

«Уроки семейного благополучия» в учреждениях образования.

Для родителей обучающихся/воспитанников учреждений общего среднего, дошкольного образования.

Тема: «Формирование навыков конструктивного взаимодействия в семье».

Дата _____

1. Приветствие участников.
Ознакомление с темой, целями и задачи мероприятия. Краткий обзор мероприятия. *10 мин.*
2. **Урок 1.** «Что такое семейное благополучие?». *25 мин.*
3. **Урок 2.** «Эффективные коммуникации в семье». Техники активного слушания. Упражнения на развитие навыков общения. *40 мин.*
4. **Урок 3.** Рекомендации по формированию навыков конструктивного взаимодействия родителя и ребенка. Обсуждение и разработка идей для совместного времяпрепровождения. Презентация результатов. *30 мин.*
5. **Подведение итогов мероприятия.** Обсуждение полученных знаний и впечатлений. Раздача материалов и ресурсов по теме. *10 мин.*

1. Приветствие участников. Ознакомление с темой, целями и задачи мероприятия. Краткий обзор мероприятия.

Уважаемые участники, гости мероприятия, добрый день!

Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить актуальную тему – формирование навыков конструктивного взаимодействия в семье.

Мероприятие включает теоретическую часть, где обсуждаются основные принципы здорового общения в семье, и практические упражнения. Особое внимание уделим развитию навыков эффективной коммуникации в семье. В конце - обмен опытом и рекомендации для дальнейшего применения полученных знаний в повседневной жизни.

Цели мероприятия:

- повысить уровень взаимопонимания между членами семьи;
- научить эффективным способам общения и разрешения конфликтов;
- укрепить эмоциональную связь и доверие внутри семьи;
- развить навыки совместного принятия решений и поддержки.

Задачи мероприятия:

- ознакомить участников с принципами конструктивного взаимодействия;
- практиковать активное слушание и выражение своих чувств через «я-высказывания»;
- обучить методам управления эмоциями и стрессом;
- отработать техники решения конфликтных ситуаций в игровой и практической форме;
- создать безопасную и поддерживающую атмосферу для открытого общения.

Какую пользу это нам принесет?

Мы сможем лучше понять самих себя, свои чувства, переживания, желания; будем учиться выражать свои мысли; проведем с пользой время.

Знакомство, «Какое я сегодня природное явление?».
«Активный Александр, бодрый Борис, веселая Вероника». Приложение

Один из способов запомнить имена участников - сыграть в эту игру. Каждому из участников предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ту же букву, что и его имя.

Далее повторение имен идет по принципу снежного кома: второй участник повторяет имя первого с эпитетом, затем называет свое имя и свой эпитет; третий, прежде чем назвать себя, повторяет то, что сказал второй, и так далее.

«А Вы кто?» Тот, к кому обратились, отвечает: «Привет, я ...»

Игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не представится.

Урок 1. «Что такое семейное благополучие?».

Семейное благополучие – это состояние гармонии и удовлетворённости внутри семьи, когда её члены чувствуют себя в безопасности, поддержке и любви. Это не просто отсутствие конфликтов, а активное присутствие взаимопонимания, доверия и способности вместе справляться с трудностями.

Основные составляющие семейного благополучия:

1. Эмоциональная поддержка – члены семьи выражают заботу, внимание и понимание друг к другу.
2. Эффективная коммуникация – открытое и честное общение без осуждения и критики.
3. Совместное времяпрепровождение – общие интересы и традиции укрепляют связи.
4. Решение конфликтов – умение конструктивно обсуждать проблемы и находить компромиссы.
5. Физическая и психологическая безопасность – ощущение защищённости в семье.
6. Уважение индивидуальности - принятие особенностей каждого члена семьи.

Семейное благополучие – это динамичный процесс, который требует внимания и усилий всех членов семьи.

Сегодня мы поговорим о том, что для каждого человека самое важное – о семье. Недаром говорят: «Семья – это точка опоры». Опора, не только для отдельного человека, фундамент на котором формируется наш

характер, жизненные ценности, черты, необходимы для жизни в обществе и преодоления трудностей, но и фундамент сильного государства.

