

ДНЕВНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ «СЕМЕЙНЫЙ РАЗГОВОР»



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Этот дневник- своеобразная подсказка, позволяющая осознанно подойти к проблемам взаимодействия детей и родителей. Это своеобразный диалог родителей и подростков по вопросам сохранения здоровья, по проблемам поведения и взаимоотношений между родителями и детьми. Дневник разделен на две части : территория родителей и пространство подростка, где ведется обсуждение, размышление, анализ возникающих проблем в детско-родительских отношениях. Материал предложенные в данном дневнике возможно применять при работе Клуба детско-родительских отношений , а также при индивидуальной работе с семьей.



Авторами данной разработки являются педагог-психолог Серебрянникова Н.Ф.; социальный педагог-Краснова Э.Э.



МОЯ СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

Упражнение «Раз ладошка, два ладошка...»

Проводится совместно с родителями и детьми.

Инструкция для родителей: Приложите ладонь к листу, обведите контур своей ладони.

Инструкция для детей: Приложите свою ладонь на контур руки ваших родителей.

Обведите свою ладонь.

Что вы чувствуете в момент выполнения этого задания? Какие мысли приходят вам на ум?(обсуждение).

Инструкция для родителей: Напишите на ладони вашего ребенка слова любви, поддержки, понимания.

Инструкция для детей: Напишите вокруг контура ладони ваших родителей слова вашей любви к родителям. И не забудьте написать слова благодарности вашим родителям ,за самые счастливые моменты вашей жизни. (Обсуждение)



Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

«Незаконченные предложения»

Территория Родителей

- 1.Когда я думаю о своем ребенке, то...
- 2.Я люблю когда мой ребенок...
- 3.Я хочу, чтобы мой ребенок...
- 4.Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок больше внимания уделял...
- 5.Моего ребенка интересует...
- 6.Мне приятно, когда мы с моим ребенком...
- 7.Мне не нравится...
- 8.Я был(а) бы рад(а), если бы...
- 9.Мой ребенок достаточно способен, чтобы...
- 10.Наши отношения с ребенком...



Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

«Незаконченные предложения»

Пространство для подростка

- 1.Когда я думаю о своих родителях, то...
- 2.Я люблю когда мои родители...
- 3.Я хочу, чтобы мои родители...
- 4.Мне хотелось бы, чтобы папа (мама) ...
- 5.Моих родителей интересует...
- 6.Мне приятно, когда мы с родителями..
- 7.Мне не нравится...
- 8.Я был(а) бы рад(а), если бы...
- 9.Мой(я) папа (мама) достаточно...
- 10.Наши отношения с мамой(папой)...



Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

Сравните ваши ответы и подумайте вместе с родителями о ваших взаимоотношениях.

Пишите прямо здесь...

(Если задание используется при проведении Клуба детско-родительских отношений, то его выполнение переносится на домашнее задание. При индивидуальном консультировании актуально поработать сразу, здесь и сейчас)

Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

Территория Родителей

Советы:

1

Проявляйте любовь

Первое, что должны делать родители, — это проявлять свою любовь, не скупиться на ласку и похвалы и чутко реагировать на эмоциональные потребности ребенка. Это способствует развитию саморегуляции, поскольку, когда ребенок чувствует проявление любви, у него формируется восприятие мира как безопасного и приятного места.

2

Любви к ребенку не может быть слишком много

Ребенку не повредит, если каждый день говорить ему о том, что вы его любите. Ребенку не повредит, когда ему как можно чаще напоминают, что он источник вашей бесконечной радости. Ребенку не повредит, когда его обнимают и искренне хвалят за что-то. Не стоит сдерживать свои порывы нежности и проявлять холодность из-за того, что вы боитесь испортить ребенка избыточным вниманием. Некоторые родители уверены, что строгость в отношениях воспитывает характер.

Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

Территория Родителей

Советы:

3

Постарайтесь понять эмоциональные потребности ребенка.

