

**СБОРНИК ИНФОРМАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА  
«СЕМЕЙНЫЙ КОМПАС»  
(2022 – 2023)**

Уфа – 2023

**Данные методические материалы разработаны и изданы  
при финансовом участии Фонда поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации**

Редакционная коллегия:

**Сатаева И.М.**, начальник Управления по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан

**Антонова О.Ю.**, директор МБОУДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Журавушка" городского округа город Уфа Республики Башкортостан

**Ахметова Э.Ф.**, директор МБОУДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Семья" городского округа город Уфа Республики Башкортостан

**Ахметова А.Р.**, директор МБОУДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Саторис" городского округа город Уфа Республики Башкортостан

**Петрова Т.Н.**, директор МБОУДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Развитие" городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Сборник информационно-методических материалов по итогам реализации проекта «Семейный компас». Уфа, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Сатаева И.М. Начальник Управления по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан. О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СЕМЕЙНЫЙ КОМПАС» В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН	5-8
<b>Мелещенко Л.М. Сопротивление родителей и работа с ним</b>	9-18
Рублик С.А. Логопед или дефектолог? В чем разница?	19-20
<b>Сухова С.П. Просветительская психолого-педагогическая Программа «Школа любящих родителей»</b>	21-23
Киселева А.Е. Конспект занятия «Сосуд любви» в рамках просветительской психолого-педагогической программы «Школа любящих родителей»	24-29
<b>Коллектив специалистов МБОУДО ЦППМСП «Развитие» г.Уфы. Психолого-педагогическая программа для детей и родителей «Я владею собой»</b>	30-32
Улямаева А.А. Конспект занятия «Общение без конфликтов» в рамках психолого-педагогической программы для родителей «Я владею собой»	33-37
<b>Аюханова Г.З. Конспект занятия «Ценность моего я» дополнительной общеразвивающей программы групповых занятий для детей «Я владею собой»</b>	38-41
Шуктуева А.С. Клуб родительского роста «Совет»	42-43
<b>Асадуллина Н.К. «Трансформация»</b>	44
Касымова А.А. Просветительская акция «Голос доверия»	45
<b>Абязеева Г.М. Что мы забыли в воспитании детей</b>	46-48
Сорокоумова И.Ю. Влияние родительских установок на развитие детей	49-53
<b>Коллектив специалистов МБОУДО ЦППМСП «Саторис» г.Уфы. Использование метафорических ассоциативных карт и психологических игр в работе педагога-психолога с семьями, находящимися на кризисном сопровождении</b>	54-58

Кириллова Г.А. Профилактика ранних половых связей. Несовершеннолетнее материнство как социальная проблема	59-61
Ступникова В.Т. Благотворительная акция «Собери ребенка в школу»	62
Горбик Е.Н. «Новогодний калейдоскоп»	62
Г.В. Юламанова. Мастер-класс «Вместе с папой», посвященный дню отца	63
Приложения	64-73
Фотогалерея	74-100

## О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СЕМЕЙНЫЙ КОМПАС» В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**И.М. Сатаева**, начальник Управления по опеке и попечительству  
Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Проект «Семейный компас» стал победителем конкурсного отбора комплексных проектов муниципальных образований по развитию эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и реализован в городском округе город Уфа Республики Башкортостан с 1 июля 2022 года по 31 октября 2023 года.

Исполнителями проекта стали Управление по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан, муниципальные центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья», «Журавушка», «Саторис» и «Развитие», ГКУ Республиканский ресурсный центр «Семья», ГБУ Республики Башкортостан Межрайонный центр «Семья», республиканские организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, расположенные на территории Уфы, благотворительные фонды и общественные организации.

Цель проекта – внедрение и развитие эффективных механизмов, форм и методов межведомственного взаимодействия в решении проблемы социального сиротства, сохранения и восстановления семейного окружения ребенка на территории городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

В проекте приняло участие 237 семей (433 ребенка, 293 родителя) находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации, вызванной угрозой жестокого обращения с ребенком, угрозой лишения родителей родительских прав.

В целях обеспечения беспрепятственного доступа семей с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, к необходимым услугам, при отделах опеки и попечительства администраций районов г. Уфы организованы консультативные пункты для родителей, которые вошли в целевую группу проекта. Проведено 2515 консультаций с 293 родителями.

Консультации проводились социальными педагогами, юристами индивидуально по вопросам возврата детей в семью, оформления льгот, пособий, трудоустройства родителей, по вопросам защиты прав несовершеннолетних и родителей, в процессе судебных разбирательств, составления исков и жалоб.

