих их взрослых.** Если вы хотите, чтобы ребёнок был уважительным, сопереживающим и спокойным, очень важно демонстрировать это поведение своими собственными действиями.

★ **Пример:** Если ваш ребёнок расстроен, вместо того чтобы повышать голос, постарайтесь сохранять спокойствие и скажите: «Я вижу, что ты расстроен. Давай поговорим об этом».

### Похвала и признание

Важно замечать все хорошее, что происходит. Вы можете поощрять ребёнка, предлагая похвалу и признание. Положительное подкрепление не обязательно должно означать материальное вознаграждение, достаточно простого слова ободрения, объятий или признания усилий, которые приложил ваш ребёнок.

★ **Пример:** «Ты отлично поработал, собирая игрушки. Я горжусь тобой за то, что ты слушал и помогал».

### Отвлечение

Когда ваш ребёнок демонстрирует неподобающее поведение, постарайтесь перенаправить его внимание на более конструктивное занятие. Эта техника хорошо работает, особенно с маленькими детьми, у которых ограничена концентрация внимания.

★ **Пример:** Если ваш ребёнок ударил другого ребёнка, вы можете вмешаться, сказав: «Я вижу, что ты расстроен. Давай нарисуем картинку».

### Предоставление вариантов

Выбор позволяет ребёнку чувствовать себя хозяином положения и развивает способность принимать решения. Это уменьшает количество конфликтов и учит их брать на себя ответственность за свой выбор.

★ **Пример:** «У тебя есть выбор: ты можешь собрать игрушки сейчас или после того, как мы закончим читать. Что ты предпочитаешь сначала?»

### Создание обучающей среды

Наказание не учит детей делать лучший выбор. Создайте обстановку, которая позволит ребёнку учиться на ошибках. Обсудите с ребёнком, что он сделал не так, и как в следующий раз он может поступить по-другому.

★ **Пример:** «Я знаю, что ты был рассержен и поэтому кричал. Что ещё ты мог сделать вместо того, чтобы повышать голос?»

### Терпение и эмпатия

Позитивная дисциплина требует терпения и сочувствия. Важно понимать, что неадекватное поведение часто является результатом неудовлетворённых потребностей или разочарования. Помогите своему ребёнку выражать свои эмоции здоровым способом и будьте рядом, чтобы направить его.

### Рутины и структура

Распорядок помогает установить чёткие ожидания и снизить уровень неадекватного поведения. Дети, которые знают, что будет происходить и чего от них ждут, с меньшей вероятностью будут плохо себя вести.

★ **Пример:** Установление чёткого распорядка дня перед сном с предсказуемым набором действий, например, чтением сказки, поможет вашему ребёнку знать, чего ожидать, и лучше сотрудничать.



## Тема 3. Стратегии позитивной дисциплины

### ■ Цель:

поддержать родителей в применении позитивной дисциплины для установления чётких границ, развития эмпатии и поощрения ответственного и совместного поведения детей.

- Печатные примеры из практики. Рабочие листы для анализа конфликтов и индивидуальные упражнения.
- Флипчарт и маркеры.
- Руководство по конструктивным подходам к конфликтам.

### ■ Задачи:

- Объяснить принципы позитивной дисциплины и её отличия от традиционной дисциплины.
- Предоставить конкретные стратегии управления проблемным поведением.
- Развить навыки установления чётких иуважительных границ.
- Поощрять предсказуемое и эмпатичное окружение для ребёнка.

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с теоретическими объяснениями и примерами.
- Информационные листы с теоретическим материалом.

### ■ Методы:

- Интерактивное изложение теории.
- Разбор конкретных случаев и групповой анализ.
- Ролевые игры для отработки конструктивных стратегий.
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 3.1., Материал 3.2., Материал 3.3.
- **Интерактивные приложения:** Padlet для мозгового штурма.  
<https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Va4sUF65ks4>

## СЦЕНАРИЙ:



### Введение

- **Открытая дискуссия:** «Какие методы вы используете для воспитания детей?»



### Теоретическая часть

- Что такое позитивная дисциплина и почему она важна?
- Принципы: Эмпатия, твёрдость, сотрудничество.
- Конкретные стратегии: Перенаправление поведения, признание эмоций ребёнка, установление чётких границ.
- Примеры из практики (Материал 3.1).



## Практическая часть

### Упражнение «Сценарии и решения»

- Участники анализируют сценарии и предлагают решения, основанные на позитивной дисциплине.

### Моделирование «Тайм-ин» и «Тайм-аут»

- Обсуждаются и применяются техники соединения вместо изоляции.

### Создание свода семейных правил:

- Каждый участник вместе со своими товарищами по группе составляет свод правил.
- Обратная связь и обсуждение участия детей в выработке правил (Материал 3.2).

## 15 минут рассуждений

- Наводящие вопросы: «Какую стратегию вы попробуете применить дома?»
- Участники записывают конкретные действия, которые они будут выполнять.



### Предложения по оцениванию прогресса

- Участники пишут краткое описание стратегии, которую они будут применять дома.



### Предложения для индивидуальной работы

- Понаблюдайте за поведением своего ребёнка в течение следующей недели.



### Библиография

1. Джейн Нельсон - «Позитивная дисциплина»
2. Барбара Колорозо - «Дети бесценны! Практические решения для воспитания ответственности и внутренней дисциплины»
3. Джоанна Фабер - «Как разговаривать с детьми, чтобы они слушали. Руководство по выживанию для родителей детей 2-7 лет»



## УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Материал 3.1: Дисциплинарные стратегии**

⇒ стр. 101

**Материал 3.2. Руководство по созданию эффективных правил** ⇒ стр. 102

**материал 3.3. 7 правил для стимулирования позитивного поведения**

⇒ стр. 103

## МАТЕРИАЛ 3.1: ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СТРАТЕГИИ

### Принципы позитивной дисциплины

1. **Перенаправление:** Вместо того чтобы говорить «Не делай этого!», предложите ребёнку позитивную альтернативу.  
★ **Пример:** «Вместо того, чтобы бегать по дому, давай поиграем в игру на ковре».
2. **Одобрение эмоций:** Помогите ребёнку понять и выразить эмоции, не становясь при этом агрессивным или вызывающим.  
★ **Пример:** «Я понимаю, что ты расстроен, потому что не получил игрушку, которую хотел».
3. **Установите чёткие границы:** Сообщите правила простым, позитивным и последовательным способом.  
★ **Пример:** «После того, как мы закончим ужин, мы можем съесть десерт».
4. **Предоставление выбора:** Дайте ребёнку почувствовать, что он имеет некоторый контроль над ситуацией.  
★ **Пример:** «Ты хочешь сначала собрать блоки или куклы?»

### Как заполнить форму

- Запишите проблемную ситуацию и поведение ребёнка.
- Примените описанные выше стратегии и запишите найденные решения.