Это значит не просто утешить ребенка, когда он плачет, или успокоить, когда он боится. Необходимо внимательно наблюдать за его настроением и реагировать так, чтобы помогать его эмоциональному развитию. Эмоциональные потребности ребенка меняются по мере взросления.

4

«Мой дом — моя крепость»

Ребенку нужно чувствовать, что дом — это то место, где он может укрыться от сложностей повседневной жизни. Создайте у себя дома такую атмосферу, которая позволит ребенку действительно расслабиться, забыть о своих проблемах, постарайтесь снизить для него уровень стресса, сделать так, чтобы дома не происходило ссор и споров и эмоционального выяснения отношений.

Занятие 1

Тема: «Для меня любовь родных –это...»

Пространство для подростков

Советы:

1

Проявляй интерес к своим родителям

Время от времени спрашивай их – как они себя чувствуют, какое у них настроение, о чем они думают или мечтают, как дела у них на работе. Людям чрезвычайно приятно, когда ими интересуются.

2

Делись с родителями своими мыслями и чувствами

Тебе может показаться, что они должны уметь читать твои мысли. Но, увы, люди не волшебники. И прибор, который способен проникать в чужое сознание и считывать оттуда всю информацию, до сих пор не изобретен. Поэтому если ты облегчишь им эту задачу, будет здорово.

3

Корректно и вежливо говори о том, что тебя не устраивает

Когда один человек кричит на другого или обвиняет его в чем-то, легко себе представить, как будет себя вести тот, кого критикуют. Если ты нахамишь маме, немудрено, что она может сорваться и накричать в ответ. Слово за слово – и вот он, грандиозный скандал.

Занятие 2

Тема: «Конфликты. Пути выхода из конфликтных ситуаций»

Упражнение «Наши конфликты»

Выполняют родитель и ребенок.

Инструкция: Перед вами чистый лист бумаги. Положите его горизонтально. И одновременно, а самое главное молча, начните рисовать, стараясь дополнить рисунок друг друга.



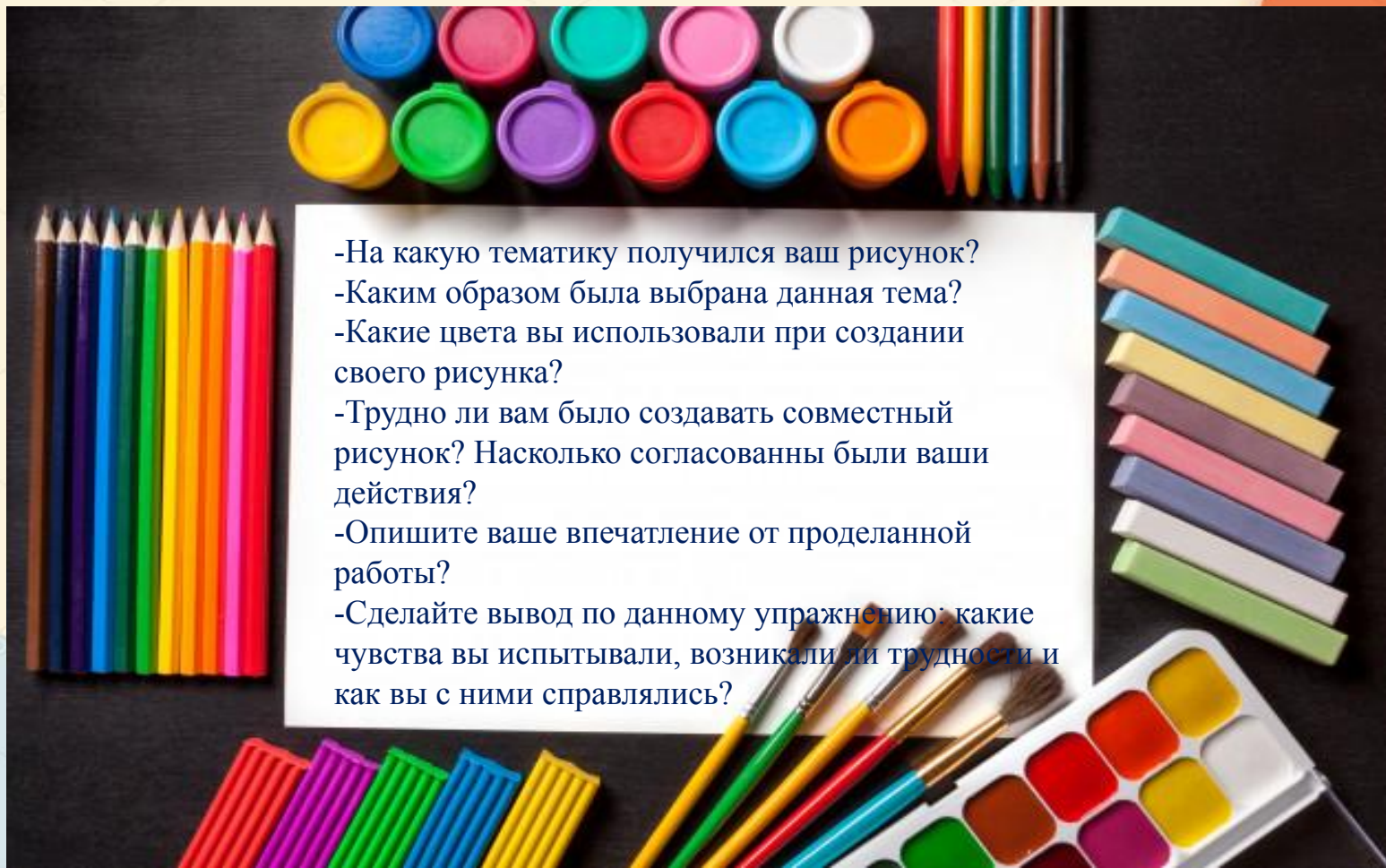
Занятие 2

Тема: «Конфликты. Пути выхода из конфликтных ситуаций»

Упражнение «Наши конфликты»

Выполняют родитель и ребенок.

Инструкция: Дорогие родители и подростки, поразмышляйте вместе!



- На какую тематику получился ваш рисунок?
- Каким образом была выбрана данная тема?
- Какие цвета вы использовали при создании своего рисунка?
- Трудно ли вам было создавать совместный рисунок? Насколько согласованны были ваши действия?
- Опишите ваше впечатление от проделанной работы?
- Сделайте вывод по данному упражнению: какие чувства вы испытывали, возникали ли трудности и как вы с ними справлялись?

Рекомендации родителям подростка

1

Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2

Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3

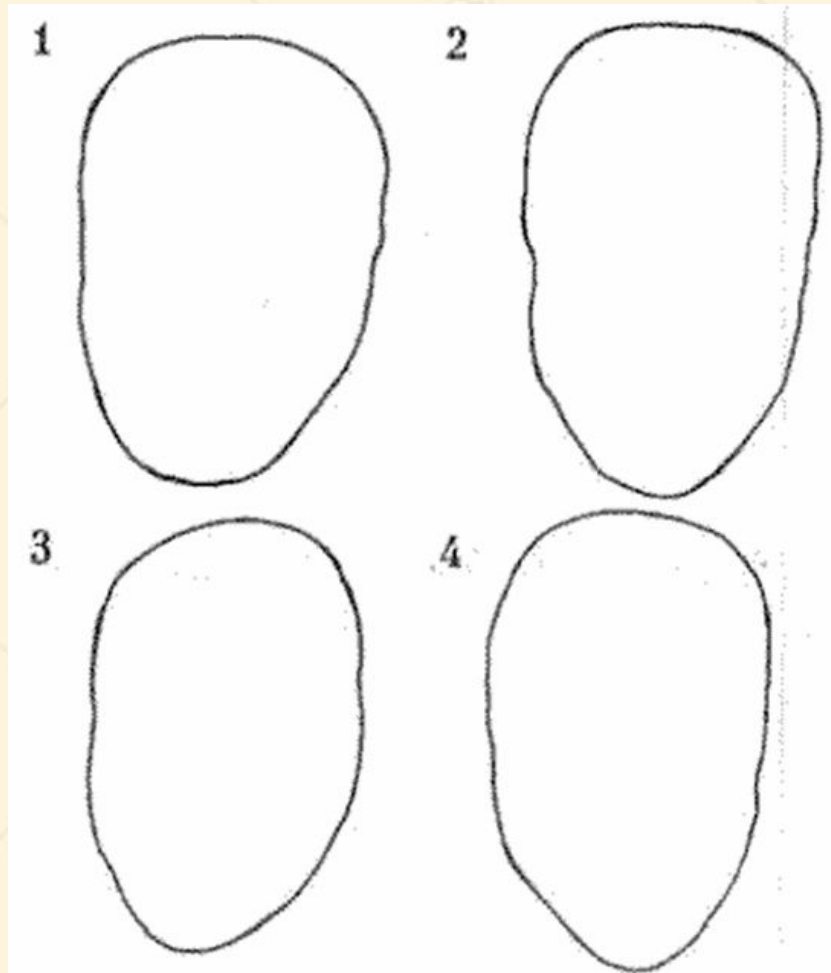
Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность.

Занятие 3

Тема: Наши эмоции и Чувства

Территория родителей

Тест: «Ваши эмоции»



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Занятие 3

Тема: Наши эмоции и Чувства

Территория родителей

Тест: «Ваши эмоции»

Ключ к тесту.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент.

Первое лицо, радость – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра.

Занятие 3

Тема: Наши эмоции и Чувства

Территория родителей

Притча «Остров Чувств!»

Очень давно был остров, на котором жили все Чувства и духовные ценности людей: Радость, Грусть, Познание и другие. Вместе с ними жила и Любовь.

Однажды Чувства заметили, что остров погружается в океан и скоро затонет. Все сели в свои корабли и покинули остров. Любовь не спешила и ждала до последней минуты. И только, когда она увидела, что на спасение острова нет надежды, и он почти весь ушел под воду, она стала звать на помощь. Мимо проплыл роскошный корабль Богатства. Любовь просила взять ее на корабль, но Богатство сказало, что на его корабле много драгоценностей, золота и серебра и для Любви места нет.

Любовь обратилась к Гордости, корабль которой проплывал мимо... Но в ответ Любовь услышала, что ее присутствие нарушит порядок и совершенство на корабле Гордости. С мольбой о помощи Любовь обратилась к Грусти. «О, Любовь, - ответила Грусть, - мне так грустно, что я должна оставаться в одиночестве». Мимо острова проплыла Радость, но она была так занята весельем, что даже не услышала мольбу Любви.

Занятие 3

Тема: Наши эмоции и Чувства Территория родителей

Притча «Остров Чувств!»

Вдруг Любовь услышала голос: «Иди сюда Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь увидела седого старца, и она была так счастлива, что даже забыла спросить имя его. И когда они достигли Земли, Любовь осталась, а старец поплыл дальше. И только когда лодка старца скрылась, Любовь спохватилась.... ведь она даже не поблагодарила старца. Любовь обратилась к Познанию: «Познание, скажи мне, кто спас меня?». «Это было Время», - ответило Познание. «Время?» - удивилась Любовь - Отчего Оно мне помогло?». Познание ответило: «Только Время понимает и знает, как важна в жизни Любовь». Иногда понимаешь, что это человек ангел лишь тогда, когда он поворачивается к тебе спиной и уходит, а ты смотришь ему в след и видишь на его спине крылья.



Занятие 4

Тема: «Как услышать и понять ребенка»

Территория родителей

Упражнение «Принятие чувств».

Переформулируйте неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка.

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься - давай перейдем на другую сторону».)
- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)»
- «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой.

Занятие 4

Тема: «Как услышать и понять ребенка»

Территория родителей

Упражнение «Я - хороший родитель».

Каждому участнику предлагается в течение одной минуты написать о своих сильных «родительских» сторонах.

После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрителный кивок головой).

Упражнение «Наказание».

На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Занятие 5

Тема: «Как помочь ребёнку в учёбе»

Территория родителей Упражнение “Снежинка”.

Перед вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? Участники отвечают, что не нашли.

Ведущий: А почему? Как вы думаете?

Вывод: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая. Так и дети все разные. Различны их способности, возможности и личностные качества.

Занятие 5

Тема: «Как помочь ребёнку в учёбе»

Территория родителей

Упражнение «Чем я могу помочь?».

Подумайте и напишите, как именно вы- родители, можете помочь своему ребёнку справляться с учебой?

Занятие 5

Тема: «Как помочь ребёнку в учёбе»

Пространство подростка

Упражнение “Чем я сам могу себе помочь”.

Подумайте и напишите, что вы сами можете предпринять, чтобы вам было легко и интересно учиться?

A white rectangular area containing 15 horizontal black lines, intended for writing answers to the exercise prompt.

Занятие 5

Тема: «Как помочь ребёнку в учёбе»

Советы:

- **Правило первое: не бей лежачего.** “Двойка” - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых упреков.
- **Правило второе:** Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единомышленников.
- **Правило третье: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение.** Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желания учиться.
- **Правило четвертое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами.** Не надо сравнивать ребенка с успехами соседского. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальная победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.

Занятие 6

**Тема: «Будущее наших детей за нами»
(занятие для родителей детей группы риска)**

Территория родителей

Упражнение “Скрепка”.

Уважаемые родители! Вы получили скрепку, возьмите ее, пожалуйста, попробуйте ее выпрямить в ровную линию. Получилось? А сейчас верните скрепку в исходное состояние. Получилась ли она такая ровная и правильная, как и первоначальная?

Жизнь любого человека в целом состоит из ситуаций, событий, которые оказывают влияние на поведение и в которых проявляются характер, привычки, культура. Так и в наших семьях, оказывая воспитательное воздействие на ребенка мы не задумываемся о том, что наши слова, поступки могут повлиять на нашего ребенка в будущем. Так же как и на нашей скрепке, остаются следы. Шрамы в душах наших детей.

Хочется, чтобы эти скрепки навели вас на размышление, что отношение к своему ребенку можно изменить, а поступки исправить очень тяжело. Если эту скрепку гнуть по несколько раз, то она ломается.



Занятие 6

**Тема: «Будущее наших детей за нами»
(занятие для родителей детей группы риска)**

Территория родителей

Советы:

- Не стесняйтесь физических проявлений своей любви

Детям необходимо физическое проявление любви от родителей не только в младенчестве, но и в детском, и в подростковом возрасте. Часто родители не осознают, что их детям это необходимо даже тогда, когда они выросли и стесняются этого.

- Участвуйте в жизни своего ребенка

Самый надежный фактор, способный прогнозировать хорошее психологическое здоровье ребенка, его социальную адаптацию и счастье, — это вовлеченность родителей в его жизнь. Дети, чьи родители участвуют в школьной жизни ребенка, лучше учатся. Те дети, с которыми родители просто разговаривают в свободное время, имеют хорошую самооценку, у них реже возникают психологические проблемы.



Занятие 7

Тема: «Прорыв» (Как стать уверенней в себе)
Проводится совместно с родителями и детьми.

Игра «Прорыв»

Выбирается учащийся, которому необходимо любыми силами прорваться в круг. Вся группа становится в тесный круг и старается не пустить внутрь прорывающегося. Ученику разрешается применять хитрость, уговоры, подкуп, но не грубую физическую силу. Затем участники прорыва меняются ролями. После игры идет обсуждение ощущений игравших.

Упражнение «Художники»

Выбирается художник. Он будет рисовать то, что попросят игроки. Причем, прежде чем начать игру, участники договариваются, картину какого жанра они будут рисовать. Затем художник садится отдельно от игроков, а те говорят, что, какого цвета, в каком месте он должен нарисовать, то есть руководят «художником», когда он рисует. После того как картина готова, все обсуждают, что и как получилось.

Упражнение «Свободный рисунок»

Всем участникам выдаются листки бумаги, карандаши для рисования. Каждый рисует то, что ему хочется, любые формы, линии, цвет. Главное, чтобы это было выражение своего настроения. После выполнения задания организуется выставка рисунков, качество которых не оценивается, а идет обмен своими ощущениями от процесса творчества.

Занятие 7

Тема: «Прорыв» (Как стать уверенней в себе)

Советы: «Формирование уверенности у ребенка»:

- Начните с себя

Дети перенимают многие черты характера и особенности поведения родителей. Поэтому прежде чем начать воспитывать уверенность в ребенке, обратите внимание на свои взаимоотношения с супругом (ой).

- Развивайте коммуникативные навыки

Уверенность в себе формируется в ходе взаимодействия с другими людьми. Научите ребенка выражать свои желания и чувства. Застенчивые дети зачастую идут на поводу у чужих мнений из-за того, что не умеют или стесняются объяснить окружающим то, что хочется им.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми

Сравнивая ребенка с другими детьми, причем не в его пользу, взрослые рискуют сформировать у него комплекс неполноценности, который мешает гармоничному развитию личности.

- Развивайте таланты и способности

Помогите найти ребенку такое занятие, которое помогало бы развивать имеющиеся у него способности. Положительный результат не только придаст уверенность в своих силах, но и повысит его самооценку.

Занятие 8

Тема: «Мои жизненные установки»

Пространство подростка

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...



Занятие 8

Тема: «Мои жизненные установки»

Пространство подростка

Особенности твоего возраста

Пришло время, когда стремительно и неравномерно в тебе происходят перемены:

- идет физиологическая перестройка: ты интенсивно растешь и изменяешься, что может вызвать недовольство собой, тревогу, плохое настроение
- идет формирование ценностей: ты стремишься утвердить свои ценности, поэтому спешишь противопоставить себя миру взрослых, иногда ощущаешь полное непонимание, как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников ---идет формирование самооценки: ты сравниваешь себя с другими (нередко не в твою пользу), что может приводить к недовольству собой и стремлению всем доказать что-то
- Тебе важно утвердить свое «я», а это иногда связано с трудностями и даже опасностями! Ты должен помнить, что рядом есть взрослые, близкие тебе люди к которым ты всегда можешь обратиться за советом и поддержкой.

Запомни самое главное правило:

«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ ВОСПРИНИМАЕШЬ!»

- 1) Постарайся более позитивно относиться к Жизни
- 2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное

Занятие 9

Тема: «Мы семья»

Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»

Дети отдельно от родителей составляют список, который характеризует идеального родителя.

Родители, объединившись, составляют свой список характеристик идеального ребенка.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального родителя, либо идеального ребенка».

На следующем этапе участников подводят к тому, что ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей. Упражнение заканчивается тем, что составленные списки разрываются, а пары (родитель - ребенок) обнимаются.

Упражнение «СЕРДЦЕ СЕМЬИ»

Ведущий вывешивает на стенде изображение сердца и сообщает: «Это сердце счастливой семьи. Перечислите, пожалуйста, сокровища счастливой семьи»
Участники (члены одной семьи) договариваются и записывают на стикерах, что, по их мнению, необходимо поместить в сердце счастливой семьи. Участники прикрепляют стикеры на «сердце счастливой семьи». Обязательно зачитываются все ответы. Проводится анализ игры.