Для эффективного разрешения сложных жизненных ситуаций, повышения родительских компетенций в вопросах воспитания детей и взаимодействия в семье, для родителей проводились индивидуальные консультации психологами, дефектологами, логопедами по проблемам

воспитания, развития и образования детей, внутрисемейным конфликтам, профилактике зависимостей и жестокого обращения в семье. Проведено 933 занятия с 150 родителями, 3645 занятий с 347 детьми.

Специалистами центров проводились клубы родительского роста (зальцуг классы) в виде коррекционных занятий как для детей, так и для родителей.

Всего в клубах родительского роста проведено более 4,5 тысяч занятий, которые были направлены на гармонизацию детско-родительских отношений, развитие эмоционального самоконтроля, на расширение и активизацию словарного запаса детей, преодоление речевых и психофизических нарушений, нормализацию поведения. Посещали занятия – 347 детей, 150 родителей.

С семьями, проживающими в отдаленных микрорайонах города Уфы специалистами центров проводились выездные сессии с интенсивным форматом обучения. Проведено 21 выездное мероприятие для 62 родителей и 66 детей.

В рамках реализации проекта «Семейный компас» проводились занятия с использованием техник обучения с разбором реальных ситуаций.

Для анализа динамики изменений за каждой семьей закреплялся куратор из числа социальных педагогов, юристконсульт психолого-педагогической центров. 19 кураторов осуществляют адресную социальную помощь семьям, содействуют их выходу из кризисных ситуаций. Всего было совершено 3306 выездов по месту жительства, 763 оценки риска и безопасности нахождения детей в семье, 506 мониторингов состояния семей.

В рамках реализации проекта на базе центров были организованы территориальные междисциплинарные консилиумы с целью контроля и обеспечения эффективности реабилитационной работы с семьями, оказания информационно-методической, профессиональной поддержки специалистам системы защиты прав детства с участием кураторов семей, специалистов отделов опеки и попечительства г. Уфы, КДНиЗП и учреждений в которые помещались дети (социальные приюты для семей и подростков, центры содействия семейному воспитанию).

Данная работа показала положительные результаты, более 200 детей были возвращены в кровные семьи из социальных приютов для детей и подростков.

В рамках проекта также работал клуб для родителей «Совет», мероприятие по преобразению женщин «Трансформация» (посещение косметологов, парикмахеров, врачей). Охват составил 55 семей (66 детей, 57 родителей).

Для детей проводились акции: «Голос доверия», посвященная пропаганде Детского телефона доверия», информационный дайджест, посвященный Дню правовой помощи детям, благотворительная акция «Собери ребенка в школу», киноклуб «Мульт-среда» и другие мероприятия, приуроченные к семейным, детским праздникам.

В рамках реализации проекта «Семейный компас» реализовывалось несколько программ. Одна из них - программа по саморегуляции («Я владею собой»), которая предназначена в первую очередь для семей, в которых родители применяют по отношению к своим детям методы насильственного характера или жестокого обращения.

В целях укрепления детско-родительских отношений, информирования родителей о поведенческих и эмоциональных способах проявления родительской любви, пропаганды семейных ценностей реализовывалась просветительская психолого-педагогическая программа «Школа любящих родителей».

В основу содержания программы легла теория о «языках любви», согласно которой существует пять «языков любви»: слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения. С каждым из «языков любви» участники программы познакомились, чтобы в дальнейшем «говорить» со своими детьми на их «языке».

Родители работали в группах, занятия проходили еженедельно. С учетом специфики программы в качестве основных ведущих на занятиях выступали педагоги-психологи. Для повышения включенности родителей в обучающий процесс использовались аудио и видео материалы, метафорические карты, проводились ролевые игры. Большая часть занятий проходила в тренинговом формате и использованием кейс-методов для формирования у родителей определенной модели поведения в конкретных ситуациях или побывать в роли ребенка и ощутить, что он чувствует в момент взаимодействия со взрослым.

Программа «Школа любящих родителей» способствовала гармонизации детско-родительских отношений, повышению психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания детей, осознанию необходимости проявления безусловной родительской любви к своим детям.

Благодаря проекту Центры смогли улучшить материально-техническую базу, была приобретена оргтехника, фото и видеокамеры, 2 логзеркала, ростовые куклы, мебель и другой инвентарь.

В рамках проекта были проведены благотворительные, информационные и культурно-досуговые мероприятия для семей.

В августе 2022 и августе 2023 года прошла благотворительная акция «Собери ребенка в школу». Дети школьного возраста из семей целевой группы проекта получили помощь по сбору необходимых для обучения школьных товаров.

В рамках Информационного дайджеста, посвященный Дню правовой помощи детям юристы, социальные педагоги, специалисты служб социального обеспечения населения, инспектора по делам несовершеннолетних провели 1704 индивидуальных и групповых консультаций для участников и их близкого окружения в рамках семейного, жилищного, уголовного, гражданского законодательства и в сфере образования.