Особенно важна эта опора для ребенка. Создают и поддерживают ее не только родители, но и все взрослые родственники: бабушки, дедушки, дяди, тети, старшие братья, сестры.

Обращают внимание на то, чтобы эта опора не дала трещину, не обрушилась, не навредила ребенку, равнодушные граждане – соседи, коллеги и порой просто прохожие.

И конечно, государство стоит на защите детства и семьи, следит за созданием необходимых условий для полноценного развития, воспитания, образования, укрепления здоровья ребенка и подготовки его к самостоятельной жизни в семье и обществе, гарантированных ему законодательством.

Какие же требования выдвигает государство **сегодня** к родителям, семье, где воспитываются дети. Что должна дать ребенку **благополучная** семья:

Это безопасность, забота и внимание.

Удовлетворение основных жизненных потребностей ребенка: обеспеченность пищей, соответствующей физиологическим потребностям детского организма и не причиняющей вред здоровью ребенка;

Проживание в жилом помещении, в котором теплогенерирующие агрегаты, печи, газовое оборудование, газопроводы, электрические сети, электроприборы соответствуют всем техническим требованиям, требованиям пожарной безопасности и не представляют угрозу жизни и безопасности, установлены и работают устройства автоматического (автономного) обнаружения и оповещения о пожаре;

Своевременное и в полном объеме выполнение рекомендаций медицинских работников по профилактике, диагностике, лечению, реабилитации и реабилитации ребенка;

Обеспечение условий для получения обязательного общего среднего образования. С 1 сентября вступили в силу изменения в Кодекс Республики Беларусь об образовании, на основании которых общее среднее образование несовершеннолетние, проживающие на территории нашей страны, должны получать в учреждениях образования нашей страны (дистанционное обучение на уровне общего среднего образования на территории нашего государства не предусмотрено);

Расходование по назначению социальных выплат (пенсий, государственных пособий), назначенных на ребенка (ребенок обуто, одето, накормлено, имеется место для отдыха, занятий и игр, все необходимые принадлежности, игрушки, книги);

Отсутствие насилия в обращении с ребенком и другими членами семьи: не допустимо жестокое обращение, любые виды насилия, в том числе психологическое;

Обеспечение информационной безопасности детей в Интернете. Законом от 12 июля 2025 г. №86-3 «Об изменении законов по вопросам обеспечения прав детей» установлена обязанность родителей защищать детей от нежелательной информации в глобальной сети Интернет.

Риски в Интернете зависят от возраста ребёнка:

**1-4 класс: неподходящий контент (взрослые сайты, игры с жестокостью), мошеннические приложения, чрезмерное время за гаджетами.*

**5-8 класс: наркотики, оружие, экстремизм, кибербуллинг, финансовые риски (платные подписки, покупки в играх).*

**9-11 класс: общение с незнакомцами (включая сексуальное мошенничество), зависимость от соцсетей, финансовые мошенники («подарки», «взломы»).*

Для защиты детей операторы предлагают специальные сервисы:

**МТС: Детский интернет (белый список сайтов), ограничение по возрасту, контроль времени.*

**А1: Пакет «Детский» с блокировкой опасного контента, родительский контроль через приложение.*

**life:): Фильтрация запрещённого контента, блокировка платных подписок.*

**Белтелеком: Родительский контроль» для Интернета и IPTV, контроль домашнего Wi-Fi.*

Что меняется в законодательстве по вопросам обеспечения прав детей.

Закон Республики Беларусь 12 июля 2025 г. № 86-3.

Об изменении законов по вопросам обеспечения прав детей. Закон Республики Беларусь от 19 ноября 1993 г. № 2570-XII «О правах ребенка» следующие изменения:

Отдельные положения закона вступили в силу 17 января 2026 года.

Так, законом предусматривается возложение на родителей обязанности обеспечивать защиту детей от информации, распространенной в интернете и причиняющей вред их здоровью и развитию. А государственные органы, иные организации обязаны оказывать информационно-консультативную помощь родителям, опекунам или попечителям в реализации мер по защите детей от такой информации.

Вводится запрет на распространение игрушек, являющихся воспроизведением компьютерных игр и фильмов, без присвоения знака возрастной категории.

Закрепляются гарантии для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц из числа этих категорий в вопросах обеспечения медицинскими изделиями, медицинской техникой и очками.

