



Просветительская программа для родителей

Азбука современного родителя



*Белгородский региональный центр
психолого-медико-социального
сопровождения*

**Просветительская программа регионального
родительского клуба
«АЗБУКА СОВРЕМЕННОГО РОДИТЕЛЯ»**

Авторы составители:

Директор ОГБУ «БРЦ ПМСС»
Викторова Екатерина Александровна

Заместитель директора ОГБУ «БРЦ ПМСС»
Склярёнка Наталья Ивановна

Белгород 2020

Пояснительная записка

Актуальность проблемы.

Просветительская программа «Азбука современного родителя» предназначена для реализации в рамках работы муниципальных площадок регионального Родительского клуба «Ответственное родительство», а также для реализации просветительского направления деятельности специалистами психолого-педагогических служб образовательных организаций региона.

Семья – это сложное социальное образование. Исследователи определяют ее как исторически конкретную систему взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малую группу, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, как социальную необходимость, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизведении населения.

Актуальность деятельности в направлении психолого-педагогического сопровождения семьи подтверждается тем, что в настоящее время институт семьи переживает сложные времена: многие семьи распадаются, и родители продолжают воспитывать своих детей уже в неполных семьях (у ребенка в такой ситуации может не быть мамы или папы); многие семьи относятся к категории неблагополучных семей, в которых родители злоупотребляют алкоголем или другими психоактивными веществами, ведут аморальный образ жизни и т.д.

Психологическое просвещение родителей способствует решению одной из важнейших задач: формированию психолого-педагогической компетентности родителей как важного ресурса для построения гармоничных отношений и воспитания здоровых детей.

Основываясь на вышесказанном, основная **цель программы:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания и развития детей и подростков.

Задачи программы:

1. актуализация в родительской среде темы построения гармоничных межличностных отношений в семье.
2. актуализация нравственного начала в семейных и детско-родительских отношениях.
3. формирование представлений в родительской среде о позитивном стиле семейного взаимодействия и воспитания.
4. создание условий для формирования представлений о традиционных духовно-нравственных ценностях и осознания важности опоры на них при развитии семьи и воспитании детей.
5. создание условий для понимания необходимости построения гармоничных, конструктивных, доверительных, поддерживающих взаимоотношений внутри семьи для здоровья каждого из ее членов.
6. формирование представлений об ответственности родителя за развитие здоровой личности ребенка.

7. формирование психологической компетентности как важного ресурса для построения гармоничных внутрисемейных отношений и воспитания здоровых детей.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основы программы:

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
2. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года).
3. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ (в редакции Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ).
5. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012г № 761.
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г № 792-р)
7. «Развитие образования Белгородской области на 2014-2020 годы» Государственная программа Белгородской области.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф.Ломов, К.К.Платонов);
2. Принципы деятельностного подхода (А.Н.Леонтьев, К.А.Абульханова-Славская, В.Н.Мясищев, С.Л.Рубинштейн, В.В.Рубцов и т.д.);
3. Понимание психолого-педагогического сопровождения участников образовательного, воспитательного и т.д. процессов (И.В. Дубровина, М.Р.Битянова, С. В. Новикова, В.В.Рубцов).

А также теоретические подходы к изучению семьи: Алешина Ю.Е., Антонов А.И., Витек К., Дементьева И.Ф., Дружинин В.Н., Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, и др.

Методические основы программы

Принципы, на которых основана программа:

1. мотивационная готовность (важно помнить, что решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности участников в работе);
2. целостность подхода (в основе интерпретации опыта, получаемого во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Знания, полученные на занятиях, будут более или менее полно ассимилированы лишь в том случае, если они вызовут отрефлексируемый эмоциональный отклик);

3. терпимость к религиозным и мировоззренческим убеждениям участников группы (родители могут принадлежать к различным религиозным конфессиям, важно в своей работе опираться на формирование базовых духовно-нравственных ценностей, единых для всех религий);

Основные методы и формы работы.

Основным методом работы являются занятия с элементами тренинга, в ходе которого создаются условия для личностного развития участников.

Основные формы работы: беседы, мини-лекция (информирование), метафора, дискуссии, «мозговой штурм», ролевые игры, отреагирование эмоций, анализ жизненных ситуаций, осмысление причинно-следственных связей и жизненных событий, психогимнастические упражнения.

При выборе вспомогательных форм и методов работы необходимо учитывать следующее:

- для обучения «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»;
- наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность»;
- привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизненного опыта) должен соответствовать ситуации, особенностям группы и находить отклик в жизненном опыте участников.

Адресат программы.