Организованы и проведены два культурно-досуговых мероприятия, посвященные Дню отца и Дню матери: «Вместе с папой» и «Единственной маме на свете», а также праздничные мероприятия для детей «Новогодний калейдоскоп».

12 мая 2023 года в преддверии Международного дня семьи Управлением по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан совместно с МБОУДО ЦППМСП «Семья» города Уфы был проведен Фестиваль счастливых семей.

Семейный праздник состоялся в Уфимской детской филармонии. Для детей была организована развлекательно-игровая программа с участием веселых аниматоров. Затем маленькие гости смогли принять участие в мастер-классах «Семейный медальон», «В мире фантазий», «Цветочный фейерверк». Для родителей работали консультационные площадки по финансовой грамотности, юридическим и психологическим вопросам. В фойе филармонии была размещена творческая фотозона, где все желающие смогли сделать яркие, семейные фотографии. Также в рамках мероприятия был проведен круглый стол по актуальным вопросам защиты прав и законных интересов детей с участием представителей органов власти и родителей. В актовом зале состоялся праздничный концерт, где выступили семьи и творческие коллективы столицы.

В рамках городского праздника, посвященного Международному дню защиты детей, для детей и родителей целевой группы проекта «Семейный компас», а также для семей из их социального окружения специалисты центра «Саторис» организовали и провели ряд мероприятий.

В проведении мероприятий приняли участие также семьи из социального окружения целевой группы проекта и добровольцы, оказавшие помощь организаторам и семьям-участникам.

В октябре 2022 года руководители и специалисты подведомственных Управлению центров обучились на стажировочной площадке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации на базе Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Радуга» Калужской области по программе «Социальное сопровождение семей с детьми, нуждающихся в социальной помощи». В декабре тренерами, прошедшими стажировку, был проведен обучающий семинар для уфимских специалистов (обучились 103 человека).

В целях повышения эффективности межведомственного взаимодействия органов и служб, занятых в сфере профилактики социального сиротства был проведен семинар педагогического десанта. 198 специалистов-участников семинара познакомились с алгоритмом межведомственного взаимодействия, отрабатывали навыки ведения необходимой документации.



## СОПРОТИВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И РАБОТА С НИМ

**Л.М. Мелешенко**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г.Уфа РБ

Эффективность установления первичного контакта, влияет на все дальнейшее сотрудничество педагога с семьей. Первичный контакт с родителями во многом определяется первым впечатлением, которое произвела каждая из сторон друг на друга. В первые минуты знакомства родители особо чувствительны к нюансам поведения специалиста, они активно формируют о нем свое первое впечатление.

Первое, с чем придется столкнуться любому педагогу при первой встрече с родителями это сопротивление со стороны родителей.

**Сопротивление** – один из защитных механизмов человека. Это естественный процесс и зачастую обусловлен позицией самосохранения: недоверием, наличием «горького опыта» общения с различными службами, где были осуждения и наказания, игнорированием («поболтают и уйдут»), а возможно и просто отсутствием в практике клиента конструктивных навыков общения.

Сопротивление – функция, казалось бы, полезная, но с такими защитами нет места новому опыту и трансформациям. Проявление сопротивления это закономерно. Сопротивление представляет собой повторение тех же защитных реакций, которые человек использует в своей повседневной жизни. Основная задача при появлении сопротивления состоит в том, чтобы понять, **как именно человек сопротивляется, чему и почему.**

Обычной причиной сопротивления, как правило, являются неосознанное избегание отрицательных переживаний.

Необходимо помнить, что родитель имеет право противиться тому, что, по его мнению, не отвечает его интересам, также как и любой из нас противился бы тому, в чем мы не видим смысла и резона. Например, вам меняют систему мотивации на работе. Какие чувства будете вы испытывать? Это – чувство гнева, агрессия, саботаж. Внутри вас на почве нововведений возникает страх, и проявляется сопротивление.

От чего же зависит коммуникация?

1. От мыслей к себе, к ситуации, к педагогу.
2. От эмоций, которые возникают у родителей, педагога.
3. От поведения родителей.

Эмоции это первично, что чувствует родитель. Разные эмоции испытывают обе стороны и педагог, и родитель.

Какие негативные эмоции испытывает родитель? Страх. В основе сопротивления лежит страх, злость, гнев, удивление, грусть, обида, раздражение, тревога, безразличие, вина, сожаление, стыд, ненависть, разочарование и т.д. Проявление эмоций родителями это нормально. Если вы не увидели эмоций у родителей ребенка, то это значит, что нет

сопротивления, значит вы не нашли, то место с чем надо работать или очень-очень редко, но у человека разрушен механизм защиты.

### Работа с эмоциями родителей

Эмоция	Проблема	Проявление	Нейтрализация
Агрессия Злость Гнев Раздражение Ненависть	Родитель не слышит доводов. Его внимание рассеяно.	Резко повышенный голос. Ускоренный темп речи. Циклическая речь (повторяющаяся). Изменение цвета кожных покровов. Активная жестикуляция. Старается занять место в пространстве.	Снизить голос. Замедлить темп. Задавать много закрытых вопросов (да/нет). Занять позицию представителя учреждения и убрать из речи личные местоимения (я, ты, вы, мы, она). Минимизировать жесты, но руки не убирать.
Равнодушие Разочарование Сожаление		Медленная речь. Блуждающий взгляд. Нейтральные ответы на вопросы. Закрытые позы. Минимум жестов.	Чуть ускорьте темп речи. Добавьте действия: пишите, вручайте памятки, буклеты. Обращайтесь с побудительными действиями: посмотрите, послушайте, обратите внимание. Задавайте альтернативные ответы и ждите выбора! Повторяйте ответы родителя. Используйте формулировки «Я правильно Вас понимаю». Подтверждайте согласие.
Радость Возбуждение		Повышенный голос. Ускоренная речь. Смех, высокий голос. Активная	Замедлить темп речи. Порадоваться один раз с родителем и далее

		жестикуляция. Старается присоединиться к педагогу, в том числе и тактильно. Циклическая речь.	работать в обычном режиме. Задавать много закрытых вопросов. Открытые вопросы исключить.
--	--	---	--

Понимание и озвучивание эмоций родителя позволяет педагогу не поддаваться и не подключаться на эмоции, когда он слышит некорректные выражения в свой адрес, а использовать профессиональный подход, т.е. реагировать на причины сопротивления. Какие эмоции испытывает педагог? Его эмоции обычно следующие: растерянность, злость, страх, неприятно.

### **Примеры проявления сопротивления:**

1. Активные (ругается, агрессивен, не впускает) и
2. Скрытые формы (игнорирует, нет отклика).

При разных формах поведения родители будут соглашаться и не делать. Значит сопротивление не преодолено.

<b>Форма выражения сопротивления</b>	<b>Причина сопротивления</b>
1. Односложные ответы родителя на вопросы педагога (да, нет, не знаю). Скрытая форма поведения.	1. Нет доверия к педагогу. Влияет возраст, внешний вид, количество участников, присутствие лишних свидетелей (условия работы).
2. Поворот головы или всего корпуса тела в противоположную вам сторону, т.е. жесты, мимика, поза, взгляд, дистанция.	2. Уверен, что будут осуждать, страх огласки, сделают его виноватым, не будет результата, узнают на работе, соседи, родственники.
3. Отсутствие вопросов со стороны родителя, равнодушие к беседе, проявляет безучастие.	3. Испытывает чувство вины, и начать разговор означает для него признать свой плохой поступок. Возможно, что выбрал стратегию бессилия, в последствии, окажется прав – изменений действительно не будет.
4. Вербальная реакция. Агрессивность: грубит, угрожает, использует нецензурные выражения. А может переводить все в шутку. Активная форма поведения.	4. Уже имел негативный опыт общения с другими службами, возможно, ему приходилось сталкиваться с некорректным отношением к себе, с грубостью. Возможно это уловка бессознательного, чтобы увести вас от главного вопроса.

### **Что может повышать у родителя сопротивление?**

Возраст педагога, его внешний вид, присутствие лишних свидетелей, смена педагогов, количество специалистов, условия работы.

### **Как снизить сопротивление**

1. Четкое представление кто вы, кем работаете, откуда, цель визита.
2. Активное слушание.  
Невербальное слушание - внимательное молчание;  
Выяснение - обращение к говорящему за уточнениями;  
Перефразирование - краткое повторение мысли собеседника своими словами;  
Резюмирование - подытоживание мыслей собеседника.
3. Безоценочное отношение.
4. Чувство юмора.
5. Эмпатия.
6. Отсутствие давления, осуждения, поддержка родителя.
7. Обращение к прошлому опыту педагога, родителя.
8. Беседа основывается на положительных качествах и возможностях родителя.
9. Вырисовывание положительных перспектив, ожидаемое будущее.
10. Предложение локальной точечной помощи, т.е. помощи на сейчас.  
Информирование об услугах других организаций - социальных, психологических, юридических и др.
11. Задавать прямые вопросы («Что вам поможет...?»)
12. Поиск ресурсов клиента.

### **Как снизить?**

1. Четкое представление кто вы, кем работаете, откуда, цель визита (кратко).
2. Активное слушание. Модель активного слушания помогает работать с проблемой потери и искажения информации. Невербальное слушание – внимательное молчание; выяснение – обращение к говорящему за уточнениями; перефразирование – краткое повторение мысли собеседника своими словами; резюмирование – подытоживание мыслей собеседника
3. Безоценочное отношение.
4. Чувство юмора.
5. Эмпатия (сопереживание). Выражение понимания мыслей и чувств собеседника, его позиции, мнения.
6. Отсутствие давления, осуждения, поддержка родителя (вы имеете право на это чувство, озвучить эмоцию).
7. Обращение к прошлому опыту специалиста, родителя.
8. Беседа основывается на положительных качествах и возможностях родителя.
9. Вырисовывание положительных перспектив, ожидаемое будущее.
10. Предложение локальной точечной помощи, т.е. помощи на сейчас.

Информирование об услугах в школе, детском саду, центре, других организаций - социальных, психологических, юридических и др.

11. Задавать прямые вопросы («Что вам поможет...?»)

12. Поиск ресурсов клиента.

Специалисту надо достойно признать факт сопротивления преодолевать его следует в уважительной манере. Признавая факт сопротивления, не означает, что вы должны соглашаться с родителем. Терпеливо и внимательно выслушивая клиента, высказать понимание его точки зрения, при этом оставаясь на своих позициях, используя высказывания вроде: «Все это так, но у вас тогда возникнут проблемы с...», «Да я с Вами согласна. А как быть тогда с ...» или «Вы имеете полное право со мной не согласиться...»

Мы предлагаем использовать **4 шаговую модель ВУИП** (выявление, уважение, исследование, перепроверка) при работе с семьями для снижения уровня сопротивления.

1. Вывод сопротивления на поверхность.

2. Уважение к сопротивлению.

3. Исследование сопротивления.

4. Перепроверка.

### **1 шаг - Выявление. Видим сопротивление и говорим о нем.**

Вывод сопротивления на поверхность (проговаривание чувств родителя: «Я вижу вам не нравится мой приход...», «А что страшного произойдет, если вы меня впустите?»), «Вы выглядите усталым и сердитым, расскажите мне почему?», «Вы взволнованы, вы раздражены, вы не хотите общаться? Почему?»). Важно заметить чувства родителя и проговорить для осознания. Как только родитель поймет, что вы не собираетесь на него ни нападать, ни обвинять в чем-либо у вас появится шанс дойти до настоящей причины сопротивления.

#### **Вопросы на данном этапе:**

- Вас что-то беспокоит (волнует, тревожит, настораживает)? Почему?
- Вам неприятен этот вопрос? Вам неприятно говорить на эту тему? Скажите почему?
- Похоже, Вас это расстроило? Можно узнать почему?
- Вы раздражены? Скажите почему?
- Мне кажется, Вам неприятно говорить на эту тему? Можно узнать почему?
- Вас что-то задевает в моих словах? Можно узнать почему?
- Наш визит доставил вам неудобства? Расскажите почему?
- Мне кажется, что вы расстроены нашим визитом? Скажите, почему?
- Похоже, что вы очень обиделись на наши социальные службы?
- Я вижу, вы расстроены. Можно узнать почему?
- Я вижу, вас волнует этот вопрос? Скажите почему?
- Похоже, Вам тяжело об этом говорить. Расскажите почему?
- Вы обеспокоены этой ситуацией? Можно узнать почему?
- Мне кажется, вам неприятен этот разговор? Расскажите, почему?

- Я вижу, что вы переживаете, и хочу, чтоб вы поделились со мной.
- Мне кажется, что вас что-то задело? Скажите почему?
- Вас сильно задело слово «проблема»? Скажите почему?
- Похоже мои коллеги вам надоели, скажите, как? (помочь выговориться). Что чувствуете?

**2 шаг - Уважение. Уважение к чувствам клиента, сопротивлению. Дать понять, что такая реакция естественна.**

Надо только слушать все, что говорит клиент. Активное слушание (Ага, угу, уточняем, перефразируем. Поддерживающие фразы на втором этапе. «Любой бы человек на вашем месте чувствовал бы себя то же самое»; «Я бы на вашем месте тоже бы...»); «Так себя чувствовать естественно.

Когда человек открыто, высказывает причины, по которым он не хочет сотрудничать, то вы получаете возможность собрать массу важнейшей информации о том, как обеспечить решение перед ним задач, и о трудностях, которые ожидают на этом пути. Специалист также узнает о том, с кем он имеет дело. Любая попытка отмахнуться, приведет к тому, что клиент будет думать, что мнением его никто не интересуется, и что, никого не волнуют, что с ним произойдет. Специалист высказывает понимание точки зрения клиента, оставаясь на своих собственных позициях: «Вы имеете право не соглашаться со мной»; «Я согласна, что это вызовет у вас проблемы».

**Вопросы и поддерживающие фразы на данном этапе:**

- В данной ситуации (в данный момент) вы сделали (делаете) все, что смогли.
- Вы сделали много шагов, чтобы изменить эту ситуацию.
- Любой на вашем месте / в подобной ситуации чувствовал бы тоже самое.
- Да, не простое решение.
- Дети на самом деле забирают много сил.
- Да, действительно, это может вызывать раздражение.
- Конечно, все устают.
- Сейчас на родителях много всего лежит.
- Да, действительно, это непросто. - Да, действительно, это может быть неприятно.
- В этой ситуации вы сделали все, что могли.
- Да, действительно, многим бы не понравилось, если бы к ним ходили социальные службы.
- Да, действительно во многих семьях такое происходит, а как у вас?
- Моя работа научила, что во всех семьях родители заботятся о своих детях и делают все ради них.
- Иногда так случается. Так бывает.
- Бывает такая ситуация - Вы сделали, что могли
- На вашем месте я бы переживала тоже самое.
- Да, это действительно может быть неприятно.
- Я вижу ваши переживания, вижу, как вы любите своих детей.
- Мы знаем, что вы любите своих детей.

- В данный момент вы сделали так, как смогли это сделать - Я вижу, что вам непросто, и вы много сил тратите на семью.

Не говорить!!!!!!!!!!!! «Да, вы правы», «Не беспокойтесь», «Вы не волнуйтесь».

### **3 шаг - Исследование. Исследование сопротивления или по какой причине сейчас сложно говорить.**

«Вы сейчас вообще не хотите решать эту проблему или позже?»  
Спрашивать, что он не впустит в квартиру никого или только меня.  
Разговаривать не будет ни с кем или только со мной, нигде или только здесь; никогда или только сейчас. Если говорит родитель, что только не сейчас уходим на второй этап уважение и опять будем говорить, что же произойдет если, не поговорим, что ситуация деликатная. Можно возвращаться на первый и второй этапы по 4 раза.

#### **Вопросы на данном этапе:**

- Где мы можем поговорить?
- Вам удобно говорить при детях (при посторонних)? Когда мы можем поговорить?
- Вам удобнее поговорить об этом здесь или может быть мы пройдем на кухню?
- Похоже, я застала Вас на пороге? Может, мы встретимся завтра в 10.00?
- Вам удобно поговорить сейчас или встретимся завтра в...
- Вам всегда трудно или в каких-то ситуациях?
- Вы вообще не хотите взаимодействовать со специалистами или только сегодня?
- Вам все специалисты надоели? А кто именно? Почему?
- Сейчас Вам тяжело об этом говорить, когда Вам будет удобно со мной встретиться?
- Вы хотели бы поговорить сейчас, или я могла бы зайти позже?
- Вы вообще не хотите разговаривать или только сейчас? Сейчас не подходящее время для разговора?
- Вы вообще не хотите разговаривать со специалистом нашей службы или только сейчас?
- Вы вообще не хотите разговаривать или только со мной?

### **4 шаг - Перепроверка. Уточнение полученной информации.**

«Мы можем прямо сейчас поговорить?» Спросить у клиента об этом обязательно, а то у него будет чувство, что заставили. «Т.Е. значит, да? Договорились? Могу ли я считать, что мы договорились?» «Без перепроверки у клиента, даже если он вас и впустил будет сопротивление. Поэтому перепроверяем вопросами.

#### **Вопросы на данном этапе:**

- Правильно ли я Вас поняла, Вы готовы сотрудничать с нами (мы встретимся...)?
- Если я Вас правильно поняла, сейчас у Вас нет времени на разговор со мной, и мы встретимся в следующий понедельник в это время.
- Я правильно поняла, что

- Т.е., для того, чтобы ребёнок рос в родной семье, с мамой, Вам нужно...
- Таким образом, главное сейчас – это ...
- Тогда встречаемся с Вами во вторник в 10.00 и обсуждаем вопрос о ...
- Я правильно поняла, что вам сейчас неудобно разговаривать?
- Я правильно понимаю, что вас смутил мой тон, а так вы готовы разговаривать?
- Я правильно понимаю, что вас смутил мой внезапный визит, а так вы готовы разговаривать?
- Мне бы хотелось уточнить?
- Другими словами, Вы считаете
- Мы можем поговорить в другой комнате, я не буду обращать внимание на беспорядок.
- Я правильно вас поняла, что вы не против и мы можем поговорить об этом сегодня?
- Мы договорились о том, что...