В вопросах подбора кадров, осуществляющих профессиональную деятельность с детьми, устанавливаются единообразные и обязательные к исполнению меры, а также их правовые последствия.

Лица, совершившие преступления экстремистской направленности, преступления, связанные с незаконным оборотом наркотических, психотропных средств либо их прекурсоров и аналогов, лишаются права заниматься педагогической деятельностью.

На нанимателей, юридических лиц и индивидуальных предпринимателей возложена обязанность до заключения трудового или гражданско-правового договора с гражданами, которые планируют работать с детьми, разъяснить таким лицам нормы законодательства, касающиеся защиты прав детей на неприкосновенность личности, защиту от эксплуатации, насилия, жестокого обращения, а также последствия несоблюдения таких норм.

Те работники, которые планируют работать с детьми, при заключении трудового или гражданско-правового договора, должны подписать обязательство о недопущении нарушения ими прав ребенка на неприкосновенность личности, защиту от эксплуатации, насилия, жестокого обращения и соблюдении ими установленных ограничений на работу с детьми. Неподписание этого обязательства повлечет за собой отказ в заключении соответствующего договора.

Нанимателям, юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям представлено право организовать и проводить психологическое собеседование с лицами, планирующими постоянно работать или уже работающими с детьми. Порядок, сроки и случаи проведения психологического собеседования устанавливаются правительством.

Платформа Roblox, где пользователи создают игры и миры, особенно популярна среди детей. Однако её социальная природа несёт риски: в чатах могут действовать злоумышленники, собирающие данные или вовлекающие в опасное общение.

Roblox усилил защиту, внедрив возрастную фильтрацию, верификацию для чата и расширенные настройки для родителей. Теперь можно управлять общением, лимитировать покупки и контролировать активность ребёнка.

Ключевые шаги для родителей:

1. Обсудить с ребёнком цифровую гигиену.
2. Настроить и заблокировать PIN-кодом «Конфиденциальность» и «Родительский контроль».
3. Включить «Ограничение аккаунта» для младших детей.
4. Регулярно проверять активность и список контактов.

В благополучной семье контролируется поведение и место нахождения ребенка: нельзя допускать самовольные уходы из дома, бродяжничество. Даже подростки, которые хотят казаться самостоятельными, нуждаются в том, чтобы рядом был взрослый, готовый выслушать и помочь. Отсутствие внимания, участия, контроля поддержки может привести к очень тяжелым последствиям: самоповреждениям, суицидам, телесным повреждениям и даже гибели в результате воздействия внешних факторов и угроз, в том числе вследствие пожара, падения с высоты, отравления алкоголем, наркотическими средствами, психотропными веществами. А также совершению детьми административных правонарушений либо преступлений. Нужно помнить, что если ребенок, совершил административное или уголовное деяние, а возраста, с которого наступает ответственность за него, не достиг, то ответственность несут родители.

Любовь и доверие. Когда ребёнок уверен в любви родителей, он меньше подвержен влиянию улицы и сомнительных компаний.

Наши слова значат меньше, чем наши поступки. То, как мы общаемся друг с другом, как решаем проблемы, наш образ жизни, поведение в обществе, отношение к законам и правопорядку становятся примером, моделью поведения для детей.

Но бывают ситуации, которые ослабляют семью и могут привести к неблагополучию:

*постоянные ссоры и конфликты между взрослыми;
злоупотребление алкоголем, употребление наркотических веществ,
совершение ими правонарушений, преступлений;
равнодушие к обязанностям родителя;
излишняя строгость или, наоборот, полное отсутствие контроля.*

Важно помнить: семейное неблагополучие не возникает вдруг — его причины копятся постепенно. Но мы всегда можем вовремя остановиться и изменить ситуацию.

Урок 2. «Эффективные коммуникации в семье».

Техники активного слушания. Упражнения на развитие навыков общения.

Эффективные коммуникации в семье – это основа доверия, понимания и гармонии между её членами. Они помогают решать конфликты, выражать эмоции и поддерживать близость.

Активное слушание – это способ общения, при котором человек полностью сосредоточен на собеседнике, понимает его и демонстрирует это понимание.