Программа предназначена для родителей, воспитывающих детей и подростков.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- **требования к ведущему** (специалисту, реализующего программу): ведущий (педагог-психолог, педагог) программы должен знать и разделять морально-нравственные нормы и принципы профессиональной этики, уметь работать с группой, иметь достаточно полное представление об обсуждаемых вопросах. Ведущему необходимо владеть навыками проведения групповых дискуссий, владеть навыками активного слушания, акцентирования, структурирования, создания благоприятного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с участниками.
- **требования к материально-технической оснащенности:** В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.

- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска.

Дополнительные сведения о необходимых материалах приводятся в описании каждого упражнения.

Ожидаемый результат усвоения программы: формирование у родителей системы семейных и духовно-нравственных ценностей, способствующих формированию благоприятного психологического климата семьи, здоровых супружеских и детско-родительских отношений, позволяющих благоприятно воздействовать на психическое и физическое здоровье детей.

Продолжительность программы

Просветительская программа «Азбука современного родителя» состоит из 3 занятий.

Предложенные занятия могут реализовываться в рамках работы «Родительского клуба» с периодичностью не реже 1-го раза в месяц. Продолжительность одного занятия 1-1,5 часа.

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Всего часов	Форма контроля
1	Современный родитель. Кто он?	1.5	Рефлексия, анкеты обратной связи
2	Как воспитывать детей? Или о том, кто кого...	1.5	Рефлексия, анкеты обратной связи
3	Как быть счастливыми!	1.5	Рефлексия, анкеты обратной связи

Содержание занятий по просветительской программе «Азбука современного родителя»

Тема 1: Современный родитель. Кто он?

Цель занятия: знакомство участников, создание благоприятной психологической атмосферы, способствующей самораскрытию и принятию; актуализация проблемного поля современного родительства.

Задачи:

- способствовать формированию мотивации участников на работу в группе по заданной проблеме;
- создание условий для переосмысления и осознания особенностей собственной семьи;
- создание условий для переосмысления и осознания особенностей своей родительской роли.

Материалы и оборудование: листы бумаги, мяч, доска или флип-чарт, маркеры, фломастеры.

Ход занятия.

Уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на встречах нашего родительского клуба. Данный цикл встреч посвящен теме «Азбука современного родителя».

Для того, чтобы нам было комфортно работать в группе, предлагаю сначала познакомиться.

Упражнение «Снежный ком»

Каждый участник встает, представляется и называет имена всех участников, которые представились перед ним. Таким образом, у нас получается, как бы снежный ком, и последний участник должен назвать имена всех присутствующих.

Наша группа должна на первом занятии проговорить основные правила работы. Я внесу сейчас свои предложения и обозначу основные из них, если у вас будут предложения и дополнения, то вносите их сразу и приступим к дальнейшей работе.

Основные правила работы группы.

- правило «Здесь и сейчас» (здесь и сейчас мы высказываем свое мнение, проговариваем свои мысли, чувства, а не выносим обсуждение за рамки группы. Все что у меня возникает в рамках работы группы должно в ней и остаться, либо больше нигде не озвучиваться);
- правило «Я-высказываний» (высказывание производится всегда от первого лица: я думаю, я чувствую, я считаю и т.д.);
- уважительное отношение друг к другу (не грубим, не хамим, соблюдаем уважительное отношение друг к другу, не перебиваем и т.д.);
- правило конфиденциальности (все что происходит в рамках работы группы должно остаться в ее пределах. Участники не имеют право обсуждать личности участников, сплетничать и передавать какую-либо конфиденциальную информацию третьим лицам);

- правило «стоп» (в случае, если участник не хочет участвовать в каком-либо упражнении или высказывать свою точку зрения, он имеет право отказаться и не участвовать в данном мероприятии);

- правило «Указательного пальца» (в случае, если в аудитории начался бардак, все стали выкрикивать, перебивать друг друга, жарко спорить или даже ругаться, любой участник группы может встать и поднять вверх руку с указательным пальцем и тем самым остановить происходящее).

Родители имеют полное право дополнить указанный перечень и своими предложениями.

Тема нашей сегодняшней встречи «Современный родитель. Кто он?» С одной стороны, мы с вами абсолютно точно понимаем, что мы, являясь, так сказать, типичными представителями своего времени и являемся современными родителями. Но какие мы? Что значит быть «современным родителем»? Нужно ли быть «современным родителем»? На эти вопросы мы с вами и постараемся сегодня ответить.

Для начала предлагаю определить, наверное, самое основное понятие: что такое «родительство»?

Упражнение: «Родительство – это...»

А.С. Макаренко писал: «Родительство – вот сила, которая делает ребенка счастливым». У каждого из нас есть свои представления относительно слагаемых этой силы.

Сейчас вы разобьетесь на подгруппы по 4-5 человек, каждая подгруппа получит листочек А4 и карандаши. Сначала вы будете работать с одной стороной листа, а потом со второй.

Итак, сначала вам нужно будет выработать свое определение, понятие (или, может быть, у вас получится описание) «родительства» так, как вы его понимаете. На это вам дается 5 минут. Прошу приступить к работе в группах.

Затем, перевернем лист и порассуждаем над понятием «современное родительство»: что это, какое оно, кто такие современные родители и т.д. На эту работу также отводится 5 минут.

По окончании работы каждая группа представляет результат своего труда для совместного обсуждения.

По итогам работы ведущий может поинтересоваться, как себя чувствовали участники в процессе совместной деятельности.

Упражнение «Родительство - это...» помогает участнику группы сделать первый шаг в осознании сущности своих представлений о родительстве, задуматься о том, насколько он сам соответствует образу «хорошего» родителя.

Сложно ли было работать над заданием? Задумывались ли вы когда-нибудь ранее о том, что же такое быть родителем?

Родительство очень многоплановый процесс. Предугадать заранее какими мы будем родителями до того момента, когда у нас появится ребенок, наверное, невозможно. Родителями не рождаются, ими становятся. Родитель тоже имеет право на развитие и даже обучение. Поэтому позвольте себе это удовольствие поучиться.

Институт семьи, родительство как таковое насчитывает уже сотни лет. За этот период накопилось достаточно много знаний, опыта, мудрости в воспитании детей. Но все равно при этом мы не чувствуем себя сегодня идеальными родителями, которые обладают колоссальными знаниями и не допускают ни каких ошибок в воспитании детей. Все равно, каждое поколение родителей сталкивается со множеством трудностей. Давайте вместе обозначим основные трудности, проблемы, с которыми мы столкнулись и сталкиваемся сегодня, воспитывая своих детей.

Проблемы «современного родительства»

Предлагаю каждому озвучить наиболее острые вопросы, или те проблемы, которые приходят в голову сейчас.

Все трудности ведущий фиксирует на доске или флипчарте, затем участники разбиваются на команды по 3 человека, каждая команда получает 1-2 «трудности» и предлагает свой способ их преодоления. Время на подготовку 5-7 минут. Затем происходит обсуждение в группе.

Рекомендуется завершить обсуждение родителей мыслью о том, что все мы стараемся прийти к понятию «Хорошая семья», стараемся быть «хорошими родителями» для своих детей не смотря ни на какие трудности.

Я хотела бы сейчас рассказать одну притчу, которая называется **«Хорошая семья»**.

Жила-была на свете семья. Непростая семья. Более ста человек насчитывалось в ней. Мало ли больших семей? Да, не мало. Но эта семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого правителя страны. И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и его душа порадовалась: чистота и порядок, красота и уют. Хорошо детям, спокойно старикам.

Удивился правитель и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. «Расскажи, - говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А когда написал, протянул листок правителю. Всего три слова были написаны на бумаге. «Любовь. Прощение. Терпение», а в конце листа – «Сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение». «И все?»

«Да, - отвечал старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи». И, подумав, добавил: «И мира тоже».

Обсуждение притчи. *О чем она? Актуальна ли мудрость наших предков сегодня? Изменилось ли представление о родительстве, семье у современных родителей? В каких ситуациях, на ваш взгляд, для членов семьи бывают важны умения прощать и терпеть? Как вы думаете, почему на первом месте в списке старика стоит слово «любовь»? Случайны ли слова «сто раз...»? Почему способность любить, прощать и терпеть необходима всем членам семьи? Как в контексте притчи звучит окончание фразы: «Мир был бы лучше, если бы...»?*

Для того, чтобы подвести итоги и дать возможность каждому участнику высказаться, я подготовила незаконченные фразы. Обратите внимание (фразы могут быть написаны на доске, на плакате, быть распечатанными на листах и лежать в центре круга, быть розданы каждому участнику на карточках и

т.д.) на фразы, которые надо закончить. Каждый участник, может выбрать любую фразу, завершить ее и озвучить в кругу.

«Мне было трудно...»

«Сейчас я чувствую...»

«Мне было интересно, когда...»

«Мне бы не хотелось...»

«Для меня остался открытым вопрос...»

«Я буду думать о...»

(участники высказываются)

Спасибо за работу сегодня, до новых встреч!

Тема 2: Как воспитывать детей? Или о том, кто кого...

Цель занятия: формирование представлений родителей о принципах воспитания детей и подростков.

Задачи:

- способствовать формированию мотивации участников на работу в группе по заданной проблеме;
- создание условий для переосмысления и осознания принципов воспитания детей и подростков;
- создание условий для переосмысления и осознания особенностей своей родительской роли.

Материалы и оборудование: листы бумаги, доска или флип-чарт, маркеры, фломастеры, стикеры, карточки с вопросами для упражнения.

Ход занятия.

Добрый вечер, дорогие родители! Рада вас видеть на нашем занятии. Перед началом работы предлагаю поприветствовать друг друга.

Встанем в круг, возьмемся за руки. Сейчас я передам приветственный импульс по кругу в правую сторону (обежав круг, импульс пришел обратно), теперь в левую сторону (обежав круг, импульс пришел обратно), теперь приветственное рукопожатие пошло по кругу. Поаплодировали друг другу.

Упражнение «Круг чувств»

На нашу встречу мы пришли все с разными мыслями, чувствами, переживаниями. Сейчас я попрошу всех участников высказать какую-либо метафору, которая отражала бы ваше актуальное состояние или самочувствие на данный момент, например: «Бодрый будильник», «сдутый шарик», «колючий шарик», «выжатый лимон», «задорный ветер» и т.д.

Сегодня на нашей встрече мы будем обсуждать особенности воспитания наших детей? Вообще, что такое «воспитание»? Зачем нам нужно кого-то воспитывать? Может быть, и так все хорошо? Природа обо всем позаботилась сама и нам не нужно тратить свое время, свои силы и нервы на этот сложный процесс?

(Ответы родителей)

Как я вижу, все-таки многие считают воспитание неотъемлемой частью нашей жизни. Давайте подумаем, как же нужно воспитывать наших детей, чем руководствоваться в этом процессе на какие принципы опираться.

Упражнение «нравственные принципы».

У каждого из вас есть листочки и ручки. Напишите на своих листочках по 5 основных принципов, на которые, на ваш взгляд, необходимо опираться при воспитании детей.

Теперь объединитесь в пары со своим соседом справа и из 10 принципов, которые имеются у вас на двоих, оставьте только 5.

Теперь объединитесь в четверки. Также оставьте в своей группе только 5 самых важных принципов.

Теперь в восьмерки.

Теперь работаем всей группой и оставляем 5 самых важных принципов воспитания.

(Принципы воспитания записываются на доске и остаются на все время работы группы)

Ведущий подводит итог упражнения. Говорит о важных моментах, которые отразили родители в принципах воспитания.

Кроме принципов воспитания, на которые опираются родители, существует такое понятия или явление как стиль воспитания ребенка в семье. Вы когда-нибудь слышали о таком понятии? Что вы об этом знаете?

(ответы родителей)

Упражнение «Стили воспитания»

Специалисты различают 4 стиля воспитания: демократический, авторитарный, либеральный, индифферентный.

Сейчас я попрошу васделиться при помощи жеребьевки на 4 команды (каждый участник из шкатулочки вытаскивает жребий с номером команды – от 1 до 4). Представитель от каждой команды подойдет ко мне и возьмет один из 4-х конвертов, в котором будет находится описание одного из четырех стилей воспитания. Задача каждой команды выделить достоинства и описать недостатки данного стиля воспитания.

Карточка 1.

Авторитарный стиль воспитания

Отношение взрослого к ребенку основывается на мнении о том, что ребенок – не самостоятелен, неактивен, что с ним можно производить различные манипуляции, которые эффективно повлияют на развитие ребенка, приведут к нужному результату. Результат, важно заметить, заведомо известен взрослому: «послушный, исполнительный, удобный ребенок». Ребенок воспринимается как объект *воздействия*, чьи интересы и мнения не имеют решающего значения. *Авторитарный стиль – это педагогика подавления, насилия и принуждения.* Пример воспитателя, реализующего подобный стиль воспитания, очень живо нарисован детской писательницей Астрид Линдгрэн. Это всем знакомая фрекен Бок, которой опыт подсказывал, что ласка – это не тот способ, который нужно применять для того, чтобы дети

становились «шелковыми». Вспомним первую встречу Малыша со своей воспитательницей: невозмутимый тон незнакомой женщины, ее строгость заставляют мальчика краснеть и прятаться за мать.

Обратим внимание на реакцию мальчика: испуг, наиболее часто встречающееся чувство, заставляющее ребенка подстраиваться под требования взрослого, не быть добрым, ответственным, аккуратным, а казаться таковым, и значит, обманывать. Поскольку Малыш воспитывался родителями в ласке и уважении, строгое обращение фрекен Бок было воспринято им как нечто ненормальное, с чем нужно бороться, отстаивая право на счастливую жизнь, на собственное мнение: «Ребенок тоже человек!». Иные последствия ожидают ребенка, если подобное отношение взрослого кажется ему нормой. Принуждение и подавление взрастит лживость, озлобленность и неприятие самого себя.

Карточка 2.

Демократический стиль воспитания

Данная позиция основывается на признании прав ребенка на самостоятельность, активность, творчество, мнения, ошибки. Ребенок – полноправный участник *диалога*, к нему прислушиваются, его *слушают*. Неоспоримым приоритетом воспитания становится *счастье* ребенка, как сиюминутное (здесь и сейчас), так и в будущем. Данный стиль взаимодействия не отрицает авторитет взрослого, однако предъявляет ряд требований к личности родителя, педагога. В первую очередь, это отказ от удобной позиции «сверху» в пользу позиции «рядом, вместе». Главное в данном стиле воспитания – *взаимодоверие*. Замечательным примером демократического стиля общения взрослого с ребенком может стать мисс Моды из повести американской писательницы Харпер Ли «Убить пересмешника», которая общалась с детьми на равных:

— Смотри! — сказала мисс Моды и, щелкнув языком, показала мне, как вынимается ее вставная челюсть, чем окончательно скрепила нашу дружбу.

Карточка 3.

Либеральный стиль воспитания

Как понятно из названия, данный стиль воспитания основан на предоставлении ребенку свободы, зачастую неограниченной. Ребенка в либеральной семье всячески балуют, ни в чем не отказывают. Может ли ребенок существовать без ограничений и запретов? Как правило, ребенок, чье поведение всегда принимается родителями, на чьи проступки закрывают глаза, испытывает значительные трудности при поступлении в детский сад, в школу. Ведь у такого ребенка не было возможности привыкнуть к тому, что в жизни могут присутствовать ограничения и правила. Столкнувшись с неприятными для себя запретами, ребенок ответит непослушанием.

Вспомним всем известного героя Эдуарда Успенского дядю Федора, который, столкнувшись с запретом матери завести кота, «бунтует», сбегает из

дома. Переживая пропажу сына, мама корит отца: *«Это ты виноват. Все ему разрешаешь, он и избаловался»*.

Карточка 4.

Индифферентный стиль воспитания

Родителям, которые заняты, устают, выматываются на работе иногда «не до ребенка». Каждый в семье – сам по себе, у каждого свои проблемы, у каждого – свой мир. Взрослым «все равно», каким вырастет ребенок, что его волнует сейчас. Как правило, дети очень остро чувствуют свою ненужность, неважность. Безразличие самых близких людей становится основой для становления негативной самооценки ребенка.

После работы в микрогруппах родители представляют свои взгляды на указанные стили воспитания. Описывают их достоинства и недостатки. Приходят к выводу о том, какой стиль воспитания все же является более продуктивным.

Необходимо подвести родителей к мысли о том, что демократический стиль воспитания детей является наиболее продуктивным.

Ведущий говорит о выделенных ранее принципах воспитания, о согласованности их со стилем родительского воспитания в семье. О том, как важно в процессе воспитания опираться на такое всеобъемлющее чувство как любовь к своему ребенку.

Но, уважаемые родители, что может произойти, если преследуя благие цели, мы можем выбрать не те методы.

Я подготовила для вас тематическую фотосессию, которая называется «Формы родительской любви».

Посмотрите на фотографии. Что изображено на них, каким образом родители проявляют свою любовь? Какие последствия это имеет для ребенка?







После обсуждения фото сессии и, наверное, в противовес ей я хотела бы прочитать вам одну притчу:

«Притча о воспитании»

Молодая Мать только вступила на путь материнства. Держа малыша на руках и улыбаясь, она задумалась: “Как долго будет длиться это счастье?” И Ангел сказал ей: “Путь материнства долог и труден. И ты состаришься, прежде чем достигнешь конца его. Но, знай, конец будет лучше, чем начало”. Но, молодая Мать была счастлива, и она не могла предположить, что может быть что-нибудь лучше, чем эти годы. Она играла со своими детьми и по пути собирала для них цветы, и купала их в потоках чистых вод; и солнце им радостно светило, и молодая Мать кричала: “Ничто не может быть более прекрасным, чем это счастливое время!” И когда наступила ночь, и началась буря, и темная дорога стала невидна, а дети дрожали от страха и холода, Мать обняла их, прижала близко к сердцу и укрыла своим покрывалом... И дети

сказали: “Мама, мы не боимся, потому что ты – рядом и ничего страшного случиться не может”.

И когда наступило утро, они увидели гору впереди себя, и дети стали подниматься вверх, и утомились... И Мать тоже была утомлена, но все время говорила детям: “Потерпите: еще немного, и мы – там”. И когда дети поднялись, и достигли вершины, они сказали: “Мама, мы никогда бы не сделали этого без тебя!” И тогда Мать, ложась ночью, посмотрела на звезды и сказала: “Это – лучший день, чем прошлый, поскольку дети мои узнали силу духа перед лицом трудностей. Вчера я дала им храбрость. Сегодня я дала им силу”.

И на следующий день появились странные облака, которые затемняли землю. Это были облака войны, ненависти и зла. И дети искали в темноте свою Мать... и когда наткнулись на нее, Мама сказала им: “Поднимите свои глаза к Свету”. И дети посмотрели и увидели выше этих облаков Вечную Славу Вселенной, и это вывело их из темноты. И той ночью Мать сказала: “Это – лучший день из всех, поскольку я показала моим детям Бога”.

И дни проходили, и недели, и месяцы, и годы, и Мать постарела, и немного сгорбилась... Но дети ее были высокими и сильными, и смело шли по жизни. И когда путь был слишком трудный, они поднимали ее и несли, поскольку она была легка, как перышко... И наконец они поднялись в гору, и уже без нее смогли увидеть, что дороги светлы, а золотые ворота широко открыты. И Мать сказала: “Я достигла конца моего пути. И теперь я знаю, что конец лучше, чем начало, поскольку мои дети могут идти сами, и дети их – за ними”.

И дети сказали: “Мама, ты будешь всегда с нами, даже когда пройдешь сквозь эти ворота”. И они стояли, и наблюдали, как она продолжала идти одна и как ворота закрылись за нею. И тогда они сказали: “Мы не можем видеть ее, но она все еще с нами. Мама, подобная нашей, – больше чем память. Она – Живое Присутствие ...”

Ваша Мама – всегда с вами: она в шепоте листьев, когда вы идете по улице; она – запах ваших недавно выстиранных носков или отбеленных простыней; она – прохладная рука на лбу, когда вам нехорошо. Ваша Мама живет внутри вашего смеха. И она – кристаллик в каждой капле вашей слезы. Она – то место, куда вы прибываете с Небес – ваш первый дом; и она – карта, по которой вы следуете каждым своим шагом. Она – ваша первая любовь и ваше первое горе, и ничто на земле не может разделить вас. Ни время, ни место ... ни даже смерть!

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызвала у Вас притча?
- Что Вас больше всего удивило?
- Как соотносятся между собой современная фото сессия и притча?

Каждый из нас уже стоит на пути воспитания своих детей. Каждый идет своим путем, где-то мы уже набили шишек, где-то наделали ошибок, но мы

стремимся быть хорошими родителями. Мы учимся, мы делаем выводы и растем со своими детьми.

На самом деле у каждого из нас есть ресурсы, о которых мы, может быть, и не задумываемся каждый день.

Сейчас я предлагаю вам такое несложное упражнение, которое называется **«Круг поддержки»**.

Каждый из вас получил листок. Подпишите его, пожалуйста, в самом низу. Листок передается по кругу вправо. Человек, который получил листок, смотрит внизу чей это листок и сверху пишет то качество, которым обладает хозяин листка, для того, чтобы стать хорошим родителем. Затем заворачивает написанное и передает листок следующему соседу справа. Так листок обходит целый круг и возвращается к хозяину.

Когда хозяин получает свой листок, читает написанное. Выводы хозяин листка делает самостоятельно. Обсуждение в кругу не требуется.

Вывод.

Быть родителем – это огромная ответственность, но, в то же время, и большое счастье. Не даром говорят, что дети – дар Божий. Родители не только вкладывают в детей свои силы, свою любовь, но и сами получают возможность развиваться, расти, становится добрее и мудрее. Они получают возможность показать маленькому человеку целый мир.

Очень приятно осознавать, что у каждого присутствующего здесь есть ресурс, который позволит ему стать самым успешным, самым лучшим родителем для своего ребенка.

Обратная связь и рефлексия.

(может производиться в свободной форме: родители высказывают свое мнение о занятии по кругу самостоятельно. Рефлексию также можно провести, используя карточки).

Берегите себя и своих близких!

Спасибо за работу!

Тема 3: Как быть счастливыми!

Цель занятия: развитие психолого-педагогической компетентности родителей, создание условий для понимания важности сохранения благоприятного психологического климата семьи.

Задачи:

- способствовать формированию мотивации участников на работу в группе по заданной проблеме;
- создание условия для размышления родителей об основных компонентах благоприятного психологического климата в семье;
- способствовать открытию в себе ресурсов «хороших воспитателей».

Материалы и оборудование: листы бумаги, доска или флип-чарт, маркеры, фломастеры, карточки с вопросами для упражнений.

Ход занятия.

Добрый вечер, дорогие родители! Рада вас видеть на нашем занятии. Перед началом работы предлагаю поприветствовать друг друга.

Встанем в круг, возьмемся за руки. Сейчас я передам приветственный импульс по кругу в правую сторону (обежав круг, импульс пришел обратно), теперь в левую сторону (обежав круг, импульс пришел обратно), теперь приветственное рукопожатие пошло по кругу. Поаплодировали друг другу.

Упражнение «Круг чувств»

На нашу встречу мы пришли все с разными мыслями, чувствами, переживаниями. Сейчас я попрошу всех участников высказать их в круг. Поделитесь, с каким настроением вы пришли сегодня в группу?

Тема нашей встречи сегодня с одной стороны, очень простая: «Как быть счастливыми?», но в то же время и очень сложная.

Лев Николаевич Толстой писал о том, что все счастливые семьи счастливы одинаково, а несчастливые – каждая по-своему.

А какое оно – счастье? Как люди к нему пришли и как они его сохраняют, и действительно ли оно у всех семей похоже? Постараемся сегодня с вами ответить на эти вопросы.

И так, счастливые семьи: какие они? Предлагаю разбиться в небольшие группы по 5 человек и порассуждать на тему «Образ счастливой семьи». На выполнение задания дается 5-7 минут. Результат работы в микрогруппах представляется для обсуждения в кругу.

Можно сказать, что в счастливых семьях все стремятся проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременно с этим мы видим открытость семьи, ее широкие контакты, у таких семей много друзей, много родственников «вхожих в дом». Такая атмосфера способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Если внутрисемейные взаимоотношения построены на любви, поддержке и на взаимоуважении членов семьи, то ребенок такой стиль общения переносит и в среду своих сверстников, его он принесет и в свою семью в будущем.

Таким образом, когда мы говорим о счастливых семьях, то очень часто мы говорим о любви, поддержке, взаимопонимании, гармонии, уважении, заботе обо всех членах семьи.

Самые ранимые, самые незащитные члены семьи – это наши дети. Почему важно, чтобы ребенок рос в любви, и испытывал чувство счастья, находясь в родительской семье?

Конечно для того, чтобы он мог во взрослой жизни дарить любовь и счастье своим близким и родным, чтобы у него был запас жизненных сил на борьбу с различными трудностями в будущем, чтобы он вырос полноценной гармоничной личностью, способной творить и созидать.

Давайте с вами подумаем, как мы взрослые, можем выражать любовь, заботу и уважение своим детям?

Упражнение «Любовь, забота, уважение»

У каждого из вас есть три листочка: один в виде сердца, другой в виде звездочки, третий в виде капельки. Вам необходимо написать по одному утверждению или по одному способу как вы можете проявлять к своему ребенку любовь, заботу и уважение следующим образом:

На листочке в виде сердца – проявление любви

На листочке в виде звездочки – проявление заботы

На листочке в виде капельки – проявление уважения.

Затем каждый по очереди озвучивает предложенные им способы и приклеивает свои листочки на ватман, который расположен у нас на доске в соответствующем поле (*на ватмане формата А1 нарисован круг, который разделен на 3 части, каждая часть соответствует одному из трех родительских проявлений – любви, заботе, уважении*).

После окончания работы происходит совместное обсуждение.

Уважаемые участники, поделитесь своими эмоциями по поводу того, что у нас получилось. Вам нравится наш плакат? Или, может быть, он вас чем-то удивил?

Давайте порассуждаем:

- Что значит любить ребенка? Как проявлять свою любовь к нему?
- Как общаться с ребенком, чтобы он чувствовал любовь и заботу?
- Что значит относиться к ребенку как к личности?
- Свобода и границы моего ребенка (поведение, проявление эмоций, высказывания, мысли)?
- Что значит быть вместе, а не вместе?

Сейчас при помощи уже знакомой вам жеребьевки предлагаю вам разделиться на микрогруппы по 5 человек, чтобы нам было удобнее работать и слышать друг друга.

Все группы работают над одним заданием. Продумайте рекомендации по вопросу «Как быть счастливыми?». На выполнение задания отводится 10 минут.

По истечении времени каждая группа представляет свой проект. Остальные внимательно слушают, задают вопросы. Происходит обсуждение.

Ведущий все тезисы фиксирует на доске и тем самым формирует полный список рекомендаций.

Некоторый список рекомендаций может выглядеть так:

1. Учитесь владеть собой. Помните, что Вы сами творите свое состояние, источником всех ваших эмоций, хороших или отрицательных, являетесь именно Вы. Вопрос лишь в том, как Вы реагируете на окружающую действительность, как ее воспринимаете. От вашего восприятия зависит, добры ли Вы в данный момент, грустите, разочарованы или озлоблены. Попробуйте понять причину того или иного поведения ваших домочадцев и окружающих Вас людей, постарайтесь понять их, будьте объективны. Посмотрите на себя со стороны, поставьте себя на место любимого человека и только после этого реагируйте). - **злость и раздражение всегда приносят разочарования.**

2) Уважайте друг друга. Уважайте интересы, мнение и уникальные особенности ваших родных. Помните, что все люди на Земле разные, поэтому каждый человек особенный. Нельзя допускать обзывательств, жестокого обращения друг другу и особенно к детям. Спрашивайте друг у друга мнение, согласие, советуйтесь между собой и с детьми, принимайте общие семейные решения, с которыми все будут согласны. Учитывайте мнение друг друга.

3) Будьте внимательны друг к другу, проявляете заботу. Проводите время вместе всей семьей. Приходя домой, интересуйтесь настроением близких людей, положением дел. Делитесь сами своими чувствами, внимательно выслушивайте друг друга. Приготовьте ужин вместе, поужинайте за одним столом. Чтобы чувствовать себя любимыми, почаще обнимайтесь, целуйтесь, окружайте своих детей совместной заботой, лаской, любовью.

4) Играйте с детьми, общайтесь. Каждый день уделяйте время для игр с ребенком, для общения с ним, старайтесь научить его чему-то новому или показать что-то такое, с чем он еще не знаком. Выстраивайте общение с ребенком так, чтобы ваше общение с ним приносило ему радость, удовольствие. Улыбка, звонкий смех и добрые слова из уст вашего ребенка – самое дорогое и важное для любящего родителя. Устраивайте прогулки всей семьей на свежем воздухе.

5) Поддерживайте друг друга. Каждый день мы сталкиваемся с трудностями, неудачами, препятствиями. И очень важно поддерживать друг друга, помогать, придавать уверенности в завтрашнем дне и вместе идти к намеченной цели. В случае неудач не ругайте своих любимых, поймите их чувства, не оставайтесь равнодушными и безразличными к переживаниям друг друга и ваших детей)

б) Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь разрушает жизни как минимум трех поколений. Это вы, ваши дети, ваши внуки. Алкоголь губит физическое и психическое здоровье абсолютно всех. Радоваться жизни, любить друг друга, растить здоровых детей, добиваться успехов **ВОЗМОЖНО** без алкоголя.

Резюме ведущего: для полноценных детско-родительских отношений важна, прежде всего, любовь. Любовь безоговорочная, способная проявляться во всех искренних взаимоотношениях.

У каждого, свой рецепт счастья и свой рецепт семейного счастья в том числе. Подводя итоги наших встреч, я хотела бы рассказать вам короткую притчу: «Счастье в твоих руках»

Счастье в твоих руках.

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

- Что еще слепить тебе? – просил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

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

Все мы кузнецы своего счастья. Ведь это мы сами создаем каждый свой день: идем на работу, приходим домой, приходим в семью, встречаемся с

родными, играем с детьми, решаем какие-то совместные задачи и т.д. И чем мы наполним каждый свой день, зависит только от нас.

Благодарю вас за работу на нашем сегодняшнем занятии, я благодарю вас за работу во всем нашем цикле занятий и попрошу вас высказать свои мысли как по итогу нашей работы. Вы можете высказаться самостоятельно, можете использовать «Карточки обратной связи», которые как всегда находятся в центре нашего круга.

«Карточки обратной связи»

- мне понравилось, что...
- Я получил удовольствие от...
- Мне было полезно...
- На меня произвело впечатление...
- Меня взволновало...
- Я понял, что...
- Я получил новый опыт от того, что...
- Я сделал открытие, что...
- Я обязательно расскажу о том, что...
- В будущем я смогу использовать...
- Я решил, что пора изменить...
- Я бы не согласился с тем, что...
- У меня остались сомнения в том, что...
- Для меня остался открытым вопрос...

Спасибо за работу!

Библиографический список:

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование: Социальное здоровье России. – М., 1994
2. Галунчикова А.В. Психологический климат в семье// Школьный психолог. – 2013. - №9. – С.36-39
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 2012. – 384с
4. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. – М.: Академия, 2011. – 102 с.
5. Мамонов Е. Психологический климат без ошибок // Кадровая служба и управление персоналом предприятия. – 2014. -№3. – С. 81-86
6. Программа «Дорога к дому». Авторский коллектив: Сирота Н.А., Воробьева Т.А., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е. и др., СПб – 2012г.
7. Психология: словарь/под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 2010. – 494 с.
8. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. Пособие для студ. Высш.учеб.заведений / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; под ред. Е.Г. Силяевой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 192 с.