После каждого этапа должна быть пауза для того, чтобы человек ответил и отреагировал.

### **Принципы формирования контакта с родителями**

Четкое позиционирование себя и своей роли во взаимодействии с родителями.

Специалисты социально-психологических служб (СПС) часто воспринимаются родителями, как представители государственных органов, которые проверяют их, оценивают и могут наказать. В реальности же функция специалиста СПС состоит в том, чтобы помочь ребенку и его семье. В связи с этим важно, чтобы специалист озвучивал эту свою роль. Например, это может выглядеть следующим образом:

- *я здесь не для того, чтоб ругать вас, а чтобы помочь вам изменить ситуацию*
- *я мало, что могу сделать без вашего участия*
- *решение некоторых вопросов зависит не от меня, но если и вы будете прилагать усилия, то, возможно, нам вместе удастся повлиять на них*

Например, при вопросе о лишении родительских прав, это могло бы выглядеть следующим образом:

- *решение о лишении выносит суд по представлению органов опеки, но, если к этому времени вы пролечитесь (возможна помощь в обращении к наркологу), перестанете употреблять алкоголь, я могу помочь вам в устройстве на работу. Надо привести в порядок жилище, условия жизни ребенка тоже принимается во внимание при рассмотрении дел. Как вы думаете, что с этим можно сделать? Если все это будет сделано, мы напишем соответствующие бумаги, и это увеличит вероятность того, что ребенок может быть возвращен вам*



### **Партнерство и равноправие отношений.**

Из того, что специалист социально-психологической службы осуществляет помогающие функции, следует необходимость принимающего отношения к членам семьи, отсутствие надменности и позиции сверху по отношению к родителям.

Нередко специалистам приходится посещать семьи с представителями контролирующих органов (опека, ЦОБ, полиция и т.д.). Если речь идет о той семье, с которой уже работает специалист или собирается с ней работать, то важно, чтобы он при таких посещениях не сливался в глазах родителей с этими представителями (образно говоря, исполнял роль адвоката, а не судьи). Обычно это удается, если и остальные члены комиссии понимают роль специалиста социально-психологической службы и помогают ему.

### **Описание проблем семьи с точки зрения интересов и сложностей ребенка, а не «плохого» поведения родителей.**

Специалистам зачастую трудно прямо разговаривать с родителями о проблемах, которые определяют неблагополучие семьи (пьянство, скандалы, драки, оставление ребенка без присмотра), потому что речь идет о негативно оцениваемых обществом проявлениях. Все эти проблемы гораздо легче обсуждать, объясняя с позиций выгоды и вреда для ребенка и его потребностей, нежели выговаривая родителям за неподобающее поведение.

*- Например, говорим родителю: «Ребенок нуждается в спокойной обстановке и уходе, и, пока Вы пьете, он не находится в достаточной безопасности, употребление алкоголя не позволяет Вам справляться с заботой о ребенке». Естественно, что эта позиция должна быть подкреплена конкретными фактами отсутствия заботы о ребенке.*

### **Ясная формулировка своих целей и задач.**

Нередко при беседе с родителями острые вопросы умалчиваются, что, с одной стороны, непосредственно влияет на контакт, так как обе стороны понимают, что говорят не о том, что происходит в реальности, а с другой стороны, не позволяет целенаправленно обсуждать наиболее трудные вопросы. Прежде всего, это касается злоупотребления алкоголем, беспорядочных половых связей на глазах у ребенка, плохого обращения с ребенком.

### **Выслушивание и диалог.**

Наибольшего взаимопонимания можно достигнуть, создавая условия для диалога, выслушивая родителей и давая им возможность выговориться. Этому в значительной мере содействует использование в беседе открытых вопросов (вопросов, подразумевающих развернутый ответ, а не только «да» или «нет»).

*- Как Вы себе представляете, что с этим можно сделать?*

*- Каким образом Вы собираетесь этого добиться?*

- Как вы относитесь к произошедшему?

**Разговор не только о проблемах, которые интересуют специалиста, но и о том, что волнует родителей. Учет эмоционального состояния родителей.**

Например, бессмысленно разговаривать с разгневанным родителем о том, что ему необходимо купить ребенку школьные принадлежности. Стоит перед этим попытаться спросить, чем вызван гнев, кто его так разозлил, и позволить ему выговориться.

Если во время встречи со специалистом родитель находится в состоянии легкого алкогольного опьянения, то лучше, максимально не задевая самолюбия, договорится о встрече в другой раз.

**Пространство и окружение, в котором кого происходит разговор.**

Беседа с семьей строится несколько иначе, чем разговор с конкретным родителем. При необходимости поговорить с конкретным человеком именно о его проблемах, желательно не устраивать такой разговор в присутствии супругов, родственников, соседей по общежитию и т.д., которые могут присоединиться к беседе, начать ругать, указывать на недостатки.

**Упражнение.**

**1 шаг. Приветствие** (представление ФИО, организация, кем работаете, очертить круг обязанностей, например: я специалист по работе с семьей).

**2 шаг. Цель визита.**

Озвучиваем какая информация поступила. К нам поступила информация о... (без фамилий, имен говорим, пользуемся нейтральной формулировкой: поступила информация, что маленький ребенок был оставлен один, вы как родитель знаете, что произошло. Признание важности информации от родителей).

**3 шаг. Что произошло?**

Факты, ситуация. Расскажите, как это было? Как это могло произойти? Отношение родителей к случившемуся.

**4 шаг. Описание жизненной ситуации клиента.**

**5 шаг. Соглашение о сотрудничестве. О работе. Расскажу, что будет дальше.**

## ЛОГОПЕД ИЛИ ДЕФЕКТОЛОГ? В ЧЕМ РАЗНИЦА?

**С.А. Рублик**, учитель-дефектолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Нередко родители недооценивают проблемы в развитии у ребенка, списывая это на возраст, особенности характера и собственный опыт воспитания в своей семье. Однако уровень родительской компетентности может сыграть ключевую роль в развитии детей. В семьях, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, родители не обращают внимание на уровень нервно-психического развития, речевое, моторное, познавательное развитие детей. Важно убедить, замотивировать, помочь, подсказать и протянуть руку помощи семьям, которые находятся на сопровождении в нашем центре. Объяснить, к какому специалисту обратиться первично на диагностику и консультацию, для того чтобы составить правильный маршрут коррекции для ребенка.

В центре коррекционной работы с детьми занимаются учитель-дефектолог и учитель-логопед. Много общего, но, тем не менее, это два разных специалиста, и здесь возникает вопрос: какой педагог необходим ребенку, чтобы распрощаться с психофизическими отклонениями у ребенка?

Перед родителем иногда стоит выбор к какому специалисту обратиться? Чаще родители замечают проблему, когда ребенок не произносит те или иные звуки в возрасте 4-6 лет. Проблемы, связанные с высшими психическими функциями (память, внимание, мышление) остаются незамеченными почти до поступления в школу. Время упущено и наверстать становится сложнее, когда у ребенка кроме речевых нарушений диагностируются нарушения внимания, памяти, мышления, слабо развитые функции межполушарного взаимодействия.

ЛОГОПЕД – специализируется на коррекции речевых нарушений. Он учит детей вербальному и невербальному общению, работает над языковыми единицами, такими как слова и словосочетания.

ДЕФЕКТОЛОГ – специалист более широкого профиля. Основная работа дефектолога направлена на развитие высших психических функций (память, мышление, внимание, речь). Дефектолог может работать с детьми с нарушением слуха и зрения (тифлопедагог и сурдопедагог).

Дефектолог работает с детьми с особыми образовательными потребностями и нацелен на содержание этого общения. Это, прежде всего, расширение кругозора ребенка и адаптация его в социуме.

Функции дефектолога:

- детальное обследование детей раннего возраста;
- диагностика речевых нарушений (отсутствие речи или ее задержка);
- диагностика и развитие (коррекция) познавательной сферы детей с 4-х лет;

- диагностика готовности к школе;
- диагностика причин трудностей обучения школьников.

Когда стоит обращаться к ЛОГОПЕДУ?

До 1 года – если у ребенка нет гуления и лепета, то есть попыток произносить сначала отдельные звуки («агу», «гы», «кхх»), а затем повторяющиеся слоги («бубу», «гиги», «диди», «тата»).

В 1-2 года – если ребенок совсем не говорит.

В 2-3 года – если ребенок все понимает, но отказывается говорить; если он почти не произносит понятные слова, но при этом активно и много общается на «своем» языке.

Родителей малыша в этом возрасте должны настораживать любые отличия речи ребенка от речи его сверстников.

В 4-6 лет – если ребенок говорит невнятно, звуки смазанные и нечеткие.

Проблемы с речью точно есть, если малыш смягчает простые звуки («щадка» вместо «шапка»), «тяшка» вместо «чашка»), «масинка» вместо «машинка»), не выговаривает или заменяет их («тот» вместо «кот»).

Старше 6 лет – если ребенок не произносит или неправильно выговаривает какие-то звуки («р»), («л»), запинаясь, заикается, повторяет первые слоги и звуки.

Веские причины обращения к логопеду – неспособность ребенка отвечать на вопросы, запоминать и пересказывать короткие стишки, рассказы, пропуск или замена слогов в длинных словах.

Консультация ДЕФЕКТОