

структурное подразделение «Детский сад Ручеёк»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 1  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

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

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

**Программа психологической поддержки родителей**  
**детей дошкольного возраста «Дружная семья»**

**Автор:**

Антонова Марина Вячеславовна,  
педагог-психолог высшей  
квалификационной категории

**Контактная информация:**

89277220714 (мобильный)

8 (84656) 2-17-94 (рабочий)

E-mail: antonovadom@gmail.com

г. Похвистнево, 2018 г.

## Оглавление

Аннотация.....	3
Учебная программа .....	6
Пояснительная записка .....	6
Учебный план .....	23
Учебно-тематический план .....	24
Основное содержание программы .....	26
Библиографический список.....	76
Приложения.....	78

## Аннотация

Программа психологической поддержки родителей детей дошкольного возраста «Дружная семья» является образовательной (просветительской) психолого-педагогической программой, поскольку направлена на создание основы для гармоничного общения родителей с детьми посредством формирования психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Актуальность программы очевидна, так как обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей – одно из основных направлений государственной образовательной политики в сфере дошкольного образования [17; п.1.6.]. Поэтому очень важная проблема для ДОО – наладить конструктивный диалог с родителями каждого ребёнка.

Программа «Дружная семья» отвечает современным требованиям ФГОС ДО, поскольку ориентирована на личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) [17; п.1.2.], основанный на принципах партнёрства и сотрудничества и разработана с учётом запроса и пожеланий родителей (законных представителей).

Данная программа опирается на научно-методологические взгляды А.Я. Варга и В.В. Столина, которые представляют детско-родительские отношения как систему разнообразных чувств к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребёнка, его поступков [16].

Программа рассчитана на 15 тренинговых занятий. Её целевой аудиторией являются родители детей дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Программа была апробирована на базе СП «Детский сад Ручеёк» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево Самарской области с 01.09.2010 г. по 31.05.2015 г. Её реализация осуществлялась в форме клуба для родителей. Количество участников: 15 человек.

С целью оценки эффективности психологической помощи до и после реализации программы, с родителями было проведено психологическое исследование, посредством опросника родительского отношения (ОРО) А.Я. Варга, В.В. Столина [16]. Анализ результатов показал, что, после реализации программы, увеличилось на 6% количество родителей, старающихся принять своего ребенка таким, какой он есть. Стало больше на 13% родителей, готовых сотрудничать с ребенком. Кроме того, снизилось на 20% количество родителей, отвергающих своего ребенка. На 20% снизилось количество родителей, авторитарно подавляющих личность ребенка. На 13% стало меньше родителей, стремящихся к симбиотическим отношениям со своими детьми. А также, на 33% снизилось количество родителей, стремящихся инфантилизировать ребенка, т.е. приписать ему личную и социальную несостоятельность.

Также, после реализации программы «Дружная семья» мы, с согласия родителей (законных представителей), исследовали уровень тревожности у детей, родители которых регулярно посещали клуб. Всего приняло участие в исследовании 15 детей подготовительной к школе группы. Для данного исследования мы использовали тест тревожности американских психологов М. Дорки, Р. Теммл и В. Амен [15]. Результаты показали, что высокий уровень тревожности (индекс тревожности (ИТ) выше 50%) у 1 ребёнка, что составляет 7% от общего количества испытуемых детей. У остальных детей (93%) тревожность в норме.

Таким образом, программа «Дружная семья» способствует гармонизации детско-родительских отношений, что косвенно влияет на эмоциональное благополучие детей.

Рецензентами программы являются:

- Т.И. Куропаткина, доктор педагогических наук, профессор кафедры дошкольного образования ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет»;
- О.К. Сечкина, кандидат психологических наук, начальник отдела психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр».

## Учебная программа

### Пояснительная записка

**Практическая актуальность программы.** Одним из основных направлений государственной образовательной политики в сфере дошкольного образования является обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей [17; п.1.6.]. Это вполне обоснованно, поскольку, в ряду базовых ценностей, семейные – представляют первооснову для формирования личности ребёнка на ранних стадиях онтогенеза. Главная особенность семейного воспитания – это особый благоприятный психологический климат, благодаря которому у ребёнка формируются самооценка, нравственные принципы, развиваются способности, умения и навыки. Именно в семье закладывается фундамент мировоззрения человека (из материалов семинара «Взаимодействие семьи и школы, направленное на формирование гражданской идентичности личности учащихся», который проходил 28 ноября 2011 г. во ФГАУ «ФИРО»).

В процессе дошкольного воспитания в детском саду у ребенка расширяются представления об окружающем мире, происходит дальнейшая социализация личности.

Таким образом, семья и детский сад являются наиболее важными факторами развития и воспитания ребёнка – дошкольника.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ориентирует дошкольные образовательные организации (ДОО) на личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) [17; п.1.2.], основанный на партнёрстве, которое означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание и развитие детей, подразумевая, что семья и ДОО равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения [4].

Поэтому очень важно для ДОО – наладить диалог в духе партнёрства и сотрудничества с родителями каждого конкретного ребёнка. Особенно актуален такой диалог в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или развитии. Он позволяет совместно анализировать проблемы ребенка, выяснять причины и искать пути их решения.

**Новизна и отличительные особенности программы.** К середине XX века в нашей стране сложились устойчивые формы работы ДОО с семьей, к которым относятся:

- беседы и консультации;
- общие и групповые родительские собрания;
- наглядная информация.

Однако они не дают должных результатов, так как:

- во-первых, направлены на взаимодействие со всем родительским коллективом группы, а не дифференцированно;
- во-вторых, ведущая роль в организации работы с родителями отводится педагогам, а мнение и запросы родителей не изучаются;
- в-третьих, целью многих форм являются рекомендации родителям, советы, исправление ошибок семейного воспитания.

Это указывает на то, что семья воспринимается общественностью как педагогически несовершенный фактор в становлении личности и развитии ребенка. Поэтому работа с родителями чаще всего носит сугубо формальный характер [4].

Таким образом, перед нами встала **проблема**, которая заключается в необходимости поиска новых современных форм работы детского сада с родителями, основанных на партнёрстве и сотрудничестве.

С целью изучения запроса родителей, мы провели опрос в виде анкеты, включающей следующие вопросы: какие формы взаимодействия ДОО и родителей Вы можете нам предложить? На какие вопросы Вы хотели бы получить ответ педагога – психолога? В результате, 95% опрошенных предложили нам создать клуб для родителей. 86% респондентов хотят получить от пе-

дагога – психолога рекомендации по преодолению у детей нарушений эмоционально-волевой сферы. 84% родителей детей подготовительной группы более всего волнует вопрос, как правильно подготовить ребенка к обучению в школе.

В результате, с учётом запроса и пожеланий большинства родителей, была составлена программа психологической поддержки родителей детей дошкольного возраста «Дружная семья».

**Цель программы:** создание основы для гармоничного общения родителей с детьми посредством формирования психологических знаний, повышения уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей.

**Задачи программы:**

- создать благоприятный психологический климат в группе, преодолеть у участников барьеры в общении;
- повысить у родителей мотивацию к самостоятельному поиску способов решения проблем, связанных с воспитанием и развитием детей;
- создать условия для изучения каждым участником своих особенностей детско-родительских отношений;
- сформировать у родителей адекватное представление о детских возможностях и потребностях на каждом возрастном этапе дошкольного периода;
- сформировать у родителей психологические знания, повысить их уровень психологической культуры и компетентности в области эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников;
- совместно с родителями выработать эффективные способы и средства межличностного взаимодействия взрослого с детьми;
- снять эмоциональное напряжение у участников.

**Участники программы (целевая аудитория):** родители (законные представители) детей дошкольного возраста. Это могут быть родители, вос-



питывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, попавшие в трудные жизненные ситуации, а также родители приемных детей. Противопоказаний на участие в освоении программы нет. Оптимальное количество участников: 15 человек.

**Нормативно-правовые основания программы.** Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

**Научно-методические основания программы.** Изучением проблемы детско-родительских отношений и их влияния на развитие ребёнка занимались как отечественные, так и зарубежные психологи и психотерапевты: К. Роджерс, Д. Винникотт, М. Кляйн, А.И. Захаров, В.В. Столин, А.Я. Варга, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер и другие.

Программа психологической поддержки родителей детей дошкольного возраста «Дружная семья» построена на основании научных и методологических взглядов А.Я. Варга и В.В. Столина, а именно на системе разнообразных чувств к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимание характера и личности ребёнка, его поступков [16].

**Структура и содержание программы.** Программа состоит из трёх блоков: установочный, конструктивно-формирующий, завершающий и включает в себя 15 тренинговых занятий. Между ними имеется взаимосвязь и внутренняя логика построения.

Занятие установочного блока «*Будем знакомы!*» направлено на установление благоприятного психологического климата в группе, необходимого

для дальнейшего конструктивного взаимодействия родителей и ведущего.

В рамках конструктивно-формирующего блока педагог-психолог создаёт условия для формирования психологических знаний, повышения уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей.

Перечень и краткое описание занятий конструктивно-формирующего блока:

- *«Я познаю себя»*. В рамках данного занятия создаются условия для самопознания и самораскрытия родителей, повышения их самооценки и мотивации.

- *«Моя семья»*. Педагог-психолог стимулирует у родителей чувство гордости за свою семью, семейные ценности и традиции, оказывает им содействие в изучении своих индивидуальных особенностей детско-родительских отношений.

- *«Мой малыш»*. Участники в игровой форме выявляют психологические особенности детей раннего возраста и вырабатывают эффективные способы и средства межличностного взаимодействия родителей с детьми в данный возрастной период.

- *«Роль родителей в воспитании ребёнка»*. Ведущий и участники обсуждают различия отцовской и материнской воспитательной стратегии, а также отличительные особенности воспитания сына и дочери каждым из родителей.

- *«Позитивное общение»*. Педагог-психолог знакомит родителей с видами негативного и приёмами позитивного общения с окружающими людьми. Участники, в процессе обсуждения за «круглым столом», переделывают негативные сообщения в позитивные; «ты» – сообщения в «я» – сообщения.

- *«Всё в моих руках!»* Родители, в процессе арт-терапевтической психологической игры, находят и мобилизуют свои личностные ресурсы, позволяющие найти конструктивный выход из трудного положения.

- *«Все мы – разные!»* Ведущий знакомит родителей с основными характеристиками типов темперамента. Участники упражняются в определении своего типа темперамента, а также типа темперамента детей.

- *«Трудности общения с детьми: агрессивный ребёнок».* Педагог-психолог знакомит родителей с одним из основных признаков нарушений в коммуникативной сфере детей: агрессивностью, с путями преодоления данного нарушения, с играми и приёмами, помогающими снизить агрессию у ребёнка.

- *«Как помочь тревожному ребёнку».* *«Если ребёнок застенчивый».* *«Как преодолеть детские страхи?»* *«Гиперактивный ребёнок. Как быть?»* На данных занятиях педагог организует деятельность с родителями по такому же принципу, как и на предыдущем занятии.

- *«Как подготовить ребёнка к школе?»* Ведущий выясняет, что родители относят к понятию «готовность ребенка к школе». Оказывает им психологическую поддержку в самостоятельном поиске шагов по подготовке ребенка к школе и психологически, и интеллектуально. Знакомит участников с играми, помогающими развить у ребёнка познавательные психические процессы: внимание, память, логическое мышление, воображение; сформировать зрительно-моторную координацию, запас знаний об окружающем мире, словарный запас.

Завершающий блок позволяет подвести итог совместной деятельности педагога и родителей, проанализировать детско-родительские отношения после реализации программы.

**Структура занятия.** Каждое занятие состоит из 5-ти взаимосвязанных частей:

1. *«Разогрев».* Включает короткие по времени коммуникативные игры, которые проводятся в кругу. Они помогают участникам преодолеть психологические барьеры в общении: волнение, тревога, застенчивость и настроиться на дальнейшую конструктивную деятельность.

2. *Теоретическая часть.* В этой части родителям преподносятся тео-

ретические знания по теме. Чаще всего это делается опосредованно, в процессе дискуссий, обсуждений, обмена опытом. Реже в виде минилекции.

3. *Практическая часть.* Ведущий знакомит участников с играми, упражнениями, в которые можно играть с детьми дома. Следует отметить, все игры проводятся с родителями в процессе занятия – тренинга.

4. *Релаксация.* Используются релаксационные упражнения, аутотренинги, этюды на снятие эмоционального и мышечного напряжения. Они помогают участникам расслабиться, снять усталость в конце трудового дня.

5. *Рефлексия.* Родителям предлагается ответить на вопросы (устно или письменно в специальном бланке), чтобы получить от них обратную связь.

**Методики, технологии и инструментарий, используемые в программе.** Реализация программы осуществляется при помощи наглядных, словесных и практических методов. На занятиях используются арт-терапевтические техники, различные игры, упражнения, этюды, дискуссии, релаксации. Используя данные методы и приёмы, мы стараемся опосредованно, через родителей, влиять на процесс развития и воспитания ребёнка. Поэтому психолого-педагогическая обусловленность их выбора определяется работами отечественных исследователей, таких как Л.С. Выготский, А.И. Захаров, Д.Б. Эльконин [2,6,7,19], которые подчеркивали, что при планировании психопрофилактических или коррекционно-развивающих мер с детьми упор следует делать на ведущую в данном возрасте деятельность: игру и рисование. Анализ работ Н.Н. Лебедевой, Г.Л. Лэндрета [11,12] также показал, что оптимальными методами в работе с детьми дошкольного возраста следует признать рисование и игры. Кроме того, использование данных методов и приёмов позволяет осуществлять психопрофилактическую или коррекционно-развивающую работу с детьми комплексно, с учётом интеграции образовательных областей:

- *«Социально – коммуникативное развитие»* – игры, упражнения, этюды, направленные на развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками, на развитие эмоционального интеллекта детей;

- «*Художественно – эстетическое развитие*» – арт-терапевтические техники, направленные на реализацию самостоятельной изобразительной творческой деятельности детей;
- «*Физическое развитие*» – игры, упражнения, этюды, направленные на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей; релаксации – на снятие у них эмоционального и мышечного напряжения;
- «*Речевое развитие*» – игры, упражнения, дискуссии, направленные на владение детьми своей речью как средством общения и культуры;
- «*Познавательное развитие*» – игры, упражнения, направленные на развитие у детей высших психических функций: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления [17; п.2.6.].

Также в процессе реализации программы используются: технологии коучинга, дискуссия, метод «мозгового штурма», рефлексия и др. Их применение обусловлено желанием «оживить» родителей, то есть превратить их из пассивных слушателей в активных участников, заинтересованных в самостоятельном поиске решения собственных проблем.

Тренинговые занятия, в рамках реализации программы, проводятся вечером. Поэтому, чтобы помочь родителям расслабиться, снять эмоциональное напряжение в конце трудового дня, мы используем такой метод как релаксация.

В качестве диагностического инструментария выступают опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин) и тест тревожности (М. Дорки, Р. Теммл, В. Амен) [15,16].

**Гарантия прав участников программы** обеспечивается посредством соблюдения основных принципов реализации программы:

1. *Принцип равенства* – подразумевает, что все участники имеют равные права.

2. *Принцип эмпатии* – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога – психолога.

3. *Принцип фасилитации* – каждый родитель имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога – психолога.

4. *Принцип конфиденциальности* – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами клуба.

5. *Принцип добровольного участия* – означает, что каждый родитель имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, занятии, не объясняя, при этом, причины отказа.

6. *Принцип отсутствия экспертной оценки* – ни одно высказывание участника в рамках клуба не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога – психолога и других участников.

7. *Принцип деятельностного подхода* – предполагает формирование у родителей психологических знаний в процессе их самостоятельной и совместной деятельности.

8. *Принцип комплексности методов и приёмов психологической поддержки* – подразумевает, что родители получают психологическую поддержку посредством комплекса взаимосвязанных методов и приёмов в рамках объединения вокруг одной темы.

9. *Принцип обратной связи* – каждый родитель имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, целесообразности предложенных педагогом-психологом методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

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

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

- *Родители (законные представители)* несовершеннолетних обучающихся обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. Образовательные организации оказыва-

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

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

Родители (законные представители) имеют право знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями. Высказывать своё мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей. Получать информацию обо всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведённых обследований обучающихся [18; ст.44].

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

Он несёт ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение возложенных на него обязанностей в порядке и в случаях, которые установлены федеральными законами [18; ст.48].

Педагог-психолог имеет право на свободу выбора и использования, педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой программы [18; ст.47].

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

- **Требования к специалистам, реализующим программу.** Право на проведение тренинговых занятий по программе психологической поддержки родителей детей дошкольного возраста «Дружная семья» имеет педагог – психолог с высшим образованием по специальности «Педагогика и психология» и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике, и (или) профессиональном стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» [18; ст.46].

- **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:**

- Разработки игр, упражнений, бесед, дискуссий. Лекционный материал. Пиктограммы с изображением эмоций (отражены в разделе «Основное содержание программы»).

- Раздаточный материал: опросник родительского отношения А.Я. Варга, В.В. Столина, разработанные анкеты, бланк рефлексии, памятки (находится в разделе «Приложения»).

- **Требования к материально – технической оснащённости ДОО для реализации программы.** Необходимо специальное помещение, достаточно просторное, в котором можно было бы организовать две зоны – «чистую» и «рабочую». «Чистая зона» используется для «разогрева», подвижных и малоподвижных игр, упражнений в кругу, этюдов, релаксаций. «Рабочая зона» предназначена для умственной и творческой деятельности. Она оборудована



дована столами, оснащена бумагой различного формата, шариковыми авторучками, красками, кистями, пластилином, цветными мелками, журналами для вырезки из них материалов для коллажей, ножницами, клеем и т.д. Необходимы также следующие технические средства: мультимедиапроектор, экран, ноутбук.

• **Требования к информационной обеспеченности ДОО для реализации программы.** Поскольку программа в полной мере обеспечена всем необходимым учебным и методическим материалом, поэтому специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) для реализации программы нет.

**Сроки и этапы реализации программы.** Курс занятий по программе «Дружная семья» рассчитан на 5 лет по 3 занятия в год.

Это обусловлено тем, что в течение каждого учебного года родители участвуют в различных мероприятиях: общие родительские собрания, групповые тематические родительские собрания, групповые консультации других специалистов ДОО.

Кроме того, необходимую информацию родители могут получить во время индивидуальных консультаций, на информационных стендах, а также на сайте детского сада.

Таким образом, взаимодействие ДОО и родителей носит системно-комплексный характер.

**Продолжительность одного занятия** – 30 минут. Так как, наблюдение и анализ реальной активности родителей в процессе реализации программы показал, что это самое оптимальное время для конструктивного взаимодействия всех участников в рамках одной встречи.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- у 80% родителей общение с детьми станет более гармоничным;
- у 100% родителей повысится уровень психологической культуры и психологической компетентности.

## **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы:**

— изучение родительского отношения к детям у участников программы посредством опросника родительского отношения А.Я. Варга, В.В. Столина до и после реализации программы (**итоговый контроль**);

— исследование уровня тревожности у детей, родители которых регулярно посещали клуб с помощью теста тревожности (М. Дорки, Р. Теммл и В. Амен) (**итоговый контроль**).

— рефлексия родителей до и после каждого занятия, наблюдение в процессе занятия (**промежуточный контроль**);

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

#### **• Количественные характеристики:**

— отсутствие у родителей таких моделей воспитания детей, как отвержение, симбиоз, авторитарная гиперсоциализация, инфантилизация, и, наоборот, преобладание моделей принятие и кооперация;

— низкий и средний уровень тревожности у детей, родители которых участвовали в реализации программы.

Данные критерии позволяют более точно определить, что включает в себя понятие «гармоничное общение родителей с детьми».

— достаточная осведомлённость родителей о своих особенностях детско-родительских отношений, о возможностях и потребностях детей, их психологических закономерностях развития, возможных нарушениях эмоционально-волевой и коммуникативной сфер дошкольников и путях их преодоления, а также об эффективных способах и средствах межличностного взаимодействия взрослого с ребёнком. Данные критерии помогают раскрыть понятия «психологическая культура» и «психологическая компетентность» родителей.

- **Качественные характеристики:**

— родители принимают активное участие в играх и упражнениях, испытывают позитивные эмоции от общения друг с другом и педагогом-психологом, активны в стремлении самостоятельно найти конструктивные способы решения собственных психологических проблем, связанных с воспитанием и развитием своих детей.

### **Сведения о практической апробации программы на базе ДОО**

Апробация программы проходила на базе СП «Детский сад Ручеёк» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево Самарской области с 01.09.2010 г. по 31.05.2015 г. Её реализация осуществлялась в форме клуба для родителей. Количество участников: 15 человек.

С целью оценки эффективности психологической помощи до и после реализации программы, с участниками клуба было проведено психологическое исследование родительского отношения к детям, посредством опросника родительского отношения (ОРО) А.Я. Варга, В.В. Столина.

В I срезе по опроснику родительского отношения (ОРО) А.Я. Варга, В.В. Столина приняли участие 15 родителей. Из них мамы составляют 80% (12 чел.), папы - 20% (3 чел.).

В таблице 1 представлено соотношение родителей с разными особенностями родительского отношения к детям.

Таблица 1

Особенности родительского отношения у участников клуба (в %)

№ п/п	Особенности родительского отношения	Количество родителей (в %)
1.	Принятие	7
2.	Отвержение	80
3.	Кооперация (социальная желательность)	0
4.	Симбиоз	60
5.	Авторитарная гиперсоциализация	80
6.	«Маленький неудачник» (инфантилизация)	53

Как видно из приведенной таблицы, у большинства родителей (80%) отмечается по отношению к детям авторитарная гиперсоциализация и отвержение. То есть родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его, а требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. Такой родитель пристально следит за привычками, мыслями, чувствами ребенка.

У 60% родителей отмечается стремление к симбиотическим отношениям со своими детьми. То есть родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, который ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться волей обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

Более половины родителей (53%) стремятся инфантилизировать своего ребенка, то есть приписать ему личную и социальную несостоятельность. Такой родитель видит ребенка младше по сравнению с его реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Наименьшее количество родителей (7%) принимают своего ребенка таким, какой он есть, уважают индивидуальность ребенка, симпатизируют ему, стремятся проводить много времени с ребенком, одобряют его интересы и

планы.

Следует отметить, что социально желательный образ родительского отношения «кооперация» не отмечается ни у одного родителя.

После реализации программы психологической поддержки родителей «Дружная семья» была проведена повторная диагностика родителей, с целью выявления эффективности этой программы.

II срез по опроснику родительского отношения (ОРО) А.Я.Варга, В.В.Столина показал результаты, которые можно сравнить с результатами I среза.

Диаграмма на рис. 1 отражает тенденции показателей особенностей родительского отношения.

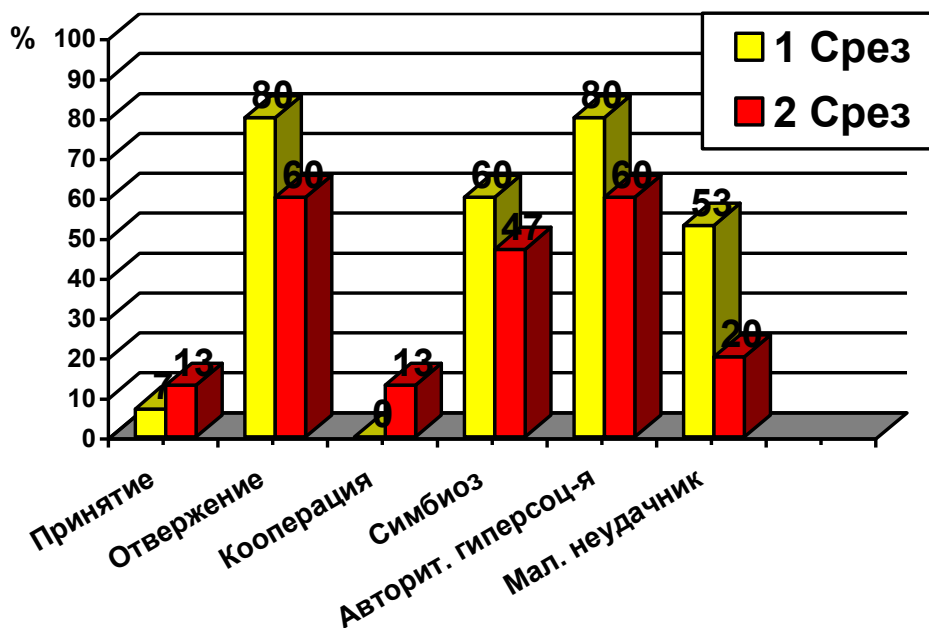


Рис.1. Показатели особенностей родительского отношения

Так, после реализации программы, увеличилось на 6% количество родителей, старающихся принимать своего ребенка таким, какой он есть. Стало больше на 13% родителей, готовых начать сотрудничать с ребенком.

Кроме того, снизилось на 20% количество родителей, отвергающих своего ребенка. На 20% снизилось количество родителей, авторитарно подавляющих личность ребенка. На 13% стало меньше родителей, стремящихся

к симбиотическим отношениям со своими детьми. А также, на 33% снизилось количество родителей, стремящихся инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Статистическая значимость указанных различий не проверялась.

Также, после реализации программы психологической поддержки родителей детей дошкольного возраста «Дружная семья» мы исследовали уровень тревожности у тех детей, чьи родители регулярно посещали клуб. Всего приняло участие в исследовании 15 детей подготовительной к школе группы. Для данного исследования мы использовали тест тревожности американских психологов М. Дорки, Р. Теммл и В. Амен. Результаты показали:

- высокий уровень тревожности (индекс тревожности (ИТ) выше 50%) у 1 ребёнка, что составляет 7% от общего количества испытуемых детей;
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%) у 12 детей (80%);
- низкий уровень тревожности (ИТ ниже 20%) у 2 детей (13%).

Таким образом, можно сделать вывод, что программа «Дружная семья» способствует гармонизации детско-родительских отношений, что косвенно влияет на эмоциональное благополучие детей.

## Учебный план

программы психологической поддержки родителей  
детей дошкольного возраста «Дружная семья»

**Цель программы:** создание основы для гармоничного общения родителей с детьми посредством формирования психологических знаний, повышения уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей.

**Категория участников:** родители детей дошкольного возраста.

**Срок реализации:** 5 лет.

**Режим занятий:** 3 занятия в год, с сентября по май. Всего 15 занятий.

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоре- ти- ческих	Практи- ческих	
1.	Установочный блок	30 мин.	–	30 мин.	Тестирова- ние до и после реализации программы. Рефлексия в начале и конце каждого заня- тия. Наблюдение в процессе каждого заня- тия
2.	Конструктивно – формирующий блок	6 ч. 30 мин.	45 мин.	5 ч. 45 мин.	
3.	Завершающий блок	30 мин.	–	30 мин.	
<b>Итого:</b>		<b>7 ч. 30 мин.</b>	<b>45 мин.</b>	<b>6 ч. 45 мин.</b>	

## Учебно-тематический план

программы психологической поддержки родителей  
детей дошкольного возраста «Дружная семья»

**Цель программы:** создание основы для гармоничного общения родителей с детьми посредством формирования психологических знаний, повышения уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей.

**Категория участников:** родители детей дошкольного возраста.

**Срок реализации:** 5 лет.

**Режим занятий:** 3 занятия в год, с сентября по май. Всего 15 занятий.

№	Наименование темы	Всего часов*	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	«Будем знакомы!»	30 мин.	-	30 мин.	Тестирование до и после реализации программы. Рефлексия в начале и конце каждого занятия.
2.	«Я познаю себя».	30 мин.	-	30 мин.	
3.	«Моя семья».	30 мин.	-	30 мин.	
4.	«Мой малыш».	30 мин.	-	30 мин.	
5.	«Роль родителей в воспитании ребёнка».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
6.	«Позитивное общение».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
7.	«Всё в моих руках!»	30 мин.	-	30 мин.	
8.	«Все мы – разные!»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
9.	«Трудности общения с детьми: агрессивный ребёнок».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	



10.	«Как помочь тревожному ребёнку».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Наблюдение в процессе каждого занятия
11.	«Если ребёнок застенчивый».	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
12.	«Как преодолеть детские страхи?»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
13.	«Гиперактивный ребёнок. Как быть?»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
14.	«Как подготовить ребёнка к школе?»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
15.	«Итоговое».	30 мин.	-	30 мин.	
<b>Итого:</b>		<b>7 ч. 30 мин.</b>	<b>45 мин.</b>	<b>6 ч. 45 мин.</b>	

## **Основное содержание программы**

### **Занятие 1. «Будем знакомы!»**

**Цель:** создание благоприятной основы для дальнейшей совместной и самостоятельной деятельности в клубе.

#### **Задачи:**

1. Познакомить между собой всех участников тренинга: родителей, педагога – психолога.
2. Создать благоприятный психологический климат в группе; преодолеть у родителей барьеры в общении.
3. Побудить родителей к самостоятельной и совместной деятельности.
4. Расширить у родителей представления о себе, повысить их самооценку, уверенность в своих силах.
5. Снять мышечное и эмоциональное напряжение.
6. Выявить у родителей их ожидания от клуба.

**Оборудование:** стулья по количеству участников, игрушечный микрофон, столы, листы белой бумаги (формат А4), цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, стаканчики с водой, шариковые авторучки по количеству участников, эмблема паука, магнитофон, аудиозапись спокойной музыки, подсвечник со свечой, спички.

#### **Логика проведения:**

##### **1. Упражнение «Давайте здороваемся!»**

Участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определённым образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечами;

- 3 хлопка – здороваемся коленом.

## **2. Игра «Алфавит».**

Ведущий, педагог – психолог, просит родителей расположиться таким образом, чтобы их «место» в круге соответствовало алфавитному порядку имени.

– Этот стул (ведущий показывает на произвольно выбранный стул в круге) – точка отсчета. От него вправо по часовой стрелке вы рассядетесь «по алфавиту». Не бойтесь общаться, задавать вопросы, уточнять имена – только таким образом вы сможете успешно выполнить задание!

## **3. Игра «Презентация».**

Игра проводится в круге. Каждый участник называет свое имя и какое-либо свое личностное качество, которое начинается на первую букву имени. Например, Света – спокойная.

## **4. Упражнение «На что похоже моё настроение?»**

Участники по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше ведущему. Упражнение проводится по кругу.

## **5. Арт-терапевтическая техника «Метафорический портрет».**

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза на несколько минут и представить себя в виде какого-нибудь животного, растения, предмета и др., а затем, открыв глаза, нарисовать увиденное. Закончив рисование, каждому участнику предлагается высказаться, почему он нарисовал себя именно так.

## **6. Упражнение «Я в лучах солнца».**

Ведущий предлагает участникам нарисовать солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. Около каждого луча участникам надо написать что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

## **8. Аутотренинг «Я – это Я».**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня – это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть деятельной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

### **9. «Горячее пожелание себе любимой».**

Участники по очереди желают самому (самой) себе самое заветное желание, передавая горящую свечу.

### **10. Рефлексия.**

Родители записывают в своём дневнике, что они ожидают от клуба, а затем желающие высказываются.

## **Занятие 2. «Я познаю себя».**

**Цель:** осознание родителями своих личностных ресурсов, необходимых им для достижения цели, решения проблем.

### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе.
2. Расширить у родителей представления о себе, повысить их самооценку, уверенность в своих силах.
3. Снять эмоциональное напряжение.

**Оборудование:** листы формата А 4 по числу участников, простые карандаши, цветные карандаши, спокойная музыка, мяч, подготовленные изображения с заданным рисунком по количеству участников (приложение 2).

### **Логика проведения:**

**1. Разминка.** Психолог просит выполнить определённое задание тем, кто обладает определенным умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

- Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.
- Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.
- Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.
- Руки за голову кто по утрам любит поспать.
- Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.
- Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.
- Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
- Наклонитесь влево, у кого глаза серого и голубого цвета.
- Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.
- Поаплодируйте те, у кого сегодня хорошее настроение.

### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители высказываются о том, как знания, полученные на прошлом занятии, повлияли на их детско-родительские отношения.

### **3. Упражнение «Что себе подарить?»**

**Психолог:** «Сегодня мы и займемся рисованием подарка самому себе. Это будет ваза с букетом цветов. Для начала мы определимся с формой вазы, ее дизайном. Теперь наполним вазу цветами. Сначала мы нарисуем серединки цветов, большие и круглые; разместите пять серединки-кружков в любом месте над вазой. Добавьте цветам стебли, покажите, что они стоят в вазе. Давайте подумаем, какой формы могут быть лепестки у наших цветов: округлые, с зубчиками, длинные, совсем маленькие. Закрасьте лепестки разными цветами, как вам нравится. Главное условие – чтобы при взгляде на рисунок у вас улучшалось настроение. Теперь подумайте и назовите те качества, которые вам больше всего нравятся в людях (психолог записывает на доске). Есть ли у вас качества из этого списка? Выберите себе в подарок те качества, которые у вас есть. Постарайтесь выбрать пять качеств. Вернитесь к своему рисунку. Давайте дадим ему название «Мои достоинства». Разместите в серединках нарисованных вами цветов те качества, которые вы выбрали для своего букета. Посмотрите на свой букет: он показывает всё то, чем вы сегодня можете гордиться и на что опереться для достижения своей цели и решения проблемы».

**4. Упражнение «Я учусь у тебя».** Родители, стоя в круге, бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя... » (называется личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться... » или «Да, я могу научить... ». Затем он бросает мячик другому участнику.

**5. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто... ».** Предлагается поменяться местами тем родителям, кто любит читать, шить, конфеты и т. д.

**6. Рефлексия «Что я о себе узнал (а) нового».** Родители высказываются по кругу.

### **Занятие 3. «Моя семья».**

**Цели:** осознание участниками клуба наличия ресурсов для эффективного взаимоотношения с ребёнком в своих семейных ценностях и традициях; выявление родителями своей актуальной модели воспитания ребёнка и определение их зоны ближайшего саморазвития для гармонизации детско-родительских отношений.

#### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе.
2. Стимулировать у родителей чувство гордости за свою семью, семейные ценности и традиции.
3. Содействовать родителям в изучении их особенностей детско-родительских отношений (моделей воспитания ребёнка).
4. Повысить у участников клуба мотивацию к самостоятельному поиску «шагов» на пути перехода от неблагоприятных моделей воспитания ребёнка к благоприятным моделям.
5. Формировать у родителей позитивную установку по отношению к своему ребёнку.

**Оборудование.** Мяч. Листы белой бумаги различного формата, цветной картон, цветная бумага, акварельные краски, кисточки, стаканчики с водой, пластилин, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, клей, фотографии. Магнитофон, весёлая музыка. Текст опросника родительского отношения (А.Я. Варга и В.В. Столин) на каждого участника (приложение 1). Аудиозапись спокойной музыки, подсвечник со свечой, спички.

#### **Логика проведения:**

1. Приветствие «Ладошка».

Ведущий предлагает каждому участнику в течение 1 минуты поприветствовать как можно большее число людей, дотронувшись своими ладонями до его ладоней и произнеся фразу: «Я рада с вами общаться».

## **2. «Я такой (ая) же, как вы».**

Ведущий бросает мяч любому из участников и, обратившись к нему по имени, объясняет, почему он такой же: «Я такой (ая) же, как вы, потому что ...». Тот, кому бросили мячик, выражает своё согласие или несогласие и бросает мяч другому участнику и т.д.

## **3. Арт-терапевтическая техника «Герб семьи».**

Предложить участникам в течение 20 минут создать герб своей семьи, используя различные приёмы: рисование, аппликация, конструирование из бумаги и т.д. Обратить внимание на то, что герб должен наиболее полно отражать традиции семьи, семейные ценности.

## **4. Арт-терапевтическая техника «Гениологическое дерево».**

Эта техника – альтернатива предыдущей. Предложить участникам в течение 20 минут создать свою родословную, используя семейные фотографии, фотографии родственников.

## **5. «Расскажи о своей семье», используя родословную или герб семьи.**

Участники, сидя в кругу, по очереди рассказывают о своей семье, семейных традициях, ценностях. Дать каждому участнику возможность рассказать, как он этого хочет.

## **6. Подвижная игра «Семья».**

Под музыку участники хаотично двигаются по залу. Когда музыка умолкает, ведущий говорит: «Семья из трёх человек». Считает до трёх, участники должны собраться в тройки. Кто не успел, выбывает из игры. Семья может состоять из 2-х, 3-х, 4-х и 5-ти человек.

## **7. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга и В.В. Столин) [9]. (Текст опросника в приложении 1).**

## **8. «Быть, делать иметь».**



Предложить участникам начертить таблицу, следующего вида:

<b>Быть</b>	<b>Делать</b>	<b>Иметь</b>
В этой колонке участнику предлагается записать, какие <b>качества личности, черты характера</b> помогут ему более эффективно и гармонично общаться со своим ребенком.	В этой колонке участник записывает, какие <b>шаги</b> он может предпринять, по формированию у себя данных качеств личности, черт характера.	В этой колонке участник записывает, какие <b>позитивные изменения</b> в детско-родительских отношениях он получит в конечном итоге.

#### **9. «Комплимент и пожелание своему ребёнку».**

Участники по очереди говорят приятные слова о своих детях и делают им пожелания, передавая горящую свечу.

#### **10. Рефлексия.**

Родители высказываются, отвечая на вопросы:

- Что полезного о себе и своей семье Вы сегодня узнали?
- С каких «шагов» Вы начнёте формировать у себя благоприятные модели воспитания уже сегодня?

#### **Занятие 4. «Мой малыш».**

**Цель:** повышение уровня компетентности родителей в области возрастных психологических особенностей детей раннего возраста.

#### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе.
2. Совместно с родителями выявить качества личности и черты характера, которые присущи ребёнку раннего возраста.

**3.** Формировать у родителей адекватное представление о кризисных проявлениях у ребёнка на этапе завершения раннего возраста как закономерном процессе онтогенеза.

**4.** Упражнять родителей в свободном высказывании своего мнения в процессе обсуждения проблемной ситуации.

**5.** Сформировать представление родителей о способах и средствах конструктивного взаимодействия взрослого с ребёнком раннего возраста.

**6.** Упражнять родителей в употреблении уменьшительно-ласкательной формы имени ребёнка.

**Оборудование:** мяч, стол, стулья, лист бумаги формат А3, набор цветных карандашей, шариковые авторучки по количеству родителей, экран, мультимедиапроектор, ноутбук, мультфильм «Осторожно, обезьянки!», игрушечный микрофон, игрушки в ассортименте, 2 больших контейнера, белый и цветной картон, цветная бумага, цветные карандаши, ножницы, клей, скотч, маленькая мягкая игрушка.

### **Логика проведения:**

#### **1. Упражнение «Давайте поздороваемся!»**

Участники тренинга по очереди, дотрагиваются своими ладонями до ладоней соседа по кругу и произносят: «Я рад (а) с Вами общаться!»

#### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители делятся своими успехами: какие положительные качества личности и черты характера они у себя сформировали; как это повлияло на детско-родительские отношения.

#### **3. Разминка «Мой малыш ...».**

Разминка проводится в кругу. Ведущий: «Тот участник, которому я сейчас брошу мяч, назовет одну черту личности или характера, присущую его ребенку (например, «Мой малыш – ...»), а затем бросает мяч любому другому игроку и т.д.»

#### **4. Упражнение «Солнышко и тучка».**

Ведущий предлагает участникам с помощью «мозгового штурма» в течение трёх минут на отдельном листе бумаги (формат А3) цветными карандашами нарисовать солнышко (круг, от которого отходят лучики) и тучку. Под каждым лучиком участники отмечают положительные качества личности и черты характера, которые присущи ребёнку раннего возраста, а в «тучке» – отрицательные (по их мнению).

Затем ведущий предлагает участникам подумать и в течение двух минут напротив каждого отрицательного качества написать, что полезного оно даёт самому ребёнку. В конце упражнения один из участников озвучивает общее мнение.

### **5. Упражнение «Пусть говорят».**

Ведущий предлагает участникам посмотреть фрагмент мультфильма «Осторожно – обезьянки!», а затем обсудить и проанализировать данную проблемную ситуацию по следующим вопросам:

- Каковы, на Ваш взгляд, причины данной ситуации?
- Бывают ли похожие ситуации в Вашей семье?
- Что Вы предпринимаете в подобной ситуации? Поделитесь своим опытом.

### **6. Упражнение «Контрольная закупка».**

На столе расставлены различные игрушки. Участники делятся на две команды. Пока звучит музыка, участники одной команды собирают в свою корзину игрушки, необходимые для развития ребенка раннего возраста, а другой – игрушки, которые ни в коем случае ему нельзя давать. В конце упражнения участники каждой команды объясняют свой выбор.

### **7. Упражнение «Модный приговор».**

Ведущий предлагает на «суд» старую книгу. Все участники, представляя «сторону защиты», после минутного обсуждения выдвигают три аргумента в пользу книги. Затем они становятся «стилистами» и в течение пяти минут реставрируют старую книгу.

### **8. Упражнение «Назови своего ребёнка ласково».**

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди назвать своего ребёнка ласково либо по имени, при помощи уменьшительно – ласкательного суффикса, либо, используя названия растений, животных, явлений неживой природы. Например: Машенька, ромашка, зайка, солнышко и т.д.

### **9. Рефлексия.**

Родители высказываются, отвечая на вопросы:

- Что Вы сегодня узнали нового о возрастных особенностях своего ребёнка?
- Как эти знания повлияют на Ваше общение с ним?

### **Занятие 5: «Роль родителей в воспитании ребенка».**

**Цель:** создание основы для эффективного и гармоничного общения родителей с детьми, опираясь на особенности отцовской и материнской воспитательной стратегии и отличительные особенности воспитания сына и дочери каждым из родителей.

#### **Задачи:**

1. Стимулировать доброжелательные отношения между участниками для конструктивного взаимодействия в группах.
2. Изучить особенности общения родителей и их детей посредством анкеты.
3. Познакомить участников с типами родительской любви по Э. Фромму. Обсудить с ними различия отцовской и материнской воспитательной стратегии.
4. В процессе совместного обсуждения выявить отличительные особенности воспитания сына и дочери каждым из родителей.
5. Совместно с родителями выработать правила «лучших пап и мам».

**Оборудование:** анкеты для разминки по количеству родителей (приложение 2), по 3 карандаша на каждого родителя (красного, зеленого и синего цвета), демонстрационный образец пиктограмм на мольберте, стулья на

каждого родителя, 2 стола в разных частях зала, шариковые ручки на каждого родителя, листы (А4), «волшебная» палочка, игрушечный микрофон.

### **Логика проведения:**

#### **1. «Дружба начинается с улыбки».**

Ведущий предлагает для начала использовать вернейшее средство, сближающее людей – улыбку и улыбнуться друг другу.

#### **2. Разминка «Общение детей и родителей в лицах».**

Родителям предлагается ответить на 3 вопроса анкеты (приложение 2), нарисовав рядом с каждым вопросом, ту пиктограмму, которая подходит для ответа. Демонстрационные пиктограммы на мольберте стоят так, чтобы каждый родитель их видел.

#### **Обсуждение:**

- Каких пиктограмм больше?
- Совпадают ли пиктограммы первого и второго вопросов?
- Есть ли разница в ответах на второй и третий вопросы?

**3. Педагог-психолог:** психолог и философ Эрик Фромм выделяет два типа любви: отцовский и материнский. Отцовская любовь более взыскательна и справедлива: ребенка любят за достоинства и заслуги. Материнской любви чужда объективность: ребенка любят за то, что он есть. По мнению Фромма, любой человек для нормального развития нуждается и в отцовской, и в материнской любви, любой крен в одну сторону ведет к искажению мироощущения и нарушению поведения.

#### **4. «Мозговой штурм».**

Все участники делятся на две команды: отцов и матерей. Ведущий предлагает каждой команде за 20 минут заполнить следующую таблицу:

<b>Роль отца в воспитании</b>		<b>Роль матери в воспитании</b>	
Сына	Дочери	Сына	Дочери

Затем команда презентует свои результаты «мозгового штурма» всем.

**Педагог-психолог:** именно в семье, наблюдая роли отца и матери, дети получают представление о полноценных взаимоотношениях мужчины и женщины, об их родительских ролях, обязанностях, семейных заботах, проблемах, о разумных способах их разрешения.

#### **5. «Правила лучших родителей».**

Все родители делятся на 2 команды: отцов и матерей. Каждая команда составляет правила «лучших пап» и «лучших мам». Затем зачитывает их всем.

<b>Правила «лучших пап»:</b>	<b>Правила «лучших мам»:</b>

**6. Рефлексия.** Родители записывают ответы на вопросы в специальном бланке (приложение 15), затем желающие высказываются:

- Что мне сегодня понравилось?
- Что я сегодня узнал (ла) нового?
- Что я буду использовать в общении с ребёнком?
- Над чем я задумалась (ся)?
- Что я хочу узнать ещё?

#### **7. «Пожелание друг другу».**

Участники по очереди желают друг другу заветное желание, передавая «волшебную палочку».

#### **Занятие 6: «Позитивное общение».**

**Цель:** повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей в вопросах позитивного общения с ребёнком.

#### **Задачи:**

**1.** Содействовать доброжелательным отношениям между участниками для конструктивного взаимодействия в группах.

2. Познакомить родителей с видами негативного и приёмами позитивного общения с детьми.

3. Упражнять их в трансформировании негативных сообщений в позитивные; «ты» – сообщения в «я» – сообщения.

4. Упражнять родителей в применении различных речевых форм обращения друг к другу с просьбой.

**Оборудование:** бланк с негативными установками для работы в группе (приложение 3), шариковые авторучки по количеству детей, подсвечник, свеча и спички, памятки по количеству участников (приложение 4).

### **Логика проведения:**

#### **1. «Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад и т.д.

#### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители высказываются о том, как знания, полученные на прошлом занятии, они использовали в общении с ребёнком; как это повлияло на их взаимоотношения.

3. Ведущий предлагает тему занятия «**Позитивное и негативное общение**» и объясняет, чем отличаются эти 2 понятия.

#### **🚩 Виды негативного (неконструктивного) общения.**

- **Сравнение.** «Ты такая же, как твоя мама (подруга). Делаешь те же самые ошибки». Результат: у человека возникает обида и снижается чувство собственной значимости.

- **Пренебрежение.** «Мне бы твои проблемы ...». Результат: снижение значимости проблемы и связанных с ней переживаний.

- **Приказ. Запрет на переживания.** «Немедленно успокойся».

- **Невключенное слушание.** Слушающий задает какие-либо формальные вопросы, не затрагивающие сущности проблемы. Человек чувствует, что его не слушают и он не интересен.

- **Поторапливание.** «Короче говоря...», «Я все понял...», «Давай по существу», «Ближе к теме».

- **Интерпретация.** Слушающий, интерпретируя ситуацию по-своему, придаёт ей совсем другой смысл.

- **Критика.** «Ты не прав, как всегда...», «Ну ты как обычно...».

- **Предвидение.** «Я же тебе говорила, предупреждала...».

- ✚ **Приемы позитивного (конструктивного) общения.** Слушание. Поддержка. Сообщение о том, что сам конкретно чувствуешь, а не обвинение собеседника.

#### **4. Работа в группе.**

Участники, обсуждая за круглым столом, переделывают негативные сообщения в позитивные; «ты» – сообщения в «я» - сообщения, используя бланк (приложение 3). По окончании задания кто-нибудь из участников зачитывает вслух, то, что написали.

#### **5. «Достижение цели».**

Участники разбиваются на пары. Один должен попросить у другого какой-либо предмет (очки, ручку и т.п.) так, чтобы собеседник не смог найти ни одного аргумента, чтобы отказать. Затем, тот, у которого больше всего предметов, представляет свои речевые формы обращения с просьбой, которые способствовали в достижении цели.

**6. Рефлексия.** Родители записывают ответы на вопросы в специальном бланке (приложение 15), затем желающие высказываются:

- Что мне сегодня понравилось?
- Что я сегодня узнал (ла) нового?
- Что я буду использовать в общении с ребёнком?
- Над чем я задумалась (ся)?
- Что я хочу узнать ещё?



**7. Игра «Горячие пожелания соседу (с использованием горящей свечи)».** Участники, стоя в кругу, по очереди желают друг другу одно самое заветное желание, передавая горящую свечу.

### **Занятие 7: «Всё в моих руках!»**

**Цель:** мобилизация у родителей личностных ресурсов, позволяющих найти конструктивный выход из трудного положения.

#### **Задачи:**

1. Содействовать созданию доброжелательных отношений между родителями для конструктивного взаимодействия в группах.
2. Помочь родителям, на примере арт-терапевтической психологической игры, найти в себе и мобилизовать внутреннюю силу, позволяющую компенсировать причинённый извне ущерб.
3. Упражнять родителей в свободном высказывании своего мнения.

**Оборудование:** два стола в разных концах помещения. На каждом приготовлены: ватман, цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, баночки с водой, цветная бумага, ножницы, клей. Стулья по количеству участников. Игрушечный микрофон. Подсвечник, свеча, спички.

#### **Логика проведения:**

##### **1. Игра «Комплименты».**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу и так далее по кругу.

**2. Рефлексия прошлого занятия.** Родители высказываются о том, как они использовали в общении со своим ребёнком знания, полученные на прошлом занятии, и как это повлияло на их детско-родительские отношения.

### **3. Арт – терапевтическая психологическая игра «Ущерб и его компенсация».**

Участники делятся на две группы и садятся за заранее подготовленные столы, на которых лежат ватман, цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, баночки с водой, цветная бумага, ножницы, клей. За 5 минут участники каждой группы создают свою картину, отражающую их представление об идеальном мире. Затем группы меняются картинами. Далее задача каждой группы за 5 минут внести коррективы в картину соседа, путем пририсовывания, аппликации, смысл которых в том, что мир совсем не идеален. Далее каждая группа получает свою картину обратно, оценив «ущерб» за 5 минут стараются его исправить (компенсировать) при помощи закрашивания, аппликации.

**4. Рефлексия.** Родители высказывают своё мнение, отвечая на вопросы:

- Что чувствовали, когда создавали свой «идеальный мир»?
- Что почувствовали, когда пришлось задуматься, что мир вокруг вовсе не идеальный?
- Какие испытали чувства, когда увидели, какой «ущерб» Вам причинили?
- Какие качества личности и черты характера помогли вам исправить этот ущерб?
- Что почувствовали, когда его исправили, компенсировали?

**5. Игра «Пожелания».** Участники по очереди желают друг другу самое заветное желание, передавая горящую свечу.

## **Занятие 8: «Все мы – разные!»**

**Цель:** формирование у родителей психологических знаний о темпераменте ребёнка.

### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе, преодолеть барьеры в общении.
2. Познакомить родителей с основными характеристиками типов темперамента.
3. Сформировать у них умение определять тип темперамента своего ребёнка.
4. Повысить у родителей уровень психологической компетентности в вопросе выбора игр, для детей с разным типом темперамента.

**Оборудование:** бланк опросника «Определение типа темперамента ребёнка» по количеству участников (приложение 5), памятка (приложение 6), плакат в виде таблицы «Игры для детей с различными типами темперамента», шариковые авторучки по количеству участников, красивый цветок.

### **Логика проведения:**

#### **1. Игра «Здравствуйте».**

Ведущий предлагает всем участникам встать и поздороваться друг с другом так, как традиционно здороваются в Японии. Главное условие игры – поздороваться с каждым из присутствующих, никого не пропустив. После того, как все опять соберутся в круг, ведущий предлагает каждому посмотреть друг на друга и проанализировать, не остался ли кто-нибудь без его приветствия. Если найдутся такие пары, которые не поздоровались, то им предлагается поприветствовать друг друга и можно приступить к дальнейшей работе.

## **2. Игра «Эстафета дружбы».**

Взявшись за руки, участники передают, как эстафету рукопожатие. Начинает ведущий: «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Марии, от Марии к Ольге и т.д. и наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, т.к. каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет».

## **3. Игра «Презентация соседа».**

Игра проводится в кругу. Каждый участник называет имя своего соседа по кругу и какое-либо его качество, которое начинается на одну из букв имени (лучше на первую). Например, Дарья – добрая или деликатная.

## **4. Презентация слайдов на тему: «Темперамент ребёнка».**

Дети отличаются друг от друга по темпераменту уже с момента рождения.

– Какие типы темперамента Вам уже знакомы? (Выслушать всех желающих).

Давайте коротко познакомимся с признаками, характерными для детей различных темпераментов.

**Сангвиник:** такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он также быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Окружающих беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Но ребенок очень приятен в общении, заводит и фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и щедры. Они веселые, жизнерадостные, ловкие и общительные.

**Меланхолик:** в его поведении много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, с теми, кого любит: добр, мягок, открыт и доверчив. Часто ведет себя и рассуждает, как «малень-

кий взрослый». Любит уединение, не играет в «грубые» игры, боится спорта, соревнований. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кровати любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания. Вы должны знать, что грубое обращение неприемлемо для ребенка – меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек или домашнее животное, которому он мог бы довериться полностью, получать от него тепло и внимание.

**Холерик:** ребенок с трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. Спит мало, просыпается рано. В еде не разборчив, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует обдумывание. Он импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым ребенком». В обращении с ребенком – холериком необходимо много терпения и спокойствия. Ругать и наказывать лучше после того, как он успокоится. Может быть даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, но ему необходимо понимание и помощь.

**Флегматик:** медлительный молчун, полненький, спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, нешумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает быстро, встает поздно, кушает много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет со своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, но-

вое не любит, а с удовольствием вспоминает уже известное. Запоминает медленно, но надолго, редко ошибается. Взрослым не надо делать ребенка «удобным» для себя. Старайтесь не слишком рано отправлять спать на ночь, не давайте пересыпать днем, утром будьте настойчивее. Закаляйте, поторапливайте во время еды, не давайте много сладкого.

Таким образом, темперамент – это, прежде всего, данное природой. А природа, как известно, редко ошибается. В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «Я». Чаще всего встречаются смешанные типы. А Вы хотите узнать, к какому типу темперамента относится Ваш ребенок?

**5. Определение типа темперамента своего ребенка (индивидуально).** (Приложение 5).

**5. Упражнение «Игры для детей с различными типами темперамента».**

Упражнение проводится в группе. Ведущий даёт родителям плакат в виде таблицы:

<b>Тип темперамента</b>	<b>Название игр</b>
<b>Сангвиники</b>	
<b>Холерики</b>	
<b>Флегматики</b>	
<b>Меланхолики</b>	

После обсуждения в свободной форме группа записывает на плакате названия игр, рекомендуемых, на их взгляд, детям с тем или иным типом темперамента. В заключении, группа презентует таблицу и объясняет, почему они выделили ту или иную игру именно для этого типа темперамента.

## **6. Рефлексия.**

Родители высказываются, как полученные сегодня знания о типе темперамента ребёнка повлияют на взаимоотношения с ним.

## **7. Игра «Комплимент и пожелания соседу».**

Участники, стоя в кругу, по очереди говорят приятные слова о своем соседу справа и желают ему (ей) одно заветное пожелание, передавая красивый цветок.

## **Занятие 9: «Трудности общения с детьми: агрессивный ребёнок».**

**Цель:** формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей по проблеме агрессивности как нарушения эмоционально-волевой сферы ребёнка.

### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе, преодолеть барьеры в общении.
2. Выявить трудности, возникающие при взаимодействии взрослых с детьми.
3. Познакомить родителей с критериями определения агрессивности у детей; с путями преодоления данного нарушения.
4. Выработать способы борьбы с гневом, агрессией.
5. Познакомить родителей с играми, помогающими снизить агрессию у ребёнка.
6. Составить перечень черт характера взрослого, необходимых ему при взаимодействии с агрессивными детьми.

**Оборудование:** чистые листы бумаги (формат А4), шариковые ручки по количеству участников, мольберт, по 3 стикера на каждого участника, оборудование для игр с водой, мяч. Кусочки меха, кисточки, стеклянные флакончики, бусы, вата и т.д. по 8 штук каждого. Большой лист газеты по количеству участников, памятки по количеству участников (приложение 7), красивый цветок.

## **Логика проведения:**

### **1. Игра «Круг друзей».**

Родители стоят в кругу, руки опущены. Ведущий предлагает по очереди улыбнуться соседу и взять его за руку (первый начинает сам). В конце игры все участники стоят, держась за руки и улыбаясь.

### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители высказываются о том, как они использовали в общении со своим ребёнком знания о его типе темперамента.

### **3. Упражнение «Трудности взаимодействия с детьми» (работа в группе).**

**1-ый этап.** Группа участников в течение 10 минут методом мозгового штурма составляет перечень проблем, с которыми сталкиваются взрослые, общаясь со своими детьми. Затем один участник зачитывает его вслух и прикрепляет на мольберт на общее обозрение.

**2-ой этап.** Каждому участнику ведущий выдаёт по 3 стикера, каждый из которых имеет «стоимость» – 1 балл. Затем каждый участник, немного подумав, выбирает из общего списка проблем 3 наиболее актуальных для себя и приклеивает стикеры на мольберт рядом с указанными проблемами. Ведущий подсчитывает количество стикеров (баллов), присвоенных каждой проблеме, и выделяет проблемы, получившие наибольшее количество баллов.

### **4. Упражнение «Шкалирование».**

Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию. Эта шкала агрессивности Вашего ребёнка. Поставьте в начале и конце линии точки. Под точкой в начале линии поставьте цифру 1, а под точкой в конце линии – цифру 10. Отметьте на данной шкале на сколько, Ваш ребёнок, по Вашему мнению, агрессивен. При этом, цифра 1 на шкале означает, что у ребёнка вообще нет этого качества, а цифра 10 – у ребёнка постоянно проявляются признаки агрессии.



**5. Обсуждение на тему «Агрессивный ребёнок»**, во время которого ведущий может преподнести родителям некоторые теоретические и практические знания по данной теме.

- По каким признакам Вы поняли, что Ваш ребёнок агрессивен?  
- Стоит ли исправлять у него эту черту характера? Объясните, почему Вы так думаете?

- Хотя бы один ребёнок с признаками агрессивного поведения встречается почти в каждой группе детского сада. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьёт их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения. Этого ребёнка трудно принять таким, какой он есть, а ещё труднее понять. Тем не менее, агрессивный ребёнок особенно нуждается в ласке, так как он часто чувствует себя отверженным и никому не нужным.

Чтобы определить повышен у ребёнка уровень агрессивности или нет, можно воспользоваться критериями определения агрессивности, которые разработали американские психологи М. Алворд и П. Бейкер.

**Ребёнок:**

- Часто теряет контроль над собой.
- Часто спорит, ругается с взрослыми.
- Часто отказывается выполнять правила.
- Часто специально раздражает людей.
- Часто винит других в своих ошибках.
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
- Часто завистлив, мстителен.
- Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Ребёнку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

- А что Вы можете сделать, чтобы преодолеть у ребёнка агрессивность? (Выслушать всех желающих высказаться).

- Работа с агрессией ребёнка проводится в 3-х направлениях:

- Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

- Обучение детей навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.

- Формирование способности к сочувствию, сопереживанию и т.д.

#### **6. Упражнение «Способы борьбы с гневом» (работа в группе).**

Предложить участникам за круглым столом подумать и после совместного обсуждения составить список приемлемых способов борьбы с гневом. В заключении, группа презентует свой список.

#### **7. Знакомство родителей с играми, в которые можно играть дома.**

Все эти игры проводятся также с родителями в процессе данного занятия – тренинга:

##### **✓ Игры с водой.**

В целях снятия агрессии и излишнего напряжения у детей можно использовать такие игры с водой:

- Одним шариком сбивать другие шарики, плавающие в воде.

- Сдувать из дудочки кораблик.

- Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды лёгкая пластмассовая или резиновая игрушка.

- Струёй воды сбивать лёгкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

✓ **Упражнение «Секретики».**

В мешочки (примерно 10 x 15 см.) одной расцветки насыпать макароны, рис, горох, фасоль, гречку и т.п. Набивать не туго. Предложить педагогам память их в руках и отгадать, что же такое находится в мешочках? Обратит внимание на то, что это хороший способ успокоить себя или ребёнка.

✓ **Игра «Доброе животное».**

Все члены семьи встают в круг и берутся за руки. Один из родителей тихим голосом говорит: «Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все с закрытыми глазами прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей по кругу. «А теперь слушаем вместе!» Вдох – все делают шаг вперед, выдох – шаг назад (3 раза).

✓ **Игра «Ласковые лапки».**

Для игры необходимо подобрать 5 – 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выложить на стол. Предложите ребёнку оголить руку по локоть, объясните, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Ребёнок должен с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**Вариант игры:** «зверёк» может прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

✓ **Упражнение «Рубка дров».**

Скажите ребёнку следующее: «Ты знаешь, как рубят дрова? Покажи, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встань так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставь бревно на пень, подними топор над головой и с силой опусти его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»» Можно «рубить» дрова вместе с ребёнком, ударять по одной чурке по очереди.

### ✓ Игра «Бумажные мячики».

Перед началом игры каждый участник должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Далее необходимо разделить на 2 команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего нужно бросать мячи на сторону противника. Команда такая: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды должны как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду: «Стоп!», надо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу.

### 8. Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при общении с агрессивным ребёнком» (работа в группе).

Группа участников в течение 5 – 7 минут методом «мозгового штурма» составляет перечень черт характера, качеств личности, которыми должен обладать взрослый, общаясь со своим ребёнком, склонным к агрессивным проявлениям. Затем один участник зачитывает весь список вслух.

### 9. Игра «Комплимент и пожелания соседу».

Участники, стоя в кругу, по очереди говорят приятные слова о своем соседе справа и желают ему (ей) одно заветное пожелание, передавая красивый цветок.

**10. Рефлексия.** Родители высказываются о том, какие игры и упражнения они будут использовать, чтобы предупредить или преодолеть у своего ребёнка агрессивность.

**11.** Раздать каждому участнику памятки с основными моментами данной темы (приложение 7).

### Занятие 10: «Как помочь тревожному ребёнку».

**Цель:** формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей по проблеме тревожности как нарушения эмоционально-волевой сферы ребёнка.

### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе, преодолеть барьеры, дистанцию в общении.
2. Познакомить родителей с понятием – тревожность; с путями преодоления данного нарушения в эмоционально-волевой и коммуникативной сферах ребёнка.
3. Познакомить родителей с играми, помогающими снизить тревожность у ребёнка.
4. Составить перечень черт характера взрослого, необходимых ему при взаимодействии с тревожным ребёнком.

**Оборудование:** чистые листы бумаги (формат А4), шариковые ручки по количеству участников, большой стул – «трон», корона, большие пиктограммы (6 штук), набор из 6 маленьких пиктограмм по количеству участников, одна панамка, одна корзинка, эмблема гриба по количеству участников, игрушечный микрофон, эмблема снежинки по количеству участников. Набор цветных карандашей, памятки по количеству участников (приложение 8).

### **Логика проведения:**

#### **1. Игра «Солнечные лучики».**

Участникам предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

#### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители рассказывают, какие из игр, направленных на преодоление и профилактику агрессивности они использовали дома со своими детьми, и как это отразилось на взаимоотношениях с ним.

### **3. Упражнение «Шкалирование».**

Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию. Эта шкала тревожности Вашего ребёнка. Поставьте в начале и конце линии точки. Под точкой в начале линии поставьте цифру 1, а под точкой в конце линии – цифру 10. Отметьте на данной шкале на сколько, Ваш ребёнок, по Вашему мнению, тревожен. При этом цифра 1 на шкале означает, что у ребёнка вообще нет этого качества, а цифра 10 – ребёнок очень тревожный.

**4. Обсуждение на тему «Тревожный ребёнок»**, во время которого ведущий может преподнести родителям некоторые теоретические и практические знания по данной теме.

- По каким признакам Вы поняли, что у Вашего ребёнка высокая тревожность?
- Стоит ли исправлять у него эту черту характера? Объясните, почему Вы так думаете?
- В психологическом словаре тревожность: это «индивидуальная психологическая особенность индивида, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают». Прежде всего, важно четкое различие понятий тревоги как эпизодического проявления беспокойства, волнения и тревожности как черты личности.

Причины высокой тревожности кроются, во-первых, в природных, генетических факторах развития психики ребенка. Это – особенности строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС), индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Данные факторы трудно поддаются коррекции. Во-вторых, причем в большей степени, социальных факторах. Это – особенности взаимоотношения ребенка с родителями, воспитателями, низкий социальный статус в группе сверстников. Для коррекции социальных факторов можно создать соответствующие условия.

- Какие условия Вы можете создать в своей семье, чтобы снизить тревожность у ребёнка?

- Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в таких направлениях:

- повышение самооценки и статусного положения ребёнка в группе сверстников;
- обучение ребёнка умению управлять собой в наиболее волнующих его ситуациях;
- снятие мышечного напряжения;
- работа с родителями ребенка.

Рисование, рассказывание сказок и игры – наиболее оптимальные методы в работе с детьми–дошкольниками, так как это ведущая в данном возрасте деятельность. Предлагаем Вашему вниманию игры, в которые можно играть с детьми дома, чтобы снизить или предупредить у них высокую тревожность:

### **5. Игра «Волшебный стул».**

Один из участников садится на стул – «трон» в центр круга и надевает на голову корону. Остальные участники по очереди дарят ему комплимент – говорят несколько приятных слов, хвалят за что-то. Желательно что бы на «троне» побывали все участники, в том числе и ведущий.

### **6. Игра «Мир эмоций».**

Ведущий выбирает какую-либо большую пиктограмму и, не показывая её другим участникам, изображает при помощи мимики выражение лица персонажа. Предложить остальным угадать изображённую эмоцию. Далее следующий участник загадывает свою «загадку», а все остальные пусть найдут соответствующую маленькую пиктограмму и поднимут её вверх.

### **Набор маленьких пиктограмм для игры «Мир эмоций»**



## Набор больших пиктограмм для игры «Мир эмоций»



### 7. Игра «Собираем грибы».

По считалке выбрать водящего – «грибника». Остальные участники должны мимикой и жестами изобразить грибы: съедобные (радость) и несъедобные (злость). «Грибник» должен догадаться, где съедобные грибы и «собрать» их (привести за руку).

### 8. Игра «Рассказ».

Далее участники, сидя в кругу, по очереди составляют небольшие рассказы на темы: «Я боюсь...», «Меня удивляет...», «Мне обидно, когда...», «Я радуюсь, когда...» и т.д.

### 9. Игра «Дружные снежинки».

Ведущий читает стихотворение и вместе с остальными участниками выполняет движения:

Снег порхает, кружится.

Участники на носочках танцуют.

Белая вся улица.

Собрались мы все в кружок,

Собираются в круг и кружатся.

Завертелись, как снежок.

Все вокруг белым-бело,

Сколько снега намело!

Вокруг ведущего образуют  
большой «снежный ком», обняв  
друг друга руками.



## **10. Этюды на напряжение и расслабление различных групп мышц.**

**Этюд «Я так устал».** Маленький гномик несёт на спине большую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал, я очень устал...» **Выразительные движения:** стоит, руки висят вдоль тела, плечи опущены.

### **Этюд «Штанга».**

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
(наклониться вперёд).

Штангу с пола поднимаем  
(выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

(Туловище наклонено вниз, руки свободно болтаются).

Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

## **11. Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при общении с тревожным ребёнком» (работа в группе).**

Группа участников в течение 5 – 7 минут методом мозгового штурма составляет перечень качеств, которыми должен обладать взрослый, общаясь со своим тревожным ребёнком. Затем один участник зачитывает весь список вслух.

## **12. Арт-терапевтическая техника «Подарок».**

Эта техника предполагает рисование подарка для партнера (в паре). Подарок может быть как каким-либо предметом, так и качеством, состоянием и т.д.

### **13. Рефлексия.**

Родители высказываются о том, какие игры и упражнения они будут использовать, чтобы предупредить или преодолеть у своего ребёнка тревожность.

### **14. Памятки участникам (раздаточный материал).**

Раздать каждому участнику памятки с основными моментами данной темы (приложение 8).

### **Занятие 11. «Если ребёнок застенчивый».**

**Цель:** формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей по проблеме застенчивости как нарушения эмоционально-волевой сферы ребёнка.

#### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе.
2. Познакомить родителей с понятием – застенчивость; с путями преодоления данного нарушения в эмоционально-волевой и коммуникативной сферах ребёнка.
3. Познакомить родителей с играми, помогающими преодолеть застенчивость у ребёнка.
4. Составить перечень черт характера взрослого, необходимых ему при взаимодействии с застенчивым ребёнком.

**Оборудование:** вырезанные из разноцветной бумаги рукавички (одна пара – один цвет), количество пар рукавичек равно количеству пар участников игры. Комплект из 3-х карандашей разного цвета по количеству пар участников. Всевозможные мелкие игрушки. 8 пакетов. Ватман, цветной картон, цветная бумага, акварельные краски, пластилин, цветные карандаши, фломастеры, скотч, клей. Специальная карта-план. Корзинка с конфетами,

печеньем. Чистые листы бумаги (формат А4). Шариковые авторучки по количеству участников. Памятки по количеству участников (приложение 9).

### **Логика проведения:**

#### **1. Игра «Дружба начинается с улыбки».**

Стоящие в кругу участники берутся за руки, по очереди смотрят соседу в глаза и улыбаются друг другу.

#### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители рассказывают, какие из игр, направленных на преодоление и профилактику тревожности они использовали дома со своими детьми, и как это отразилось на взаимоотношениях с ним.

#### **3. Упражнение «Шкалирование».**

Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию. Эта шкала застенчивости Вашего ребёнка. Поставьте в начале и конце линии точки. Под точкой в начале линии поставьте цифру 1, а под точкой в конце линии – цифру 10. Отметьте на данной шкале на сколько, Ваш ребёнок, по вашему мнению, застенчив. Если цифра 1 на шкале означает, что у ребёнка вообще нет этого качества, а цифра 10 – ваш ребёнок так застенчив, что больше некуда.

**4. Обсуждение на тему «Застенчивый ребёнок»**, во время которого ведущий может преподнести родителям некоторые теоретические и практические знания по данной теме.

- По каким признакам Вы поняли, что у Вас застенчивый ребёнок?
- Стоит ли преодолевать у него эту черту характера? Объясните, почему Вы так думаете?

- **Застенчивость** – это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых и является наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. **Быть застенчивым** – значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая-то эмоциональная угроза. Последствия застенчивости могут быть очень удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- она удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;
- застенчивость не даёт другим людям возможности оценить положительные качества человека;
- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своём поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость возможно, но делать это надо, пока ребенок ещё маленький.

- Так как же помочь ребёнку, как избавить его от данного барьера в общении? (Выслушать всех желающих высказаться участников).

- Для этого необходимо выработать определенный стиль поведения с ребенком.

- Расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.

- Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами все сделать за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.

- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.

- Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых ребенку пришлось

бы вступать в контакт с «чужим» взрослым. Например: «Надо узнать, про что эта интересная книга с замечательными картинками. Давай спросим продавца и попросим дать нам ее посмотреть». Обычно в такой ситуации «вынужденного» общения, например, на приеме у врача, в магазине, в гостях у соседки, ребенок сначала скован настолько, что здоровается только шепотом, отводя глаза, и не отрываясь от руки матери. Зато, уходя, прощается громко и отчетливо, иногда даже улыбается.

- Работа по преодолению застенчивости должна вестись согласованно, постоянно и терпеливо. Она требует осторожности и деликатности.

Предлагаем игры, в которые можно играть с ребёнком дома (особенно, если к Вам в гости пришли другие дети):

### **5. Игра «Рукавички».**

Для игры нужны вырезанные из разноцветной бумаги рукавички (одна пара – один цвет). Количество пар рукавичек равно количеству пар участников игры. Ведущий раздаёт каждому участнику по одной рукавичке. Участники игры разбредаются по залу, находят свою «пару» и с помощью трёх карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково свою пару рукавичек.

### **6. Игра «Сборщики».**

Масса всевозможных мелких игрушек разбросана по полу. Участники игры разбиваются на пары и берутся за руки. По сигналу ведущего двумя свободными руками каждая пара должна собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, пара подсчитывает число имеющихся у них предметов. Во время игры используется весёлая музыка.

### **7. Арт-терапевтическая техника «Общие ресурсы».**

Всей группе участников предлагается за 10 минут создать общий рисунок, коллаж с использованием заранее приготовленного ограниченного количества картона, бумаги, красок, пластилина и т.д.

## **8. Игра «Ищем клад».**

Предложить команде участников найти «клад», спрятанный в зале, ориентируясь по специальной карте-плану.

## **9. Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при общении с застенчивым ребёнком» (работа в группе).**

Группа участников в течение 5 – 7 минут методом мозгового штурма составляет перечень качеств, которыми должен обладать взрослый, общаясь с застенчивым ребёнком. Затем один участник зачитывает весь список вслух.

## **10. Игра «Окажи внимание соседу».**

Участники встают в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из игроков. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения, манера поведения и т.п. А тот в ответ говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ... (повторяет сказанное ему)».

## **11. Рефлексия.**

Родители высказываются о том, какие игры и упражнения они будут использовать, чтобы предупредить или преодолеть у своего ребёнка застенчивость.

## **12. Памятки участникам (раздаточный материал).**

Раздать каждому участнику памятки с основными моментами данной темы (приложение 9).

## **Занятие 12. «Как преодолеть детские страхи?»**

**Цель:** формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей по проблеме детских страхов как нарушения эмоционально-волевой сферы ребёнка.

### **Задачи:**

- 1.** Создать благоприятный психологический климат в группе.
- 2.** Познакомить родителей с понятием – детский страх; с причинами появления и путями преодоления данного эмоционального нарушения.

**3.** Познакомить родителей с играми, помогающими снять чрезмерные страхи у ребёнка.

**4.** Составить перечень черт характера взрослого, необходимых ему при взаимодействии с ребёнком, испытывающим чрезмерный страх.

**Оборудование:** чистые листы бумаги (формат А4). Шариковые ручки по количеству участников. Игрушечный микрофон. Цветные карандаши, краски, кисточки, баночки с водой на каждого участника. Повязка на глаза (шарфик). Колокольчики по количеству участников. Свеча, спички. Памятки по количеству участников (приложение 10).

### **Логика проведения:**

#### **1. Игра «Солнечные лучики».**

Участникам предлагается протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

#### **2. Рефлексия прошлого занятия.**

Родители рассказывают, какие из игр, направленных на преодоление и профилактику застенчивости они использовали дома со своими детьми, и как это отразилось на взаимоотношениях с ним.

#### **3. Упражнение «Шкалирование».**

Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию. Поставьте в начале и конце линии точки. Под точкой в начале линии поставьте цифру 1, а под точкой в конце линии – цифру 10. Отметьте на данной шкале на сколько, Ваш ребёнок, по вашему мнению, боится. Если цифра 1 на шкале означает, что ребёнок вообще ничего не боится, а цифра 10 – ребёнок пугается всего.

**4. Обсуждение на тему: «Как преодолеть детские страхи?»**, во время которого ведущий может преподнести родителям некоторые теоретические и практические знания по данной теме:

- Как Вы поняли, что Ваш ребёнок чего-то боится?
- Страх вреден или полезен? Объясните, почему Вы так думаете?

- Нужно ли преодолевать у него эту черту характера? Объясните, почему Вы так считаете?

- Как Вы помогаете ребёнку победить свой страх? Поделитесь опытом.

- Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей.

**Детский страх** – это обычное явление для психического развития ребёнка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребёнок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. Потому что очень часто страх защищает ребёнка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в себе.

Между тем, ребёнок должен многое видеть, слышать, чувствовать, проходить свой путь, сражаясь со своими страхами, учиться преодолевать проблемы, понимать себя и других. Поэтому, всякий раз, когда это возможно, надо давать ребёнку возможность действовать самому – это лучший способ избавиться от страхов. Ребёнок должен понять, что родители в любом случае будут о нём заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача – не подшучивать над страхами ребёнка, не усугублять их, загоняя их в глубину детской души. Накопление достаточного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволят ребёнку справиться со своими страхами, быть уверенным в себе.

Если причина страхов ребёнка не очень серьёзна, то помогут упражнения, с которыми мы сегодня познакомимся:

### **5. Игра «Я вам доверяю!»**

Количество участников для этой игры должно быть нечётным. Участники встают в колонну парами, берутся за руки. Соединённые руки при этом параллельны полу. Расстояние между парами 1,5 – 2 метра. Один из участников говорит: «Я вам доверяю!» и бежит навстречу «колонне», можно с закрытыми глазами. «Пары» должны успеть по очереди отпустить руки, преж-



де чем тот до них добежит. Желательно, чтобы все участники побывали в роли «бегущего». После игры обсудить с участниками их ощущения.

#### **6. Упражнение «Расскажи свой страх».**

Сидя в круге, ведущий рассказывает о своих страхах. Затем спрашивает: «А у вас бывает такое?» Далее участники, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

#### **7. Арт-терапевтическая техника «Нарисуй свой страх, победи его».**

Ведущий предлагает участникам нарисовать то, чего они боятся. Необходим лист бумаги (формат А4), цветные карандаши, краски. После рисования предложить участникам по очереди озвучить, чего они боятся. А затем скомкать свой страх, чтобы получился плотный «мячик».

#### **8. Игра «Бумажные мячики».**

Для игры необходимо просторное помещение. Участники берут свои скомканные «страхи - мячики». Далее необходимо разделить на 2 команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего нужно бросать мячи на сторону противника. Команда такая: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды должны как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду: «Стоп!», надо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Затем, предложить участникам собрать все «страхи» и выбросить в мусорное ведро.

#### **9. Игра «Жмурки».**

Водящему завязывают глаза, остальные участники быстро перемещаются по комнате, при этом звенят колокольчиками. Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после этого снимает повязку.

**10. Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при общении с ребёнком, испытывающим чрезмерный страх» (работа в группе).**

Группа участников в течение 5 – 7 минут методом мозгового штурма составляет перечень качеств, которыми должен обладать взрослый, общаясь с ребёнком, который часто боится. Затем один участник зачитывает весь список вслух.

### **11. Игра «Пожелание» (со свечой).**

Участники, стоя в кругу, по очереди желают друг другу одно самое заветное желание, передавая горящую свечу.

### **12. Рефлексия.**

Родители высказываются о том, как они будут использовать полученные сегодня знания, для предупреждения или преодоления чрезмерных страхов у своего ребёнка.

### **13. Памятки участникам (раздаточный материал).**

Раздать каждому участнику памятки с основными моментами данной темы (приложение 10).

## **Занятие 13. «Гиперактивный ребёнок. Как быть?»**

**Цель:** формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей по проблеме гиперактивности у ребёнка.

### **Задачи:**

- 1.** Создать благоприятный психологический климат в группе.
- 2.** Познакомить родителей с внешними проявлениями гиперактивности у детей; с причинами появления и правилами общения.
- 3.** Познакомить родителей с играми, помогающими снизить внешние проявления гиперактивности у ребёнка.
- 4.** Составить перечень черт характера взрослого, необходимых ему при взаимодействии с гиперактивным ребёнком.

**Оборудование:** игрушечный микрофон, карточка с абстрактной картинкой. Чистые листы бумаги (альбомные) и ручки по количеству участни-

ков. Стулья по количеству участников. Косынки, шарфики, бусы, клипсы, заколки и др. «Волшебная» палочка. Памятки по количеству участников (приложение 11).

### **Логика проведения:**

#### **1. Игра «Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад и т.д.

#### **2. Обсуждение на тему: «Гиперактивный ребёнок».**

- Как Вы думаете Ваш ребёнок гиперактивный?

- Объясните, почему Вы так думаете?

- В психологическом словаре внешними проявлениями гиперактивности или синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) указываются невнимательность, отвлекаемость, повышенная двигательная активность, импульсивность.

**Импульсивность** – это особенность поведения человека, заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций.

Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует гиперактивных детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов» [13, с. 228]. Данный ребенок не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое вре-

мя сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания не способны скорректировать его поведение, а порой даже становятся источником новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера.

При этом уровень интеллектуального развития не зависит от гиперактивности и даже может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются у детей в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Чтобы выявить гиперактивного ребенка необходимо длительно наблюдать за ним.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные в первые месяцы жизни ребенком и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Подход к лечению гиперактивного ребенка и к его адаптации в коллективе сверстников должен быть комплексным. Только в тесном контакте родители, педагог-психолог, воспитатели, могут научить ребенка эффективным способам общения с окружающими.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, не удавалось еще никому, а научиться, жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача для взрослых.

### **3. Упражнение «Трудно быть гиперактивным».**

**Подготовительный этап.** Один из участников (он будет ведущим) получает карточку с абстрактной картинкой и уходит в соседнее помещение.

Он должен составить чёткую и понятную инструкцию для группы, которой предстоит по этой инструкции нарисовать картинку.

Все остальные члены группы разбиваются на тройки, каждая из которых будет моделировать поведение одного гиперактивного ребёнка.

Один представитель тройки моделирует поведение ребёнка с дефицитом активного внимания. Его задача на следующем этапе упражнения сосчитать все предметы, имеющие острые углы (или все деревянные предметы, или все красные предметы, или предметы, названия которых начинаются со звука «С»).

Второй участник тройки играет роль импульсивного ребёнка – он должен постоянно выкрикивать такие фразы, как: «Здорово!», «Замечательно!», «Ура!», «Ой, как мне нравится!», «Боже, как это скучно!», «А можно я выйду», «Ничего не понятно», «Повторите ещё раз, пожалуйста», «А кто догадался такую картинку придумать?» и т.д. При этом, нельзя повторять слова и фразы, сказанные ведущим.

Третий представитель тройки должен ходить по комнате и молча допрагиваться до всех столов и стульев, до всех присутствующих – он моделирует поведение ребёнка с двигательным беспокойством.

**Основной этап.** Ведущий заходит в зал и громко даёт инструкцию всем участникам: «Послушайте, а затем нарисуйте, пожалуйста, следующее ... » Инструкция произносится один раз, без повторения.

Остальные участники слушают инструкцию и при этом моделируют заданное им поведение. По окончании инструкции каждая тройка начинает рисовать абстрактную картинку, которую ведущий затем сравнивает с оригиналом.

**После проведения упражнения** желательно провести общее обсуждение. Участники по кругу могут поделиться своими чувствами и впечатлениями, связанными с выполнением задания. Каждый рассказывает о трудностях, с которыми он столкнулся, играя такую необычную для него роль. Последним высказывается ведущий. Он рассказывает о своих ощущениях, о том, ка-

кая категория «детей» мешала ему больше всего, как ему всё же удалось выполнить своё задание и у кого из «детей» оказались самые правильные рисунки и почему.

#### **4. Арт-терапевтическая техника «Каракули Д. Винникота».**

Участники делятся на пары, на листах бумаги рисуют каракули, затем обмениваются продуктами своей деятельности, рассказывают о тех образах, ассоциациях, которые у них возникают. Возможно преобразование каракулей в конкретные предметы посредством дорисовывания.

#### **5. Игра «Менялки».**

Игра проводится в кругу. Участники выбирают водящего, который встаёт и выносит свой стул за круг. Таким образом, получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т.д.)». После этого участники, имеющие данный признак должны быстро встать и поменяться местами. В то же время водящий старается занять свободное место. Игрок, оставшийся без стула, становится водящим.

#### **6. Игра «Найди три отличия».**

Участники встают в две шеренги друг напротив друга таким образом, чтобы у каждого была пара. В течение 1 минуты партнёры внимательно смотрят друг на друга, стараясь запомнить внешний облик своей «пары».

Затем игроки одной шеренги отворачиваются, а каждый участник второй шеренги за определённое время меняет в своей внешности три признака (например, снимает шарфик, меняется с соседом часами, надевает перчатки и т.д.). Когда игроки первой шеренги поворачиваются лицом к партнёрам, задача каждого из них – определить, что же изменилось в облике его партнёра по игре. Затем участники меняются ролями.

Для оживления игры ведущий может заранее приготовить некоторые атрибуты: косынки, бусы и др.

**7. Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при взаимодействии с гиперактивным ребёнком» (работа в группе).**

Группа участников в течение 5 – 7 минут методом мозгового штурма составляет перечень качеств, которыми должен обладать взрослый, общаясь с гиперактивным ребёнком. Затем один участник зачитывает весь список вслух.

### **8. Игра «Пожелание» (с «волшебной» палочкой).**

Участники, стоя в кругу, по очереди желают друг другу одно самое заветное желание, передавая «волшебную» палочку.

**9. Рефлексия.** Родители записывают ответы на вопросы в специальном бланке (приложение 15), затем желающие высказываются:

- Что мне сегодня понравилось?
- Что я сегодня узнал (ла) нового?
- Что я буду использовать в общении с ребёнком?
- Над чем я задумалась (ся)?
- Что я хочу узнать ещё?

### **10. Памятки участникам (раздаточный материал).**

Раздать каждому участнику памятки с основными моментами данной темы (приложение 11).

## **Занятие 14. «Как подготовить ребёнка к школе?»**

**Цель:** формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности родителей по проблеме готовности ребёнка к школе.

### **Задачи:**

- 1.** Создать благоприятный психологический климат в группе.
- 2.** Выявить, что родители относят к понятию «психологическая готовность ребенка к школе».
- 3.** Оказать родителям психологическую поддержку в их самостоятельном поиске пути и шагов по подготовке ребенка к школе и психологически, и интеллектуально.

4. Познакомить родителей с играми, помогающими развить у ребёнка познавательные психические процессы: внимание, память, логическое мышление, воображение, а также мелкую моторику и зрительно - моторную координацию. Сформировать достаточный запас знаний об окружающем мире, словарный запас.

5. Совместно с родителями составить перечень черт характера родителя, у которого ребёнок поступает в школу.

**Оборудование:** чистые листы бумаги (формат А4) и шариковые авторучки по количеству участников. Выставка настольно-печатных дидактических и развивающих игр. Свеча, спички.

### **Логика проведения:**

#### **1. Игра «Круг друзей».**

Родители стоят в кругу, руки опущены. Ведущий предлагает по очереди улыбнуться соседу и взять его за руку (первый начинает сам). В конце игры все участники стоят, держась за руки и улыбаясь.

#### **2. Упражнение «Цветик – семицветик» (приложение 12).**

Предложить участникам определить, какие аспекты, по их мнению, включает в себя понятие – готовность ребёнка к школе. А затем оценить степень удовлетворённости каждым из данных аспектов, соотнеся их с развитием своего ребёнка и отобразить полученные результаты на листе бумаги.

**Шаг 1.** Сначала перечислите основные направления (области), которые, по Вашему мнению, включает в себя понятие «готовность ребёнка к школе».

**Шаг 2.** Теперь из цветной бумаги вырежьте столько лепестков, сколько направлений Вы выделили. Присвойте каждому из этих лепестков название, то есть то, что Вы перечислили в предыдущем шаге.

**Шаг 3.** Определите, на сколько, Вы удовлетворены положением дел в каждой из этих областей в соответствии с актуальным уровнем развития сво-



его ребёнка по шкале от 1 до 10, где 1 – совсем плохо, а 10 – лучше некуда. Поставьте соответствующую отметку на каждом из лепестков в любом месте.

**Шаг 4.** Теперь у Вас есть наглядная картина текущего положения дел.

**Шаг 5.** Проанализируйте полученный результат. Какие области требуют Вашего особого внимания на данный момент? Что именно необходимо изменить, развить у ребёнка? Составьте список желаемых улучшений в данных областях.

**3. Упражнение «Мотивирующая цель».** Предложить участникам, опираясь на результат предыдущего упражнения, поставить перед собой цель (цели) по схеме (приложение 13).

**4. Упражнение «Вперёд, к цели!»** Предложить участникам подумать над вопросами (приложение 14) и записать ответ:

- Что я могу сделать, какие шаги предпринять, чтобы сформировать или развить у своего ребёнка ...?

- Какие личные ресурсы мне помогут?

- Кто мне поможет достигнуть цели наиболее быстро?

- С чего я начну уже сегодня?

- Когда я буду выполнять другие шаги по достижению своей цели?

- Как я пойму, что цель достигнута?

**5. Выставка игр,** помогающих развить у ребёнка познавательные психические процессы: внимание, память, логическое мышление, воображение, а также мелкую моторику и зрительно - моторную координацию. Сформировать достаточный запас знаний об окружающем мире, словарный запас.

**6. Упражнение «Качества родителя, у которого ребёнок поступает в школу» (работа в группе).** Группа участников в течение 5 – 7 минут методом «мозгового штурма» составляет перечень качеств, какими должен обладать родитель, у которого ребёнок поступает в школу. Затем один участник зачитывает весь список вслух.

**7. Игра «Пожелание» (с горящей свечой).** Участники, стоя в кругу, по очереди желают друг другу одно самое заветное желание, передавая зажженную свечу.

**8. Рефлексия.** Родители записывают ответы на вопросы в специальном бланке (приложение 15), затем желающие высказываются:

- Что мне сегодня понравилось?
- Что я сегодня узнал (ла) нового?
- Что я буду использовать в общении с ребёнком?
- Над чем я задумалась (ся)?
- Что я хочу узнать ещё?

### **Занятие 15. «Итоговое».**

**Цель:** оценка эффективности психологической помощи после реализации программы.

#### **Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в группе.
2. Изучить особенности детско-родительских отношений у участников клуба посредством опросника родительского отношения (А.Я. Варга и В.В. Столин) после реализации программы.
3. Снять эмоциональное и мышечное напряжение у родителей, помочь им расслабиться.

**Оборудование:** красивый цветок. Бланки опросника и шариковые авторучки по количеству участников. Столы, стулья. Магнитофон, спокойная музыка. Белый и цветной картон, цветная бумага, краски, цветные карандаши, клей, ножницы. Свеча, спички.

## **Логика проведения:**

### **1. Игра «Круг друзей».**

Родители стоят в кругу, руки опущены. Ведущий предлагает по очереди улыбнуться соседу и взять его за руку (первый начинает сам). В конце игры все участники стоят, держась за руки и улыбаясь.

### **2. Игра «Презентация соседа».**

Игра проводится в кругу. Каждый участник по очереди называет имя своего соседа по кругу и делает ему комплимент, который начинается на одну из букв его имени (лучше на первую). Например, Катя – красивая.

**3. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга и В.В. Столин) [9].** (Текст опросника в приложении 1). Сравнить результаты до и после реализации программы.

### **4. Арт-терапевтическая техника «Подарок».**

Эта техника предполагает изготовление подарка для своего ребёнка с использованием заранее подготовленных картона, бумаги, красок, пластилина и т.д.

### **5. Игра «Пламенные пожелания» (с горящей свечой).**

Участники, стоя в кругу, по очереди желают друг другу одно самое заветное желание, передавая зажженную свечу.

### **6. Рефлексия.**

Родители высказываются, какие трудности они испытывали за время участия в клубе, что помогало с ними справляться и как, полученные в ходе тренинговых занятий знания повлияли на их взаимоотношения с детьми.

### **Библиографический список:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось – 89», 2001. (Практическая психология).
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М., 1997.
3. Глухова Т.Г. Арт-терапия. Методические рекомендации. – Самара, 2001.
4. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
5. Данилова В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. Пособие для самообразования. М.: - Интерпракс, 1994.
6. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха.- СПб., 1995.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1993.
8. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу. / Михаил Кипнис. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 317, [3] с.- (Лучшие тренинги мира).
9. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
10. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
11. Лебедева Н.Н. Игровая терапия: эволюция методов // Психолог в детском саду. – 1998. – №1.
12. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994.
13. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000.

**14.** Никитина Т.А., Шаталина М.А. Технология успешной управленческой деятельности: коучинг: монография. Самара: Изд-во «Самарский муниципальный институт управления», 2010.

**15.** Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебн. пособие: В 2 книгах – М.: Владос-Пресс, 2001. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста.

**16.** Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебн. пособие: В 2 книгах – М.: Владос-Пресс, 2001. – Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.

**17.** Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

**18.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 1 сентября 2013 года). – Новосибирск: Норматика, 2013. – 128 с. – (Кодексы. Законы. Нормы).

**19.** Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко.- М., 1989.

**Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)**

**Инструкция.**

Уважаемый родитель!

Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

**Вопросы теста:**

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.

19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспособливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.

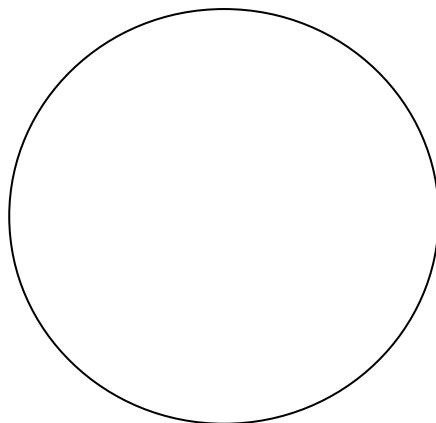
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

**Благодарим за сотрудничество!**

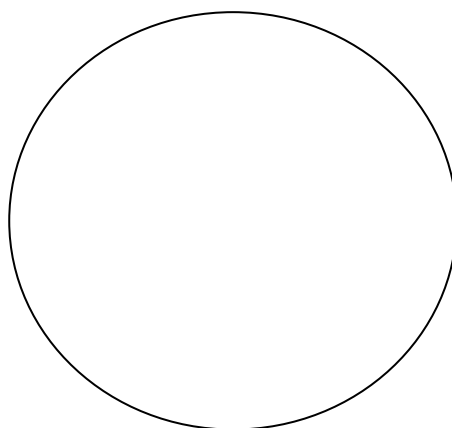


**Анкета**  
**«Общение детей и родителей в лицах»**

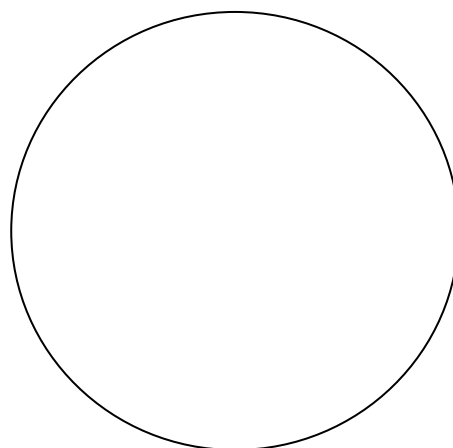
**1. С каким лицом чаще всего Вы общаетесь с ребенком?**



**2. С каким лицом чаще всего общается с Вами ребенок?**



**3. Каким Вы желаете видеть лицо ребенка при общении с Вами?**



**Сказав это, исправьтесь:**

<b>Негативные установки:</b>	<b>Позитивные установки:</b>
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...».	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Сильные люди не плачут».	
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)».	
«Какой ты еще глупенький!»	
«Не будешь кушать – заболеешь!»	
«Не твоего ума дело...».	
«Ты всегда все делаешь хуже других!»	

<b>«Ты» - сообщение:</b>	<b>«Я» - сообщение:</b>
«Ты меня обидел!»	«Мне обидно это слышать!»
«Перестань кричать!»	
«Сколько можно тебя ждать?!»	
«Отстань от меня!»	
«Где ты так долго был?»	
«Ты меня напугал?»	
«У меня голова болит от тебя!»	
«Что ты тараторишь?»	
«Что ты говоришь, как будто у тебя «каша во рту!»»	

## Приложение 4.

### Влияние родительских установок на развитие детей

Душевная жизнь человека состоит из двух взаимосвязанных составных: сознание и подсознание. Очень большое влияние на подсознание оказывают установки. Многие из тех установок, которые дети получают от своих родителей, в дальнейшем определяют их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях.

<b>Негативные установки Сказав это,</b>	<b>Позитивные установки исправьте:</b>
«Сильные люди не плачут».	«Поплачь – легче будет».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)».	«Какая мама умница! Какой у нас папа молодец!».
«Какой ты ещё глупенький!»	«Какая (ой) ты умница!».
«Не будешь кушать – заболеешь!»	«Кушай на здоровье!»
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...».	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Не твоего ума дело...».	«Твое мнение нам очень интересно».
«Ты всегда все делаешь хуже других!»	«Каждый может ошибиться! Попробуй еще!»

**А эти слова ласкают душу ребенка:**

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь сделать сам!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Я помогу тебе...
- Я рада твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

## Определение типа темперамента ребёнка

Уважаемые родители! Вспомните, пожалуйста, как ведет себя ребенок в следующих ситуациях, и поставьте пометку в соответствующей графе.

### 1. Как ведет себя ребёнок, если возникает необходимость быстро, безотлагательно действовать?

<b>А)</b> включается легко, без ярких эмоций	<b>Б)</b> включается очень активно, эмоционально	<b>В)</b> включается неторопливо	<b>Г)</b> включается робко, осторожно
--	--	----------------------------------	---------------------------------------

### 2. Как реагирует ребёнок на замечания взрослого?

<b>А)</b> говорит, что больше не будет, но позже делает то же самое	<b>Б)</b> не слушает и поступает по-своему, проявляет бурную реакцию	<b>В)</b> молчит, принимает к сведению, обдумывает	<b>Г)</b> обижается, молчит, долго переживает, плачет
---	--	--	---

### 3. Как разговаривает ребёнок с другими детьми в значимых для него ситуациях?

<b>А)</b> быстро, прислушиваясь к высказываниям других	<b>Б)</b> стремительно, страстно, никого не слушая	<b>В)</b> спокойно и уверенно	<b>Г)</b> с сомнениями, неуверенно, оглядываясь на других
--	--	-------------------------------	---

### 4. Как ребёнок ведёт себя в непривычной для него обстановке (в кабинете врача, заведующего детским садом, на комиссии ПМПК, на вокзале)

<b>А)</b> легко ориентируется, проявляет любопытство, активность	<b>Б)</b> возбуждён, иногда излишне беспокоен	<b>В)</b> внимательно, обстоятельно осматривает всё вокруг	<b>Г)</b> слушается взрослых, ведёт себя застенчиво
--	---	--	---

Если ребёнок чаще всего проявляет реакции **по типу «А»**, можно считать, что у него преобладают сангвинические черты темперамента.

**По типу «Б»** – холерические черты.

**По типу «В»** – флегматические.

**По типу «Г»** – меланхолические черты.

## Темперамент детей

Дети отличаются друг от друга по темпераменту уже с момента рождения. Давайте коротко познакомимся с признаками, характерными для детей различных темпераментов.

**Сангвиник:** такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он также быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Окружающих беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Но ребенок очень приятен в общении, заводила и фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и щедры. Они веселые, жизнерадостные, ловкие и общительные.

**Меланхолик:** в его поведении много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, с теми, кого любит: добр, мягок, открыт и доверчив. Часто ведет себя и рассуждает, как «маленький взрослый». Любит уединение, не играет в «грубые» игры, боится спорта, соревнований. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кроватке любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания. Вы должны знать, что грубое обращение неприемлемо для ребенка – меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек или домашнее животное, которому он мог бы довериться полностью, получать от него тепло и внимание.

**Холерик:** ребенок с трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. Спит мало, просыпается рано. В еде не разборчив,

любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует обдумывание. Он импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым ребенком». В обращении с ребенком – холериком необходимо много терпения и спокойствия. Ругать и наказывать лучше после того, как он успокоится. Может быть даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, но ему необходимо понимание и помощь.

**Флегматик:** медлительный молчун, полненький, спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, нешумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает быстро, встает поздно, кушает много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет со своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, а с удовольствием вспоминает уже известное. Запоминает медленно, но надолго, редко ошибается. Взрослым не надо делать ребенка «удобным» для себя. Старайтесь не слишком рано отправлять спать на ночь, не давайте пересыпать днем, утром будите настойчивее. Закаляйте, потопляйте во время еды, не давайте много сладкого.

Таким образом, темперамент – это, прежде всего, данное природой. А природа, как известно, редко ошибается. В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «Я». Чаще всего встречаются смешанные типы.

**Критерии агрессивности М. Алворда и П. Бейкера  
(схема наблюдения за ребёнком)**

**Ребёнок:**

- Часто теряет контроль над собой.
- Часто спорит, ругается с взрослыми.
- Часто отказывается выполнять правила.
- Часто специально раздражает людей.
- Часто винит других в своих ошибках.
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
- Часто завистлив, мстителен.
- Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

**Как помочь агрессивному ребенку?**

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместив ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, разрезать пластилин или разорвать бумагу и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

**Чтобы ребёнок успокоился, предложите ему:**

1. Посчитать в уме до десяти.
2. Сделать три глубоких вдоха и выдоха.
3. Спеть веселую песенку.
4. Станцевать танец.
5. Послушать спокойную или веселую музыку.
6. Сделать несколько физических упражнений или отбить несколько раз мяч от пола.
7. Навести порядок в комнате;
8. Поколотить подушку.
9. Поиграть с водой и песком.
10. Простить или помириться с тем, на кого злишься.



### Как выявить тревожного ребёнка?

**Тревожные дети могут испытывать:** постоянное беспокойство; трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); раздражительность; нарушения сна. Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Кроме того, **тревожный ребенок:**

- ✓ не может долго работать, не уставая;
- ✓ ему трудно сосредоточиться на чем-то;
- ✓ любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- ✓ во время выполнения заданий очень напряженный, скованный;
- ✓ смущается чаще других;
- ✓ часто говорит о напряженных ситуациях;
- ✓ как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
- ✓ жалуется, что ему снятся страшные сны;
- ✓ руки у него обычно холодные и влажные;
- ✓ у него нередко бывает расстройство стула;
- ✓ сильно потеет, когда волнуется;
- ✓ не обладает хорошим аппетитом;
- ✓ спит беспокойно, засыпает с трудом;
- ✓ пуглив, многое вызывает у него страх;
- ✓ обычно беспокоен, легко расстраивается;
- ✓ часто не может сдержать слезы;
- ✓ плохо переносит ожидание;
- ✓ не любит браться за новое дело;
- ✓ не уверен в себе, в своих силах;
- ✓ боится сталкиваться с трудностями.

## Как общаться с тревожным ребенком?

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?»

3. Для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным при введении новой игры, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

5. Состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

6. Следует помнить, что работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

### Если ребенок застенчивый

Застенчивость является наиболее распространенной причиной, осложняющей общение. Так считают многие психологи. **Застенчивость** – это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых. **Быть застенчивым** – значит бояться людей, особенно тех, от которых исходит, по мнению ребенка, какая-то эмоциональная угроза.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться – общая задача педагогов и родителей. Эта задача разрешима, но делать это надо, пока ребенок еще маленький.

Так как же помочь ребенку, как избавить его от барьеров в общении? Для этого необходимо выработать определенный стиль поведения с ребенком:

**1.** Расширяйте круг знакомства ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.

**2.** Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью, оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами все сделать за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.

**3.** Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.

**4.** Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужим» взрослым. Например: «Надо узнать, про что эта интересная книга с замечательными картинками. Давай спросим продавца и попросим дать нам ее посмотреть». Обычно в такой ситуации «вынужденного» общения, например, на приеме у врача, в магазине, в гостях у соседки, ребенок сначала скован настолько, что здоровается только шепотом, отводя глаза, и не отрываясь от руки матери. Зато, уходя, прощается громко и отчетливо, иногда даже улыбается.

**5.** Работа по преодолению застенчивости должна вестись согласованно, постоянно и терпеливо. Она требует осторожности и деликатности.

## Как преодолеть детские страхи?

**Детский страх** – это обычное явление для психического развития ребёнка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребёнок незащищён перед лицом жизненных ситуаций. Потому что очень часто страх защищает ребёнка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в себе.

Между тем, ребёнок должен многое видеть, слышать, чувствовать, проходить свой путь, сражаясь со своими страхами, учиться преодолевать проблемы, понимать себя и других. Поэтому, всякий раз, когда это возможно, надо давать ребёнку возможность действовать самому – это лучший способ избавиться от страхов. Ребёнок должен понять, что родители в любом случае будут о нём заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача – не подшучивать над страхами ребёнка, не усугублять их, загоняя их в глубину детской души. Накопление достаточного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволят ребёнку справиться со своими страхами, быть уверенным в себе.

### Игры и упражнения для снятия страхов у детей

**1. Упражнение «Расскажи свой страх».** Предложите ребёнку рассказать о своих страхах. Внимательно выслушайте его, не перебивая. Дайте возможность выговориться. Расскажите ему о своих детских страхах. Будьте с ребёнком искренни и откровенны.

**2. Арт-терапевтическая техника «Нарисуй свой страх, победи его».** Предложите ребёнку нарисовать то, чего он боится. Необходим лист бумаги (формат А4), цветные карандаши, краски. После рисования предложите озвучить, чего он боится. А затем скомкать свой страх, чтобы получился плотный «мячик». Будет лучше, если вы тоже нарисуете свой страх и поиграете вместе с ребёнком (следующая игра).

**3. Игра «Бумажные мячики».** Предложить ребёнку кинуть свой мячик со страхом в стену.

**4. Игра «Жмурки».**

## Приложение 11.

### Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком):

#### Дефицит активного внимания

1. Не последовательный, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

#### Двигательная расторможенность.

1. Постоянно ёрзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-нибудь).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.
4. Очень говорлив.

#### Импульсивность.

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает разговор.
3. Плохо сосредотачивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения.
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты.

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы 6 из вышеперечисленных признаков, можно предположить, но не поставить диагноз, что ребенок гиперактивен.

Выявить импульсивность можно с помощью анкеты «Признаки импульсивности».

### **Признаки импульсивности.**

1. Импульсивный ребенок всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но незлопамятлив.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят кричит на него, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить взрослым.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2-3 взрослых, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем суммировать все баллы во всех исследованиях и найти

средний балл. Результат 15-20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7-14 – о средней, 1-6 – о низкой.

### **Как общаться с гиперактивным ребенком?**

**1.** Работать с гиперактивными детьми целесообразней в первую половину дня, а не вечером, а также в начале занятия, а не в конце.

**2.** Уменьшать нагрузку ребенка следует по времени, но не облегчать ее. Если гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его работать дольше. Следует переключить его на другой вид деятельности: полить цветы, раздать карандаши. Если ребенок в состоянии продолжить занятие, можно разрешить ему вернуться к нему.

**3.** Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки. Например, после выполнения двух-трех заданий можно поиграть с детьми, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев.

**4.** Быть артистичным, экспрессивным педагогом. Чем более драматичен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все новое, неожиданное. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

**5.** Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха. Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

**6.** Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

**7.** Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

**8.** Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

**9.** Давать короткие, четкие, конкретные инструкции, содержащие не более 10 слов. В противном случае, ребенок не запомнит инструкцию, а, следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их не соблюдения. Однако, следует объяснить ребенку: если он нечаянно нарушит какое-нибудь правило, он всегда может исправить свою ошибку.

**10.** Использовать гибкую и последовательную систему поощрений и наказаний.

**11.** Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее. Гиперактивный ребенок не может долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15-20 минут.

**12.** Предоставить ребенку возможность выбора.

**13.** Оставаться спокойным. Гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое носит иногда провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. Прежде

чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (сосчитайте до 10) и тогда вы избежите эмоциональной вспышки, сможете лучше понять ребенка, который нуждается в вашей поддержке.

## Приложение 12.

### Упражнение «Цветик - семицветик»

**Уважаемые родители!** Определите, пожалуйста, какие аспекты, по Вашему мнению, включает в себя понятие – готовность ребёнка к школе. А затем оцените степень удовлетворённости каждым из данных аспектов, в соответствии с развитием своего ребёнка и отобразите полученные результаты на листе бумаги.

**Шаг 1.** Сначала перечислите основные направления (области), которые, по Вашему мнению, включает в себя понятие «готовность ребёнка к школе».

**Шаг 2.** Теперь из цветной бумаги вырежьте столько лепестков, сколько направлений Вы выделили. Присвойте каждому из этих лепестков название, то есть то, что Вы перечислили в предыдущем шаге.

**Шаг 3.** Определите, на сколько, Вы удовлетворены положением дел в каждой из этих областей в соответствии с актуальным уровнем развития своего ребёнка по шкале от 1 до 10, где 1 – совсем плохо, а 10 – лучше некуда. Поставьте соответствующую отметку на каждом из лепестков в любом месте.

**Шаг 4.** Теперь у Вас есть наглядная картина текущего положения дел.

**Шаг 5.** Проанализируйте полученный результат. Какие области требуют Вашего особого внимания на данный момент? Что именно необходимо изменить, развить у ребёнка? Составьте список желаемых улучшений в данных областях.



## Приложение 13.

### Упражнение «Мотивирующая цель»

**Уважаемые родители!** Предлагаем Вам, опираясь на результат упражнения «Цветик – семицветик», поставить перед собой цель по следующей схеме:

- **Цель должна быть сформулирована в позитивных словах.**

Чего Вы хотите? (Вместо чего Вы не хотите?)

- **Цель должна находиться в пределах зоны контроля человека.**

Как Вы можете это получить?

Что бы Вы стали делать?

Является ли то, что Вы делаете, важным для того, что Вы хотите?

Как Вы можете контролировать всё, что Вам нужно сделать, чтобы достичь цели?

- **Желаемый результат должен быть измеряемым и воспринимаемым, а также привязан к определённому контексту и времени.**

Что Вам нужно для того, чтобы получить результат (вопрос о ресурсах)?

Какой первый шаг Вы можете сделать сейчас?

Как Вы узнаете о том, что достигли своей цели?

Если бы у Вас уже был этот результат, то где, когда и с кем Вы бы этого хотели?

К какому времени Вы хотите этого достичь?

- **Цель должна быть экологичная, т.е. учитывать все последствия достижения желаемого результата.**

Какое влияние это окажет на Вашу жизнь?

Какую пользу Вам приносит отсутствие этого результата?

Как это связано с благополучием других людей, как сочетается с их результатами?

Стоит ли тратить на это усилия (время, деньги)?

Соответствует ли это тому, кем Вы себя считаете и как себя оцениваете?

- **Шаг в будущее.**

Шагните в будущее, как если бы Вы уже достигли своей цели, и теперь обернитесь назад, каков был первый шаг к цели?

#### **Приложение 14.**

#### **Упражнение «Вперёд, к цели!»**

**Уважаемые родители!** Подумайте над следующими вопросами и запишите на них ответ:

- Что я могу сделать, какие шаги предпринять, чтобы сформировать или развить у своего ребёнка ...?

- Какие личные ресурсы мне помогут?

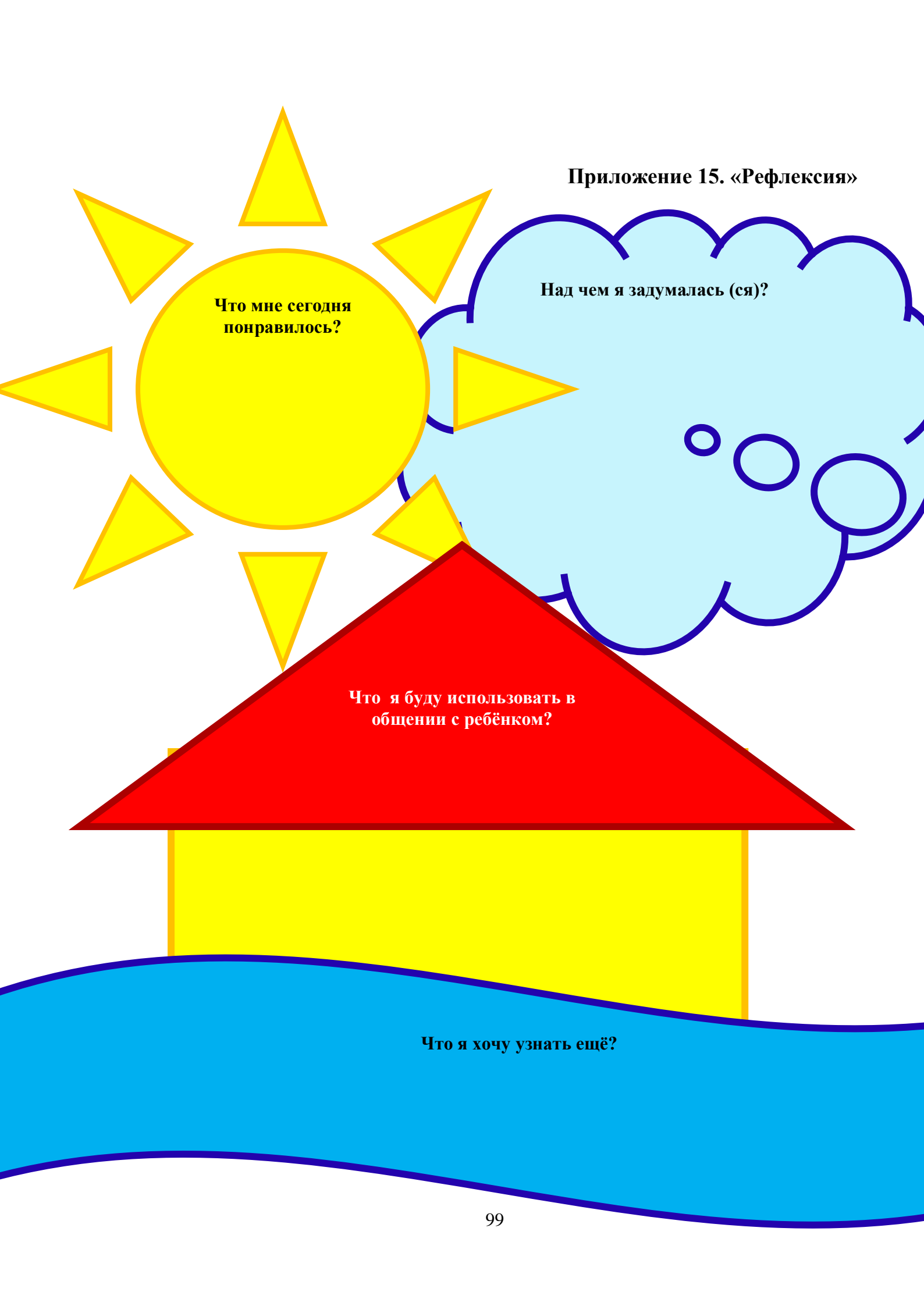
- Кто мне поможет достигнуть цели наиболее быстро?

- С чего я начну уже сегодня?

- Когда я буду выполнять следующие шаги по достижению своей цели?

- Как я пойму, что цель достигнута?

**Приложение 15. «Рефлексия»**



**Что мне сегодня  
понравилось?**

**Над чем я задумалась (ся)?**

**Что я буду использовать в  
общении с ребёнком?**

**Что я хочу узнать ещё?**