**Инструкции:** Выберите ситуации из повседневной жизни и примените стратегии позитивной дисциплины из приведённого ниже списка. Заполните рабочий лист вместе с группой.

### Пример заполнения:

**Ситуация:** Ребёнок кричит, потому что ему не дают десерт.

**Стратегия:** Валидация эмоций («Я понимаю, что ты расстроен, потому что сейчас не получил десерт») и предложите выбор («Ты можешь выбрать йогурт или фрукт на десерт»).



## МАТЕРИАЛ 3.2. РУКОВОДСТВО ПО СОЗДАНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРАВИЛ

1. *Пусть правила будут ясными и простыми:* Используйте язык, соответствующий возрасту.  
★ **Пример:** «Мы убираем игрушки после игры».
2. *Объясните важность правил:* Помогите ребёнку понять, почему правила полезны.  
★ **Пример:** «Если мы уберём игрушки, завтра у нас будет больше места для игр».
3. *Установите логические последствия:* Последствия должны быть естественными и применяться немедленно.  
★ **Пример:** «Если ты не соберёшь игрушки, они будут убраны в коробку до следующего раза».
4. *Будьте последовательны:* Придерживайтесь установленных вами правил и применяйте последствия каждый раз.

### Как заполнить форму

- Напишите правило и его объяснение.
- Установите положительные последствия для соблюдения правила и отрицательные – для его нарушения.

**Инструкции:** Вместе с ребёнком установите чёткие правила и последствия. Заполните следующую таблицу, чтобы создать эффективный свод правил для вашей семьи.

### Предложения:

- Используйте простые и позитивные формулировки.
- Привлекайте ребенка к созданию правил, чтобы он понимал и соблюдал их.



## МАТЕРИАЛ 3.3. 7 ПРАВИЛ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Используйте уважительные выражения:** («спасибо», «простите меня»).
- Относитесь к своему ребёнку как к ценной личности.
- Поощряйте его к принятию решений:** Не навязывайте их, помогая понять, почему они важны.
- Общайтесь терпеливо:** Иногда детям нужны объяснения и повторная практика, чтобы научиться позитивному поведению.
- Проявляйте справедливость:** Дети должны знать правила, но применять их последовательно и правильно, как они были установлены.
- Выражайте свои эмоции откровенно и честно:** Таким образом, ребёнок будет развивать эмпатию и поймёт, что иногда вы можете испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции. Ложь, полуправда и обман сбивают ребёнка с толку.
- Будьте реалистичны:** Не просите ребёнка быстро изменить поведение, если оно уже давно сформировалось, учитывая его возраст и понимание.

### Если нежелательное поведение появляется слишком часто

- Составьте список всех моделей поведения, которые вы считаете проблемными.
- Установите иерархию: от наиболее важного к наименее важному поведению.
- Затем выберите первую или, по крайней мере, две первые модели поведения. Остальные модели поведения в списке можно временно игнорировать, пока не будет получен результат для выбранной модели поведения.
- Составьте план действий и слов, которые помогут вашему ребёнку уменьшить негативное поведение.

### Как заполнить форму

- Напишите правило и его объяснение.
- Установите положительные последствия для соблюдения правила и отрицательные – для его нарушения.
- Рекомендации для создания эффективного свода правил
- Используйте ясные и простые формулировки: Пример: «Мы убираем игрушки после игры».
- Объясните важность правил: Помогите ребёнку понять, почему правила полезны. Пример: «Если мы уберём игрушки, завтра у нас будет больше места для игр».
- Установите логические последствия: Последствия должны быть естественными и применяться немедленно. Пример: «Если ты не соберёшь игрушки, они будут убраны в коробку до следующего раза».
- Будьте последовательны: Придерживайтесь установленных вами правил и применяйте последствия каждый раз.



### Заключение:

Раннее детство — это фундамент доверия и позитивного общения. Уделите время и усилия этому динамичному процессу взаимоотношений с ребёнком, и прекрасные плоды этого общения помогут вам в будущем на всех этапах развития вашего ребёнка.



## Тема 4: Разнообразие и инклюзивность: анализ и преодоление личных предрассудков

### ■ Цель:

повысить осведомленность о существовании предрассудков и стереотипов в воспитании детей и освоить стратегии, способствующие принятию, сопереживанию и уважению разнообразия в семье.

стереотипах и инклюзивном воспитании.

- Рабочие листы для выявления неосознанных предубеждений.
- Примеры влияния предрассудков на родительские решения.
- Примеры инклюзивного семейного поведения.

### ■ Задачи:

- Выявить и проанализировать влияние предрассудков и стереотипов на принятие решений по воспитанию детей.
- Развивать навыки формирования открытого и инклюзивного отношения в отношениях с детьми.
- Применять практические методики для демонстрации эмпатии и уважения к разнообразию в семейной среде.

### ■ Методы:

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.
- Анализ конкретных примеров.
- Групповые игры для отработки инклюзивного поведения.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 4.1., Материал 4.2.  
[https://youtu.be/NSN\\_ClxmB5I?si=zXDxEw\\_8zlifyrSw](https://youtu.be/NSN_ClxmB5I?si=zXDxEw_8zlifyrSw)  
[https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw&t=622s](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&t=622s)

■ Продолжительность: 2 часа

### ■ Материалы:

- Презентация PowerPoint о предрассудках,

## СЦЕНАРИЙ:



### Введение

- Просмотр видео: <https://www.youtube.com/watch?v=Lw1Pm2EyUbE>
- Открытая дискуссия: «Как вы думаете, насколько важно переписывать устаревшие стереотипы?»



### Теоретическая часть:

- Предрассудки и стереотипы: Рассмотрение причин возникновения предрассудков и их влияния на воспитание детей. Анализ факторов, способствующих формированию стереотипов (культура, образование, СМИ).
- Влияние предрассудков на детей: Исследование влияния предрассудков на восприятие ребенком разнообразия и его поведение в социальных взаимодействиях.
- Инклюзивное воспитание:

- а. Поощрение эмпатии, принятия и уважения к разнообразию.
- б. Ответы на детские вопросы о различиях между людьми.
- с. Моделирование открытого и инклюзивного поведения.
- д. Важность личного примера в развитии уважения и принятия.



### **Практическая часть:**

#### *Упражнение на осознанность*

- Заполнение рабочих листов для выявления неосознанных предубеждений и стереотипов.

#### *Групповая дискуссия*

- Обсуждение влияния предрассудков на взаимодействие с ребенком.

#### *Анализ конкретного примера:*

- Разбор ситуации, в которой предубеждение повлияло на родительские решения (например, выбор занятий или друзей ребенка на основе стереотипов) и разработка инклюзивных решений.

#### *Групповая игра*

- Практика инклюзивного поведения в смоделированных семейных ситуациях (например, как эмпатично обсуждать культурные или социальные различия) и обсуждение того, как инклюзивное поведение может улучшить семейные отношения.



### **Рекомендации по оцениванию прогресса:**

Участники пишут краткое описание стратегии, которую они будут применять дома.



### **Библиография:**

1. Брене Браун – «Осмелитесь вести за собой: Как принимать трудные решения и полностью вовлекаться»
2. Michele Borba – «Unselfie: Почему эмпатичные дети успешны в мире «всё обо мне».
3. Видео: «All That We Share».

<https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVO1Tc>



### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 4.1. Предрассудки и стереотипы в воспитании детей** ⇒ **стр. 105**

**Материал 4.2. Что включает в себя инклюзивное родительство?** ⇒ **стр. 106**

## МАТЕРИАЛ 4.1. ПРЕДРАССУДКИ И СТЕРЕОТИПЫ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

### Что такое предрассудки и стереотипы?

Определения:

- *Предрассудки*: Предвзятое отношение или мнение о человеке или группе людей, не основанное на реальных фактах или опыте. Например, убеждение, что мальчики лучше справляются с математикой, чем девочки.
- *Стереотип*: Упрощенное и часто ошибочное обобщение о группе людей. Например, утверждение, что все гиперактивные дети непослушны.

Разница между предрассудками и стереотипами:

- Предрассудки носят эмоциональный характер (например, неприязнь к какой-либо группе).
- Стереотипы являются когнитивными (например, жесткие мысленные категоризации).

### Как возникают предрассудки и стереотипы?

Факторы, способствующие их образованию:

- *Культура*: Культурные нормы и ценности влияют на наше восприятие мира.  
★ Пример: предпочтение определенных профессий (врач, юрист) как признак успеха.
- *Воспитание*: Модели, усвоенные в семье, школе или обществе.  
★ Пример: фразы «мальчики не плачут» или «девочки должны быть хорошими».
- *СМИ*: Фильмы, реклама и новости могут усиливать стереотипы, упрощая или негативно изображая определенные группы.
- *Личный опыт*: События в нашей жизни влияют на восприятие людей из других групп.

#### Влияние предрассудков на детей:

1. *Влияние на восприятие разнообразия*: Дети учатся на примере поведения родителей принимать или отвергать различия. Если ребенок видит, что его родители отвергают какую-то группу (например, людей определенной этнической принадлежности), у него с большей вероятностью сформируется такое же отношение.
2. *Влияние на отношения ребенка с окружающими*: Предрассудки могут ограничить открытость ребенка к разнообразию. Они могут привести к отчуждению детей, которые отличаются от других, и к трудностям в построении здоровых отношений.



## МАТЕРИАЛ 4.2. ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ИНКЛЮЗИВНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?



**Определение: Стиль воспитания, который способствует развитию эмпатии, принятию и уважению к разнообразию.**

### Компоненты:

- **Поощрение эмпатии:** Помогайте ребенку ставить себя на место других людей.  
★ **Например:** «Как ты думаешь, как бы чувствовал себя твой одноклассник, если бы его игнорировали?».
- **Уважение к разнообразию:** Обсуждайте открыто такие темы, как различия в культуре, религии, половой принадлежности или инвалидности.
- **Содействие принятию:** Обучайте детей тому, что различия – это естественная часть жизни, а не негатив.
- **Сила примера:** Дети подражают поведению своих родителей. Личный пример очень важен: если родитель приветствует и уважительно относится ко всем людям, ребенок будет делать то же самое.

### Как отвечать на детские вопросы о различиях?

- Детское любопытство естественно. Дети могут задавать, казалось бы, прямые или неудобные вопросы (например, «Почему у моего одноклассника более темная кожа?»).
- Важно отвечать спокойно и без предубеждений.
- Фактические ответы: Объясните различия в доступной и нейтральной форме (например, «Люди имеют разную кожу из-за того, где жили их предки»).
- Избегайте защитных или уклончивых ответов: они могут укрепить идею о том, что обсуждение различий неправильно.

### Моделирование открытого и инклюзивного отношения:

- Говорите о разнообразии: Книги, фильмы и истории с разнообразными персонажами помогут вашему ребенку лучше понять мир.
- Практикуйте эмпатию: Спросите своего ребенка, что, по его мнению, чувствуют другие люди в различных ситуациях.
- Тонкость в языке: Будьте осторожны с выражениями, используемыми дома (например, избегайте негативных обобщений).

### Роль личного примера в воспитании уважения и принятия:

- Последовательность между словами и действиями: Если родитель говорит о принятии, но действует дискриминационно, ребенок будет копировать действия, а не слова.
- Реакция родителей в публичных ситуациях: Если ребенок делает неуместное замечание в адрес другого человека, отреагируйте спокойно и объясните позже дома.



## Тема 5: Влияние технологий на родителей и детей

### ■ Цель:

понять влияние технологий на семейные отношения и разработать стратегии их осознанного использования, способствующие здоровому балансу между временем, проведенным онлайн и офлайн.

### ■ Материалы:

- Презентация PowerPoint о влиянии технологий на семейные отношения.
- Листы самооценки цифровых привычек.
- Примеры семейных цифровых планов.
- Флипчарт или доска для мозгового штурма.

### ■ Задачи:

- Определить преимущества и риски использования технологий в семейной жизни.
- Осознать влияние чрезмерного использования технологий на развитие ребенка и на отношения между родителями и детьми.
- Разработать четкие и эффективные правила управления цифровым временем в семье.

### ■ Методы:

- Интерактивная теоретическая презентация.
- Индивидуальные упражнения на самоанализ.
- Ролевые игры для моделирования семейных ситуаций.
- Практическое занятие: создание индивидуального цифрового плана семьи.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 5.1., Материал 5.2.  
<https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwxrqQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9JBNmGIEdLY>

## СЦЕНАРИЙ:



### Введение

**Открытый вопрос:** «Как вы думаете, в чем самая большая опасность использования гаджетов?»



### Просмотр фильма:

[https://youtu.be/V1jfFuduZXo?si=Ej0Lm2Wo\\_9a2w9Op](https://youtu.be/V1jfFuduZXo?si=Ej0Lm2Wo_9a2w9Op)



### Теоретическая часть:

- **Технологии в семейной жизни:** Преимущества и риски использования технологий.
- Доступ к информации и образовательным возможностям.
- Риски: зависимость, социальная изоляция, нарушение сна.

### Влияние на ребенка:

- Когнитивное, эмоциональное и социальное развитие.
- Как использование родителями технологий влияет на внимание и отношения с ребенком (например, фаббинг).

## **Цифровой тайм-менеджмент:**

- Установите здоровые границы для всей семьи.
- Концепция экранного времени.
- Рекомендации экспертов для детей разного возраста.
- Инструменты для контроля времени, проведенного на устройствах.

## **Практическая часть:**



### **Самооценивание**

- Участники заполняют листы самоанализа, чтобы проанализировать свои цифровые привычки:
- Сколько времени я провожу на устройствах?
- Как это влияет на мои отношения с семьей?

### **Групповая дискуссия**

- Обсуждение основных проблем, связанных с технологиями в семье.

### **Ролевая игра**

- Моделирование времени, проведенного на устройствах.
- Возможные ситуации: ребенок отказывается отложить планшет во время семейного обеда.
- Роли: родитель, ребенок, наблюдатель.
- Обсуждение эффективных решений, выявленных в ходе игры.

### **Создание семейного цифрового плана**

- Участники устанавливают четкие правила использования технологий, например: Ежедневное время, отведенное на использование устройств для каждого члена семьи.
- «Свободные от технологий» зоны в доме (например, обед).
- Альтернативные занятия вне дома (игры, хобби, спорт).

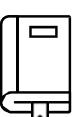
## **15 минут для размышлений**

- Как мы можем поддержать друг друга в соблюдении правил?



### **Рекомендации к оцениванию прогресса:**

- Ответы на открытые вопросы и групповые обсуждения могут отражать уровень понимания обсуждаемых концепций.
- Создание индивидуального плана.



### **Библиография:**

1. Джин Твенге - «iGen: Почему современные дети с суперсвязью вырастают менее бунтарскими, более терпимыми и менее счастливыми».
2. Николас Кардарас - «Glow Kids: Как экранная зависимость захватывает наших детей - и как выйти из транса».
3. Кэтрин Штайнер-Адаир - «Большой разрыв связи: Защита детства и семейных отношений в цифровую эпоху».
4. Видео: «Social Dilemma» <https://www.netflix.com/md/title/81254224>



## **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 5.1. Важность управления экранным временем у детей**

⇒ стр. 109

**Материал 5.2. Что такое фаббинг?**

⇒ стр. 110

## МАТЕРИАЛ 5.1. ВАЖНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ЭКРАННЫМ ВРЕМЕНЕМ У ДЕТЕЙ

### 1. Влияние на развитие:

- У маленьких детей (0-5 лет): Чрезмерное воздействие экранов может повлиять на развитие языка, внимания и моторных навыков.
- У школьников: Неконтролируемое экранное время может снизить интерес к творческим или физическим занятиям.

### 2. Влияние на семейные отношения:

- Чрезмерное экранное время может ограничить взаимодействие между родителями и детьми, разрушая эмоциональную связь.
- Модели воспитания играют ключевую роль – на детей влияет поведение их родителей по отношению к технологиям.

### 3. Обучение детей балансу:

- Экраны можно использовать для обучения (онлайн-курсы, образовательные приложения), если они ответственно интегрированы в распорядок дня ребенка.
- Очень важно объяснить детям разницу между продуктивным и рекреационным использованием.

#### Советы для родителей:

##### 1. Установите границы:

- **До 2 лет:** полностью откажитесь от экранного времени, за исключением видеозвонков.
- **2-5 лет:** не более 1 часа в день с качественным содержанием.
- **6-12 лет:** контролируйте время и содержание; поощряйте регулярные перерывы.
- **Подростки:** вместе с детьми установите здоровые границы, включая зоны, свободные от экранов (столовая, спальня).

##### 2. Активное участие родителей:

- Смотрите материалы вместе, чтобы обсудить представленные темы.
- Поощряйте использование приложений, которые способствуют творчеству или обучению.

##### 3. Создайте сбалансированный распорядок дня:

- Введите время для занятий вне дома: игры, чтение, спорт.
- Исключите экранное время по крайней мере за 1 час до сна, чтобы защитить сон.

##### 4. Ролевое моделирование:

- Родители должны следить за своим поведением в цифровом мире, чтобы подавать положительный пример.

#### Преимущества хорошего менеджмента:

- Улучшение общения и семейных отношений.
- Поддержка психического и физического здоровья.
- Повышение интереса детей к разнообразным занятиям и развитие важных навыков (творчество, терпение, социальное взаимодействие).
- Баланс между технологиями и реальной жизнью – ключ к здоровому развитию и гармоничным семейным отношениям.



### Фаббинг (Phubbing)

**Определение:** Фаббинг — это термин, объединяющий слова «phone» и «snubbing», описывающий поведение, при котором человек игнорирует других, уделяя внимание своему мобильному телефону или другим электронным устройствам. Это явление становится все более распространенным в современном обществе, где технологии вездесущи, и может негативно сказаться на межличностных отношениях.

#### Особенности:

- Приоритет устройства:** Человек уделяет больше внимания телефону, чем непосредственному взаимодействию с другими людьми.
- Социальная изоляция:** Возникает, когда использование телефона мешает общению лицом к лицу.
- Автоматическое поведение:** Проверка телефона становится рефлексом, не требующим реального уведомления.

#### Причины фаббинга:

- Технологическая зависимость:** Пристрастие к уведомлениям, социальным сетям или сообщениям.
- Страх пропустить (FOMO):** Постоянное желание быть на связи и быть в курсе последних событий.
- Отсутствие социальных навыков:** Некоторые люди используют устройство, чтобы избежать сложных взаимодействий.

#### Эффекты фаббинга:

##### О личных отношениях:

- Ослабление эмоциональных связей:** Окружающие могут чувствовать себя обделенными вниманием или отвергнутыми.
- Снижение удовлетворенности отношениями:** В парах или семьях фаббинг может привести к конфликтам или чувству одиночества.

##### О психическом здоровье:

- Повышенный стресс и беспокойство:** Люди, которых игнорируют, могут чувствовать себя неуверенно или никчемно.
- Взаимная зависимость:** Пользователи телефонов становятся более зависимыми от своих устройств, чтобы избежать напряженных ситуаций, возникающих при разговоре по телефону.

#### Фаббинг в отношениях между родителями и детьми:

##### Влияние на детей:

- Дети, чьи родители игнорируют их ради проверки телефона, могут испытывать недостаток внимания, что влияет на привязанность и самооценку.
- Поведение родителя становится для ребенка образцом для подражания.

##### Влияние на родителей:

- Пропускание важных моментов общения с ребенком.
- Повышенное чувство родительской вины или неудачи.

### **Как можно предотвратить фаббинг?**

- 1. Установление четких границ:** создайте «зоны, свободные от технологий» (например, во время еды, перед сном).
- 2. Поведенческая осведомленность:** контролируйте время, проведенное на устройствах, и определите, когда происходит фаббинг.
- 3. Приоритет человеческой связи:** сосредоточьтесь на диалоге лицом к лицу и активном слушании.
- 4. Технологическое образование:** обсуждение влияния технологий на взаимоотношения, особенно в семье.

**Фаббинг** – это современное явление, которое может повредить межличностным отношениям, в том числе отношениям между родителями и детьми. Осознание этого поведения и внедрение стратегий, ограничивающих чрезмерное использование цифровых устройств, может помочь построить более здоровые и сбалансированные отношения.





## Тема 6. Обучение безопасности

### ■ Цель:

оказать поддержку родителям в разработке стратегий защиты детей от рисков, связанных с издевательствами, насилием и опасностями в физической и сетевой среде, одновременно способствуя созданию безопасного и доверительного семейного климата.

### ■ Задачи:

- Объяснить концепцию безопасности и важность обучения безопасности в жизни ребенка.
- Определить типы рисков, которым могут подвергаться дети: издевательства, домашнее насилие, опасности в Интернете, безопасность на улице.
- Предложить конкретные стратегии по предотвращению и управлению рискованными ситуациями.
- Научить родителей открыто общаться со своими детьми на тему безопасности и создать доверительную атмосферу в семье.
- Развить практические навыки распознавания признаков буллинга и насилия и соответствующего вмешательства.

### ■ Продолжительность:

2 часа

### ■ Необходимые материалы:

- Презентация PowerPoint с информацией и примерами из практики.
- Рабочие листы.
- Флипчарт и маркеры.
- Бумага и ручки. Короткое обучающее видео о безопасности (например, признаки издевательств).

### ■ Методы:

- Теоретическая презентация и интерактивные обсуждения.
- Групповые упражнения по анализу ситуаций риска.
- Практические симуляции по преодолению буллинга и других агрессивных ситуаций.
- Создание индивидуального плана безопасности для каждой семьи.

### ■ Вспомогательные материалы:

- Материал 6.1., Материал 6.2.  
[https://www.youtube.com/watch?v=fzrlfK\\_p-A0](https://www.youtube.com/watch?v=fzrlfK_p-A0)  
<https://www.youtube.com/watch?v=yod2laD2obA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YyDJafzuUK4&t=19s>



### 1. Введение:

- Открытый вопрос: «Что для вас значит детская безопасность?»
- Представление цели и задач сессии.



### 2. Теоретическое содержание:

- Обучение безопасности: основные понятия.
- Физическая, эмоциональная и сетевая безопасность: ключевые аспекты.
- Важность профилактики и образования в воспитании жизнестойкого ребенка.

- Общие риски для детей.
- Роль родителей в обучении безопасности.
- Стратегии предотвращения и управления ситуациями риска.



### **3. Практическая часть:**

#### **Упражнение «Анализ ситуаций риска»**

- Участники получают примеры из практики (например, ребенок, над которым издевались в школе, или подвергшийся травле в Интернете).
- В небольших группах проанализируйте:
  - Каковы риски?
  - Какие признаки мы замечаем?
  - Как родитель должен вмешаться?

#### **Моделирование «Как мы реагируем на буллинг?»**

- Участники играют роли ребенка, родителя, учителя.
- Практикуйте стратегии общения и вмешательства.

#### **Создание семейного плана безопасности**

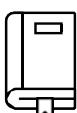
- Участники разрабатывают свод правил, адаптированных к потребностям своей семьи (Материал 6.1.).
- Обсуждение вопроса о привлечении ребенка к установлению правил.

### **15 минут размышлений:**

#### **Наводящие вопросы:**

- «Что вы узнали о безопасности вашего ребенка?»
- «Какую стратегию вы примените немедленно дома?»

*Участники отмечают одно конкретное действие, направленное на повышение безопасности их ребенка.*



#### **Библиография:**

1. Патриция Эванс - «Жестокие вербальные отношения».
2. Гэвин де Беккер - «Дар страха: как наша интуиция защищает нас от насилия».



#### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Материал 6.1. Предотвращение издевательств**

⇒ **стр. 114**

**Материал 6.2. Безопасность в интернете**

⇒ **стр. 115**

## МАТЕРИАЛ 6.1. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ



### Что такое буллинг?

**Определение:** **Буллинг** — это намеренное, повторяющееся поведение, направленное на причинение физического, эмоционального или социального вреда другому человеку.

### Формы буллинга:

1. **Физические:** Удары, толчки, порча личного имущества.
2. **Вербальные:** Оскорблении, обзывательства, унижения.
3. **Социальные:** Исключение из группы, распространение слухов, социальные манипуляции.
4. **Онлайн (кибербуллинг):** Агрессивные сообщения, обмен личными изображениями без разрешения, преследование в социальных сетях.

### Признаки ребенка, над которым издеваются:

- Нежелание ходить в школу или участвовать в общественной деятельности.
- **Изменения в поведении:** беспокойство, раздражительность, замкнутость, низкая самооценка.
- **Физические признаки:** синяки, поврежденная одежда, потеря личных вещей.

### Роль родителя:

- **Открытое общение:** Спрашивайте своего ребенка об отношениях со сверстниками.
- **Внимание к признакам:** Обратите внимание на поведенческие и эмоциональные признаки.
- Обучение распознаванию издевательств: Научите своего ребенка распознавать издевательства и сообщать о них.

### Практическое упражнение:

Рабочая таблица - Определение издевательств и превентивные действия

#### ИНСТРУКЦИИ:

- 1. **Прочтите приведенные ниже примеры.**
  - – Ребенок не хочет ходить к определенному учителю в школе. Этот учитель уделяет ему особое внимание и публично критикует его работу перед всем классом, когда у него что-то не получается.
  - – Ребенок жалуется, что его постоянно избегают, и никто не хочет с ним общаться.
  - – Ребенок прячется при переодевании, носит только длинные рукава и жалуется на боль в области гениталий. Избегает находиться рядом со своим старшим братом.
- 2. **Определите форму буллинга.**
  - 3. Предложите стратегию, которую родитель мог бы использовать для предотвращения или разрешения ситуации.

**Обсуждение в группе:** Какие из предложенных стратегий вы считаете наиболее эффективными? Почему?

## МАТЕРИАЛ 6.2. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

### Онлайновые опасности для детей:

- **Киберзапугивание:** Агрессивные комментарии, исключение из групп, издевательства в Интернете.
- **Воздействие неприемлемого контента:** Сцены насилия, порнографические материалы, нецензурная лексика, неподходящие изображения.
- **Контакт с незнакомцами:** Попытка манипулирования, кража личных данных.

### Роль родителя:

- **Профилактическое обучение:** Объясните ребенку, как распознать риски в Интернете.
- **Установление правил:** Ограничьте время, проводимое в Интернете, и контролируйте тип контента, к которому он имеет доступ.
- **Ответственное использование технологий:** Включите фильтры родительского контроля и расскажите о конфиденциальности данных.

### Практическое упражнение:

- Рабочая таблица - Правила безопасности в Интернете

### Инструкции:

- 1. Составьте список четких правил безопасности при использовании Интернета дома.
- 2. Обсудите в группе, как можно реализовать эти правила вместе с детьми.

### Групповое обсуждение:

- Как привлечь детей к установлению этих правил?
- Какую стратегию можно использовать для обеспечения соблюдения правил?



# **ПРИЛОЖЕНИЯ**



# Руководство по организации эффективных мероприятий и услуг для родителей

## 1. Дружелюбная и привлекательная обстановка

### **Организация пространства:**

- Комната должна быть просторной, хорошо освещенной, опрятной и чистой. Избегайте темных, захламленных помещений. Декор не должен отвлекать внимание.
- Стулья должны быть удобными. Расставьте их по кругу для интерактивных обсуждений. Участников также можно усадить за столы, если занятие включает письменные задания.
- Если мероприятия позволяют детям присутствовать, организуйте уголок с мягкими ковриками, книжками и развивающими игрушками. Однако предпочтительно, чтобы родители были свободны от детей, так как редко возможно полноценное участие родителей, когда дети находятся рядом.

### **Приветствие участников:**

- Установите стол с чаем, кофе, печеньем или фруктами. Выделите место для одежды и сумок.
- Позаботьтесь о комфорте участников, проявите заботу (например, спросите, удобно ли им, открыть или закрыть окно).
- На первой встрече предложите персональные бэйджи для облегчения общения, особенно если участники не знакомы друг с другом.

## 2. Работа с родителями: обеспечение открытости и вовлеченности

### **Выявление потребностей:**

- Проведите опрос перед мероприятием. Спросите родителей, какие темы их волнуют (например, управление гневом, управление временем, техники общения).
- Используйте прямые сообщения для продвижения тем, четко отвечающих на вопрос: «Чем мне как родителю поможет посещение этого занятия?»

### **Продвижение деятельности:**

- Используйте привлекательные ключевые слова для названий сессий, например, «Как найти больше времени для себя», «Простые решения повседневных родительских проблем».
- Размещайте информацию о мероприятиях в детских садах/школах, местных группах в соцсетях (Facebook, Instagram и т.д.) для повышения узнаваемости.
- Фотографируйте мероприятия и публикуйте информацию о них постфактум в социальных сетях или рабочих группах. Это позволит участникам оставаться на связи.
- Важно индивидуально связаться с каждым участником до начала мероприятия и отправить напоминание с деталями (время, место, программа) накануне.
- Создайте группу в Viber/Telegram/WhatsApp для размещения общей информации о мероприятиях, делитесь интересными видео и ресурсами.
- Предложите символические призы (печатное руководство, доступ к записи сессии, электронную книгу, ссылки на полезную информацию и т.д.).

### **Создание доверия:**

- Попросите участников высказать мнение о ситуации, которую собираетесь обсудить, и посредничайте в обсуждении. Убедитесь, что у каждого родителя есть возможность высказаться.
- Представьтесь, расскажите о себе (например, «Я родитель двоих детей и сталкиваюсь со многими из ваших проблем»).
- Начните с шутки или короткой личной истории, чтобы разрядить обстановку.
- Поблагодарите родителей за участие и подчеркните важность их вклада.
- Не используйте сложные техники или упражнения в начале. Практические занятия должны быть простыми и приятными, пока не добьетесь необходимой открытости.
- Сочувствуйте и подтверждайте: «Это нормально - чувствовать себя так», «Я был там».
- Поощряйте спонтанную обратную связь и задавайте открытые вопросы, например, «Как вы видите, что эта техника работает в вашей семье?»

### **Внимание:**

- Не перебивайте, когда кто-то говорит. Прерывайте только при необходимости.
- Не критикуйте и не осуждайте мнения родителей. Каждый имеет право на свое мнение, главное - избегать токсичности.
- Преследуйте любые попытки, когда родители анализируют, критикуют, судят, высказывают общее мнение или начинают давать советы, когда это не запрашивается.
- Если необходимо раскритиковать отношение или действия, делайте это абстрактно, не указывая на конкретных участников. Если нужно, поговорите лично.
- Не обобщайте и не навязывайте универсальных решений. Помогите родителям взглянуть на проблему с новой стороны и предложите некоторые решения, но дайте возможность вырабатывать их самостоятельно.

### **Управление неохотно говорящими родителями:**

- Если родитель не готов обсуждать свои проблемы, говорите о данной проблеме в третьем лице («Есть родители, которые...»).
- Поговорите лично с более сдержанными родителями после занятия, побуждая их делиться мыслями.
- Используйте мотивирующие истории, поделитесь примерами родителей, которые нашли решения, посетив подобные мероприятия.

## **3. Особые моменты**

### **Оптимальная формула повестки для занятия:**

- **Приветствие и общение:** 15-20 минут. Создайте атмосферу, где люди открыты и общаются вне занятия.
- **Введение в тему:** 10 минут. Используйте практические примеры, фильмы. Захватите внимание с самого начала.
- **Интерактивное занятие:** 30-40 минут. Проводите динамичные занятия (ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, мозговой штурм). Вовлекайте родителей в упражнения для лучшего усвоения информации.
- **Обсуждение в малых группах:** 20 минут. Дайте родителям время для обмена мнениями/ощущениями.

- **Выводы и обратная связь:** 10 минут. Формулируйте выводы или подводите родителей к идеям с помощью вопросов.

**Содержание занятия должно быть гармонизировано с потребностями и интересами участников:**

- Убедитесь, что материал актуален для участников.
- Занятия должны быть короткими и сфокусированными на практических решениях.
- Используйте доступный язык. Перефразируйте или объясните технические термины при необходимости.
- Чередуйте теоретические и практические занятия для поддержания интереса. Используйте наглядные презентации.
- Организуйте совместные игры в парах или группах.
- Разогревайте группу перед началом занятия.
- Разделите группы в зависимости от возраста детей или проблем родителей.

**4. Оценка взаимодействия и обратная связь:**

- После каждого занятия организуйте сессии вопросов/ответов и получите обратную связь. Используйте простые анкеты для оценки эффекта от занятия.
- Используйте открытые вопросы: «Что нового вы узнали сегодня?», «Как вы планируете применить эту информацию?»
- Попросите родителей записать, что им больше всего понравилось и что можно улучшить. Если ответы слишком общие, задайте конкретные вопросы.
- Попросите разрешения использовать отзывы для продвижения занятий.

# Анкета для предварительного обучения

Спасибо, что присоединились к нам на этой обучающей программе для родителей. Пожалуйста, заполните эту форму. Эта информация нужна нам для того, чтобы быть максимально полезными для Вас, а также для того, чтобы впоследствии оценить, насколько нам удалось вместе достичь того, что мы задумали.

➤ **Имя, фамилия:**

➤ **Сколько детей и их возраст:**

➤ **Участвовали ли Вы когда-нибудь в мероприятиях, посвященных детскому образованию? Как вы оцените данный опыт?**

➤ **Как Вы попали на эту программу?**

➤ **Назовите 5 моментов, которые вызывают у Вас головную боль в процессе воспитания детей?**

➤ **Какие 5 вещей Вы хотели бы улучшить в воспитании своих детей?**

---

---

---

---

---

➤ **Какие 5 вещей Вы хотели бы улучшить в воспитании своих детей?**

---

---

---

---

---

➤ **Каковы Ваши ожидания от этой программы?**

---

---

---

➤ **Когда Вы вам удобнее участвовать в этой программе? Пожалуйста, укажите день недели и время, которое Вам больше всего подходит.**

---

---

---

**Спасибо Вам за ответ!**



# Посттренинговая анкета

Дорогой родитель, мы хотим узнать, как наша программа повлияла на Ваши отношения с ребенком и Ваши родительские навыки. Ответы являются конфиденциальными и будут использованы только для улучшения нашей деятельности. Спасибо за уделенное время!

## 1. Как Вы оцениваете общее качество программы обучения?

Очень хорошо \_\_\_\_\_ Хорошо \_\_\_\_\_ Приемлемо \_\_\_\_\_ Неудовлетворительно \_\_\_\_\_

## 2. Что было самым ценным аспектом программы для Вас?

---

---

---

## 3. Чувствовали ли Вы, что программа соответствовала Вашим потребностям и ожиданиям?

Да, полностью \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

## 4. Насколько, по Вашему мнению, Вы улучшились в следующих областях? (Шкала от 1 - совсем нет до 5 - очень много) (обведите, пожалуйста)

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Общение с ребенком                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Управление эмоциями Вашего ребенка       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Создание атмосферы позитивной дисциплины | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Управление своими эмоциями как родителя  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Улучшение отношений с ребенком           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 5. Можете ли Вы привести конкретный пример ситуации, в которой Вы применили полученную информацию?

---

---

---

## 6. Заметили ли Вы какие-либо изменения в поведении Вашего ребенка после использования новой техники?

Да \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

**7. Если да, то какие изменения Вы заметили?**

---

---

---

**8. Как ребенок отреагировал на новые методы общения и дисциплины?**

Очень хорошо \_\_\_\_\_ Хорошо \_\_\_\_\_ Нейтрально \_\_\_\_\_ Негативно \_\_\_\_\_

**9. Как Вы оцениваете продолжительность занятий?**

Слишком короткая \_\_\_\_\_ Подходящая \_\_\_\_\_ Слишком длинная \_\_\_\_\_

**10. Были ли предоставленные материалы полезными и понятными?**

Да \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

**11. Как Вы оцениваете взаимодействие с фасилитатором? ((Шкала от 1 - неудовлетворитель но до 5 - отлично) (обведите))**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| Ясность объяснений                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Доступность для вопросов                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Способность реагировать на потребности группы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**12. Какие дополнительные темы Вы хотели бы рассмотреть в будущем?**

---

---

---

**13. Какие еще улучшения Вы могли бы предложить для программы?**

---

---

---

**14. Порекомендовали бы Вы эту программу другим родителям?**

Да \_\_\_\_\_ Возможно \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

**Спасибо за Ваш вклад! Ваши отзывы помогают нам предоставлять родителям и детям более ценный опыт.**

# Список правил курса

1. **Мы уважаем и обеспечиваем конфиденциальность.** Все, что говорится в этой группе, не распространяется за ее пределами.
2. **Мы внимательно слушаем друг друга,** мы разные, но мнение каждого участника имеет значение!
3. **Не перебивать.** Правило одного микрофона: говорить должен модератор или тот, кого пригласил модератор.
4. **Мы не комментируем, не оцениваем без запроса на это,** мы говорим о себе и своих вещах.
5. **Мы не даем рекомендаций,** а просто высказываем свое мнение в дружеской манере.
6. **Когда что-то непонятно, мы обязательно задаем вопросы.** Модератор готов ответить на них или направить Вас к соответствующему источнику информации, где Вы найдете ответ.
7. **Мы отключаем телефоны.** Чтобы занятия проходили гладко, Вам необходимо сосредоточиться на предлагаемых действиях.
8. **Мы активно участвуем.** Ваше участие жизненно важно. Вы не сможете изменить что-то, не участвуя в этом. Пассивная позиция стороннего наблюдателя не принесет желаемого эффекта.

\*Обсудите в группе и заполните этот список правилами, которые помогут сделать занятия более легкими и приятными



# Простой опросник для выявления изменений в Ваших отношениях с ребенком

Этот опросник предназначен для оценки отношений между родителями и детьми с течением времени и выявления изменений в общении, эмоциональной связи и поведении. Честно ответьте на каждый вопрос, выбрав вариант, который лучше всего описывает текущую ситуацию.

## **1. Как бы вы описали время, проведенное с вашим ребенком?**

- a. Мы проводим много качественного времени вместе.
- b. Иногда трудно найти время для совместных занятий.
- c. Мы редко проводим время вместе, в основном из-за насыщенной программы.

## **2. Как ваш ребенок реагирует, когда вы уделяете ему внимание?**

- a. Он полон энтузиазма и отвечает положительно.
- b. Он хорошо реагирует, но иногда кажется отстраненным.
- c. Кажется, что он избегает контакта или не проявляет интереса.

## **3. Как вы общаетесь со своим ребенком в трудные времена?**

- a. Мы ведем открытые дискуссии и вместе находим решения.
- b. Я пытаюсь общаться, но иногда ребенок избегает диалога.
- c. Общаться трудно, и мы часто избегаем обсуждения проблем.

## **4. Как ваш ребенок проявляет свою привязанность?**

- a. Он ласков и открыто выражает свои чувства.
- b. Он проявляет привязанность, но более сдержан.
- c. Очень отстранен или избегает проявлять привязанность.

## **Как вы справляетесь с конфликтами со своим ребенком?**

- a. Я стараюсь слушать и находить спокойные решения.
- b. Иногда я злюсь, но стараюсь держать себя в руках.
- c. Конфликты часто становятся интенсивными и трудноразрешимыми.

## **Как вы воспринимаете изменения в поведении вашего ребенка?**

- a. Изменений немного, и все они кажутся нормальными для его возраста.
- b. Я замечаю некоторые изменения, но не уверен, как их интерпретировать.
- c. Изменения происходят часто и иногда вызывают беспокойство.

## **Как вы оцениваете свои отношения с ребенком?**

- a. Я чувствую, что у нас близкие и здоровые отношения.
- b. Отношения хорошие, но есть возможности для их улучшения.
- c. Я чувствую, что в последнее время наши отношения стали более отдаленными.

## **Результаты:**

- **Большинство ответов «а»:** Ваши отношения с ребенком здоровы и стабильны, но стоит продолжать уделять ему внимание.
- **Большинство ответов «б»:** Отношения функциональны, но есть признаки необходимости улучшения. Исследуйте методы более глубокой эмоциональной связи.
- **Большинство ответов «с»:** Возможно, отношения нуждаются в значительной корректировке. Подумайте о том, чтобы обратиться к специалисту по воспитанию детей или психологу.

Этот опросник можно использовать периодически, чтобы следить за отношениями и выявлять долгосрочные изменения. Если ответы свидетельствуют о постоянных трудностях, раннее вмешательство может существенно изменить ситуацию.

# Список участников

**Дата** \_\_\_\_\_ **Модуль**\_\_\_\_\_

**Тема** \_\_\_\_\_

**Фасилитатор:** \_\_\_\_\_

| Nr. | Фамилия, Имя | Роль | Телефон | Подпись |
|-----|--------------|------|---------|---------|
| 1.  |              |      |         |         |
| 2.  |              |      |         |         |
| 3.  |              |      |         |         |
| 4.  |              |      |         |         |
| 5.  |              |      |         |         |
| 6.  |              |      |         |         |
| 7.  |              |      |         |         |
| 8.  |              |      |         |         |
| 9.  |              |      |         |         |
| 10. |              |      |         |         |
| 11. |              |      |         |         |
| 12. |              |      |         |         |
| 13. |              |      |         |         |
| 14. |              |      |         |         |
| 15. |              |      |         |         |

# ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ

Модуль \_\_\_\_\_

Тема \_\_\_\_\_

➤ Ваша задача – описать, как прошло занятие, и отметить все специфические моменты, которые произошли во время него. Это поможет вам более эффективно контролировать процесс обучения и вносить необходимые корректизы.

Чего Вам удалось добиться? (Чем Вы гордитесь?)

---

---

---

➤ Какова была атмосфера / климат в группе? Как взаимодействовали между собой участники?

---

---

---

➤ Опишите участие членов группы в теоретической деятельности. Активно ли они задавали вопросы? Насколько они открылись- и делились своими взглядами на заданную тему?

---

---

---

➤ Опишите участие членов группы в практической деятельности. Принимали ли они активное участие или у них были оговорки? Насколько подходящими были выбранные действия на занятии?

---

---

---

➤ **Что у Вас не получилось или что Вам нужно улучшить?**

**Были ли среди участников, которые не вовлечены или стоящие в стороне? Что конкретно произошло?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ **Какие отзывы Вы получили от участников? Что им понравилось, что не понравилось, какие озарения они получили, какие действия они предпримут после занятия?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ **Оставь комментарий или заметку к этому занятию. То, что следует учесть при подготовки и проведении следующего занятия.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Полезные видеоролики

## ▪ **О различиях и принятии**

<https://www.youtube.com/watch?v=920PLE0QiqU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lw1Pm2EyUbE>

## ▪ **О настойчивости и поддержке**

<https://www.youtube.com/watch?v=yYcpRSQ-irs>

Птицы: <https://youtu.be/nYTrlcn4rjg?si=ghYBCgl94QfcMcrX>

## ▪ **О принятии [https://youtu.be/NSN\\_ClxmB5I?si=zXDxEw\\_8zlifyrSw](https://youtu.be/NSN_ClxmB5I?si=zXDxEw_8zlifyrSw)**

<https://youtu.be/pf-QDcIY1xA?si=rrY7mrIPXCcQ4evg>

Зонт <https://youtu.be/B1FOKpFY2Q?si=VLHni81P0ZPw1hof>

## ▪ **Напо, о племяннике и внучке**

<https://youtu.be/-p1P4fdhaF8?si=H5RJa8qS1OuVzJlc>

## ▪ **Почему важно создавать прекрасные воспоминания для детей**

<https://youtu.be/efGqe1j3RNk?si=wwUhbBtDqH3CkC1w>

## ▪ **Валидация**

<https://youtu.be/Cbk980jV7Ao?si=35b63MoCsNCqPUc0>

## ▪ **О конфликтах**

[https://youtu.be/38y\\_1EWIE9I?si=EeKQTdXGm5YyR\\_hF](https://youtu.be/38y_1EWIE9I?si=EeKQTdXGm5YyR_hF)

## ▪ **Будьте тем, кто Вы есть**

[https://youtu.be/5oGyBXv6\\_eg?si=CENZbv7DybZPUTAe](https://youtu.be/5oGyBXv6_eg?si=CENZbv7DybZPUTAe)

## ▪ **О мальчике без ноги, о понимании**

<https://youtu.be/3XA0bB79oGc?si=7-sFZJyiBQUpal0M>

## ▪ **О настойчивости**

<https://youtu.be/JutrLer3k-A?si=MxsC2kCOHoPXtkOy>

- **Об особенных детях и преданности**  
<https://youtu.be/PfyJQEIsMt0?si=mMCoYtqcVqGpPSEy>
- **Доверие к детям**  
<https://youtu.be/jfqj7Qs-9ls?si=ENfKuUHWApVYzWGD>  
<https://youtu.be/vbuq7w3ZDUQ?si=g1QoC6S1H0VRFvU0>
- **Доверяйте своему ребенку**  
[https://youtu.be/07d2dXHYb94?si=aT\\_DgfVsMJelZ207](https://youtu.be/07d2dXHYb94?si=aT_DgfVsMJelZ207)
- **Детская реальность**  
[https://youtu.be/U9Uh\\_H5mCbQ?si=nDZ1VJhZawbjocIH](https://youtu.be/U9Uh_H5mCbQ?si=nDZ1VJhZawbjocIH)
- **Будьте настойчивы и идите к своей мечте. Вы никогда не будете слишком стары для этого**  
<https://youtu.be/5L4DQfVIcdg?si=84dZbc-XTS37coIG>
- **Выберите верного Вам человека**  
[https://youtu.be/D\\_Rx4qZ8QRc?si=e4ZfdHx0zUoTT2Aj](https://youtu.be/D_Rx4qZ8QRc?si=e4ZfdHx0zUoTT2Aj)
- **Делайте добро**  
<https://youtu.be/WN18kGdPHzk?si=LbwaZGqnjF4E-IzR>  
<https://youtu.be/K9vFWA1rnWc?si=vTrsYbH5OB38ddSH>
- **Имейте мужество быть другим**  
[https://youtu.be/kQjtK32mGJQ?si=83\\_R0LPj3xbJXh-V](https://youtu.be/kQjtK32mGJQ?si=83_R0LPj3xbJXh-V)
- **О мамах**  
<https://www.youtube.com/watch?v=6t5MtY94Iz4>
- **Об облаке, которое делает детей непослушными**  
<https://www.youtube.com/watch?v=R9oy81eji48>

- **О непослушном ребенке**  
<https://www.youtube.com/watch?v=fGfrz9lqo2k>
- **О гаджетах**  
<https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwxrqQ>  
<https://youtu.be/ioaY1z2trx4?si=a5QQmnKIUioQ8oLy>  
[https://youtu.be/V1jfFuduZXo?si=Ej0Lm2Wo\\_9a2w9Op](https://youtu.be/V1jfFuduZXo?si=Ej0Lm2Wo_9a2w9Op)
- **О папах**  
[https://youtu.be/fUR5ks-t9TI?si=\\_K2UTuwCx7IE5PM](https://youtu.be/fUR5ks-t9TI?si=_K2UTuwCx7IE5PM)
- **Самопринятие**  
<https://youtu.be/V6ui161NyTg?si=uzBGKXG9KyD7NQk->
- **Подкаст о воспитании детей**  
[https://youtu.be/Ecjruap8gNQ?si=en1wr64f2sXGV\\_kM](https://youtu.be/Ecjruap8gNQ?si=en1wr64f2sXGV_kM)