Активное слушание – это важный навык, который помогает улучшить взаимопонимание между родителями и детьми, создаёт атмосферу доверия и поддержки.

Основные техники:

1. Показывать внимание. Используйте невербальные сигналы: кивки, зрительный контакт, открытая поза.

2. Перефразирование. Повторите своими словами сказанное, чтобы подтвердить понимание. Как пример: «Если я правильно понял, ты чувствуешь...».

3. Задавать уточняющие вопросы. Помогают глубже понять мысли и чувства. Как пример: «Что именно тебя беспокоит в этой ситуации?».

4. Отражение чувств.

Признайте эмоции собеседника. Как пример: «Похоже, тебе было очень тяжело».

5. Избегать перебиваний и оценок

Позвольте человеку высказаться полностью, не прерывайте и не судите.

Для родителей:

Полное внимание. Смотрите ребёнку в глаза, отключите отвлекающие факторы (телефон, телевизор), покажите, что вы действительно слушаете.

Перефразирование.

Повторите своими словами то, что сказал ребёнок, чтобы убедиться, что правильно поняли: «Если я правильно понял, ты чувствуешь...».

Подтверждающие кивки и слова.

Используйте невербальные сигналы (кивки, улыбки) и короткие фразы («Понимаю», «Расскажи подробнее»), чтобы поддержать разговор.

Задавайте открытые вопросы.

Вопросы, требующие развернутого ответа, стимулируют ребёнка делиться мыслями и чувствами:

- «Что ты чувствуешь в этой ситуации?»
- «Почему ты так думаешь?».

Отражение чувств.

Помогите ребёнку осознать и выразить свои эмоции:

- «Ты выглядишь расстроенным, что случилось?»

Справочно. Для детей «Шпаргалка для родителей»:

Смотри на говорящего.

Это показывает, что ты слушаешь и уважаешь его.

Не перебивай.

Дай человеку закончить, прежде чем отвечать.

Повторяй своими словами.

Попробуй рассказать, что ты понял, чтобы убедиться, что всё правильно.

Уточни вопросы, если что-то непонятно. Это поможет лучше понять, о чём говорят.

Упражнения на развитие навыков общения в семье.

«Общий дневник», «Семейный дневник благодарности».

тетрадь (альбом), где каждый сможет записывать, за что он благодарен другим членам семьи. Это развивает внимание к хорошему и учит выражать признательность.

«Семейный круг».

Регулярно собирайтесь, чтобы поделиться событиями и эмоциями недели, используя техники активного слушания.

Создание традиций.

Регулярные семейные традиции (например, совместные ужины или выходные) укрепляют связь и создают положительные воспоминания.

Вечерние разговоры.

Выделяйте хотя бы 10 минут вечером, чтобы поговорить с детьми или партнёром о том, как прошёл день. Спросите: «Что сегодня было хорошего?» и «Что тебя огорчило?» Главное - слушать без перебивания и осуждения.

Игра «Я чувствую...».

Каждый член семьи по очереди говорит, что он чувствует в данный момент, используя фразу «Я чувствую...». Например, «Я чувствую радость, потому что сегодня солнце светит». Для понимания эмоций друг друга.

Правило «Без телефонов».

Во время семейных ужинов или разговоров убирайте телефоны и другие гаджеты. Это поможет сосредоточиться друг на друге и сделать общение более живым.

Правило «первых трёх минут» заключается в том, чтобы всегда встречать ребенка с такой огромной радостью, как будто встречаете друга, которого не видели уже много лет. И не важно, вы вернулись из магазина, в который выбегали за хлебом, пришли домой с работы или вернулись из командировки. Как правило, всё, чем с вами хочет поделиться ребенок, он «выдает» в первые минуты встречи, именно в этом и заключается важность не упустить это время.

Важно не количество времени, а эмоциональная близость.

Иногда несколько минут душевной беседы значат для малыша намного больше, чем целый день, проведенный вместе с вами, если мыслями в это время вы были в другом месте. То, что мы все время спешим и озабочены, точно не сделает наших детей счастливыми, даже если мы считаем, что делаем это ради них и их благосостояния.

Для родителей и детей выражение «время вместе» имеет разное значение.

Для взрослых достаточно, чтобы дети просто находились рядом с ними, когда они делают что-то дома или идут в магазин. А вот для детей понятие «время вместе» – это смотреть глаза-в-глаза, когда родители садятся рядом, откладывают мобильные телефоны, исключают мысли о сотнях своих проблем и совсем не отвлекаются на посторонние дела. Ребенок никогда не доверится, если чувствует, что в приоритете у родителей в момент общения есть что-то важнее, чем он.

Конечно, не всегда у родителей есть время на совместную игру с детьми, но в такие минуты делайте только то, что хочет ребенок. Не надо предлагать ему ваши варианты свободного времени. Время скоротечно, и вы не успеете опомниться, как ваши сыновья и дочери повзрослеют, поэтому не теряйте времени и начинайте строить доверительные отношения с ними уже сейчас.

Достаточно трех минут в день, чтобы выслушать ребенка, узнать, как прошел его день, чтобы сын или дочь почувствовали, что о них помнят, их любят и что они действительно важны своим родителям. Что будет, если не соблюдать правило первых трех минут? К сожалению, ничего хорошего!

! **Во-первых**, учеными доказано, что в первые три минуты коммуникации любой человек, большой и маленький, ощущает на себе внимание. Или не ощущает. Во втором случае он постепенно, раз за разом становится невидимкой и в итоге вырастает в достаточно неуверенную личность, не умеющую выстраивать отношения с другими из-за недоверчивости.

! **Во-вторых**, неуверенность порождает определенный образ жизни, замешанный на неудачах и завышенной жертвенности. Уже в подростковом возрасте школьник спокойно довольствуется вторыми ролями и работает

вечной жилеткой, куда плачутся приятели. Таким образом, он получает то внимание, которое недодали ему родители.

Еще один путь недолюбленного ребенка - трансформация в инфантильного взрослого человека, не умеющего принимать решения самостоятельно. Он занимает позицию ведомого или становится капризным, навязчивым, эгоистичным большим ребенком, который не дает и слова в свой монолог вставить. Так он отрывается за то время, когда его никто не слушал и не слышал.

Как правильно обнимать детей.

Придя с работы, обнимите сына или дочь, поцелуйте, погладьте по волосам. Тактильный контакт очень важен, особенно от 3 до 5 лет. Он настраивает на положительные эмоции, устанавливает доверительные отношения. Дети, которых обнимают родители, растут гораздо счастливее.

Как соблюдать визуальный контакт.

После объятий спросите у ребенка, как прошел его день, что интересного произошло, что он видел, что делал. Узнайте, может быть, его что-то беспокоит или тревожит, и пока слушаете рассказ, установите крепкий зрительный контакт. Не отворачивайтесь и не прерывайтесь на соцсети в гаджетах. Вы должны мягко и без осуждения смотреть в лицо малышу, пока он говорит. Он должен видеть и чувствовать, что все ваше внимание принадлежит ему.

Как правильно слушать своего ребенка.

У многих взрослых есть навык вставлять несущественные реплики в рассказ близких, друзей или коллег. При этом часть истории влетает в одно ухо и тут же вылетает из другого. В правиле первых трех минут подобный навык - лишний. Научитесь активно слушать ребенка, вникая во все, что он говорит, запоминая ключевые моменты. К ним, кстати, можно вернуться пару дней спустя, напомнив, о чем вы говорили. Так дети понимают, что их действительно слышат, а не просто поддакивают из вежливости. Главное, не перебивайте ребенка на полуслове, не начинайте спорить, доказывать, что он не прав.

Старайтесь никогда не врать ни себе, ни детям, всегда выражайте те эмоции, что чувствуете. Если вы огорчены поступком ребенка, так и скажите, если восхищены его успехом, похвалите его. Даже трехлетние малыши чутко чувствуют фальшь и наигранность, поэтому обойдитесь без социальной маски - дома вы можете быть собой. Плюс, таким образом, вы научите ребенка искренности и завоеуете его доверие.

Дети, с которыми родители ежедневно разговаривают, интересуются их делами, растут уверенными в себе, легко сходятся с людьми, умеют располагать к себе. А возрастной подростковый кризис пройдет у них относительно спокойно. По крайней мере, вы точно будете знать, что творится в душе у «маленького взрослого». Ведь он обязательно поделится с вами всем, что происходит.

«Правило первых трех минут» – это очень простой психологический прием, который помогает родителям установить доверительные отношения

со своим ребенком. Возраст ребенка значения не имеет, правило прекрасно действует и с малышами 2-3 лет, и с подростками-бунтарями.

Урок 3. Рекомендации по формированию навыков конструктивного взаимодействия родителя и ребенка. Обсуждение и разработка идей для совместного времяпрепровождения. Презентация результатов.

«Формирование навыков конструктивного взаимодействия родителя и ребенка».

Разминка «Чем мы похожи».

Члены группы встают в круг. Ведущий предлагает участникам озвучить какое-либо реальное сходство друг с другом. Например, потому что у нас одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одинакового роста и т. д.).

Педагог-психолог: все мы очень разные, но всё же, есть то, чем мы похожи друг на друга. Тема сегодняшнего занятия «Формирование навыков конструктивного взаимодействия родителя и ребенка», которая возможно поможет нам найти рычаги конструктивного общения в контексте детско-родительских отношений, понять характер общения с ребенком. Но для начала вам нужно немного рассказать о своем ребенке.

Например: мой ребенок бывает, упрям, я пытаюсь его переубедить. Или, мой ребенок самый замечательный и у меня не бывает проблем.

Педагог-психолог: Речь пойдет о детях, мы можем увидеть, насколько многогранны наши дети и насколько различны методы взаимодействия с ними. Сегодня мы поговорим о детско-родительских отношениях.

Давайте посмотрим на ребенка другими, непривычными, несвойственными нам сегодня глазами.

Упражнение с элементами арт-терапии «Символ семьи».

Формирование ценностных представлений о семье, развитие способности конструктивного взаимодействия. Умения без оценочно относиться друг к другу. Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: родителям (и детям) предлагается создать рисунок или аппликацию, которые расскажут о их семье.

Обсуждая итог, важно выяснить, насколько родитель (ребёнок) удовлетворён результатом работы и какие выводы сделал. Задача специалиста подчеркнуть те моменты, которые удались и объяснить, за счёт чего это было достигнуто.



Упражнение «Моё солнышко».

Педагог-психолог: Возьмите на столе листочек с нарисованным солнышком. Нарисуйте в кружке схематично лицо вашего ребенка, каким вы обычно его видите, а на лучиках запишите те качества, которые есть у вашего ребенка.

Педагог-психолог: Любой ребенок имеет свою палитру красок. В нем как бы смешались доброта и агрессия, смелость и страх, тяга к познаниям и лень, смех и слезы и многое-многое другое. Но эта палитра гораздо шире, чем вы себе представляете.

- Современный мир устроен так, что сегодня все благополучно, а завтра все идет кувырком и, кажется, нет выхода. Но, для выживания в этом мире, человеку нужны не только положительные качества, но и отрицательные, чтобы он мог постоять за себя, защититься от хамства и насилия. Человек не может ощутить сладость доброты, не познав того, что в мире есть зло. Не сможет сочувствовать, сам не испытал боль.

Упражнение «Самолёт».

Родитель с ребенком встают рядом (желательно, чтобы ребенок занял положение справа от родителя), берутся за руку. Перед ними на столе лежит альбомный лист.

Инструкция: у вас теперь две руки на двоих. Ваша задача молча сообща из листочка бумаги сложить самолетик.

Психолог следит за выполнением инструкции, а также, кому принадлежит инициатива. По завершению задания у участников берется обратная связь. Необходимо обратить внимание родителя, прежде всего, получился ли в результате самолетик и насколько было легко/трудно занимать роль ведущего/ведомого в задании или выполнять на равных с ребенком. Те же вопросы задаются и ребенку.

Затем родитель и ребенок придумывают название своему самолету и решают, куда они на нем полетят (может быть реальное место или выдуманное).

Упражнение «Совместный рисунок».

Родителю с ребенком предлагается нарисовать то место, в которое они договорились отправиться на своем самолете. Каждый рисует то, что ему важно в этом месте видеть. Главное условие, чтобы в процессе родитель и ребенок договаривались о том, что кто из них рисует и обоим эти вещи бы устраивали.

Затем происходит обсуждение процесса выполнения задания и деталей рисунка.

Упражнение «Устная инструкция».

Для конструктивного взаимодействия очень важно уметь слушать и слышать друг друга. Мы потренируем это умение с помощью следующего упражнения.

Родителю дается картинка, выполненная из геометрических фигур, которую он не показывает ребенку (сложность картинки подбирается в соответствии с возрастом ребенка).

Перед ребенком лист бумаги и карандаш.

Взрослый должен объяснять, что и где рисовать ребенку, не называя при этом предметы своими словами, а используя названия геометрических фигур и/или ассоциативные слова (например, схожесть с буквой и т.п.).

Пример изображения для объяснения:



Психолог обращает внимание (но в процессе работы не поправляет), указал ли родитель откуда начинать ребенку, какого размера рисовать и т.п.

Родитель видит все, что рисует ребенок и может поправлять его только словесно.

Затем родитель и ребенок меняются местами и уже ребенок пытается объяснить рисунок, взрослый выполняет инструкцию.

Обсуждая итог, важно выяснить, насколько каждый удовлетворен результатом работы и какие выводы сделал. Задача психолога подчеркнуть те моменты, которые удались и объяснить, за счет чего это было достигнуто. Как правило, выполнив это упражнение, родитель начинает проводить аналогию с обычной жизнью, начиная понимать, где допускает ошибки.

В конце занятия эффективно провести обсуждение заданий отдельно с родителем и отдельно с ребенком.

Упражнение «Наш дом».

Инструкция: работа в парах родитель - ребёнок.

Предложить каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться «Наш дом». Родителю и ребёнку нельзя договариваться о том, что они будут рисовать, и вообще говорить друг с другом.

Специалист просит ребёнка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

Упражнение «Полезная мысль».

Формирование ценностных представлений о семье, формирование правильного отношения к ситуации, навыка самоанализа.

Инструкция: родители (и дети) получают части предложения, которые необходимо соединить, так, чтобы получились целые «полезные мысли». Необходимо собрать 2 (несколько пословиц). Родителю предлагается пояснить, что значит для него данная пословица, что (родитель) хотел сказать данной «мыслью».

Упражнение «Мой идеальный день».

Методика отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите. Опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас. Кого возьмете в свой идеальный день? Пишите конкретные действия (это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие). Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет.

Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни.

Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Упражнение «Стаканы».

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

Материалы: три стакана с водой, чайная ложка, ком земли, сахар (золотой порошок).



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

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

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

В третий стакан добавим сахар (золотой порошок). Что происходит в этом стакане? Вода стала белая или заиграла золотыми красками.

Вывод: так происходит и в воспитании ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь»-крик,

нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения, то и ребенок начинает тем же отвечать нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, ласку, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, уважением, гармоничным развитием личности.

Сказкотерапевтическое упражнение «Талисман».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, поиск ресурса.

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блестки, крупы, бусинки.

Инструкция: педагог-психолог предлагает несовершеннолетнему (родителю, педагогу) сочинить сказку. После сказки ребенку предлагается из возможных материалов сделать себе личный талисман, амулет-ресурс.

Вопросы:

- Как действует Ваш амулет?
- Какими свойствами он обладает?
- Как он поможет Вам справиться с вашей ситуацией?
- Как Вы теперь относитесь к вашей проблемной ситуации?
- Что помогло Вам преодолеть ваш страх?
- Какие выводы Вы сделали для себя?

Дополнительный штрих...

Главный признак любви к своему ребёнку прост.

Обнимайте детей сейчас, без какой-то особой причины,

Просто, что они есть у вас.

И не важно, сколько им лет, кризис возраста - всё отговорки...

Если времени вечно нет, всё равно обнимайте ребенка...

Не откладывайте на потом, не берите на это отсрочку,

Перед тем, как сесть за столом, обнимайте сына и дочку.

Этой истине тысячи лет, но не можем никак научиться:

Дети -наш негасимый свет, смысл жизни, души частица.

И не ждите какой-то знак, ни пятерок, ни тестов, ни баллов.

Обнимайте детей просто так, ведь на это и жизни мало.

Подведение итогов мероприятия. Обсуждение полученных знаний и впечатлений. Раздача материалов и ресурсов по теме.

Уважаемые родители, сегодня мы вместе прошли важный этап - познакомились с основами конструктивного взаимодействия в семье и попробовали применить их на практике. В ходе нашего занятия мы:

- Узнали, как активное слушание помогает лучше понимать чувства и потребности ребёнка.
- Освоили техники выражения своих мыслей и эмоций так, чтобы не вызывать конфликтов.
- Познакомились с методами управления эмоциями и разрешения конфликтных ситуаций.

- Поняли важность создания атмосферы доверия и поддержки для укрепления семейных отношений.

Важно помнить, что навыки конструктивного взаимодействия требуют регулярной практики и терпения. Начинайте с малого - уделяйте ребёнку внимание, слушайте без перебивания, выражайте свои чувства честно и уважительно.

Желаем вам успехов на пути к более гармоничным и тёплым отношениям с вашими родными! Если возникнут вопросы или понадобится поддержка, всегда можно обратиться за помощью.

Спасибо за активное участие! Готовы ответить на ваши вопросы.

Автор и составитель
педагог-психолог
Национального центра усыновления

В.П.Гришукевич

Приложение

А — активный, азартный, амбициозный, авантюрист, альтруист.

Б — бодрый, быстрый, боевой, башковитый, благонадежный.

В — возвышенный, великолепный, веселый, величественный, всезнающий.

Г — громкий, грозный, грациозный, говорливый, гордый.

Д — деловой, добрый, дружелюбный, динамичный, доминирующий.

Е — едкий, егоза, ершистый, естественный, ехидный.

Ж — живой, жизнерадостный, жадный, жгучий, жесткий.

З — заводной, задорный, задумчивый, здравомыслящий, знающий.

И — ироничный, инициативный, интеллектуальный, интуитивный, импровизатор.

К — красивый, коммуникабельный, красноречивый, колоритный, коллективист.

Л — любвеобильный, ласковый, лидирующий, легкомысленный, лиричный.

М — мужественный, молчаливый, мудрый, максималист, минималист.

Н — надежный, настойчивый, нежный, необъяснимый, насмешливый.

О — общительный, ответственный, обаятельный, отзывчивый, осторожный.

П — прямой, прямодушный, плавный, позитивный, покладистый.

Р — рассудительный, расточительный, рачительный, рисковый, разговорчивый.

С — сознательный, сосредоточенный, сангвиник, свободолюбивый, сострадательный.

Т — трудолюбивый, тактичный, творческий, требовательный, терпеливый.

У — упрямый, упорный, умный, усердный, уязвимый.

Ф — философский, флегматичный, феноменальный, фантазер, филантроп.

Х — холерик, харизматичный, хладнокровный, хлебосольный, хозяйственный.

Ц — целеустремленный, цепкий, цельный, церемонный, цивилизованный.

Ч — честный, честолюбивый, чемпион, чинный, чувствительный.

Ш — широкий, шумный, шустрый, шаловливый, шутник.

Щ — щедрый, щепетильный, щеголь.

Э — экстравагантный, эксклюзивный, экспрессивный, экономный, эрудированный.

Ю — юморист, юный, юркий, юла.

Я — язвительный, яркий, яростный

Психологическая помощь.

Онлайн платформа talk2ok.by по оказанию психологической помощи подросткам. Любой подросток может получить психологическую помощь бесплатно и конфиденциально.

Экстренная психологическая помощь для детей и подростков:

+375-17-263-03-03

8-801-100-16-11 работают круглосуточно, *звонки со стационарных телефонов бесплатные

чат-бот— оперативный ресурс для быстрого реагирования на экстренную ситуацию @ChildrenPsychBot

Экспериментальная виртуальная помощь для детей и подростков.

Чат-бот НЕ ставит диагнозы, НЕ назначает лечение.

Общереспубликанская Кризисная Линия «Зеленый Номер» 133

Кризисная линия предназначена для тех, кто оказался в острой кризисной ситуации.

- Ситуация переживания утраты (смерть близкого человека) или переживание процесса горевания;
- Переживание ситуации насилия (все виды насилия);
- Возникновение суицидальных мыслей;
- Тяжелые соматические заболевания.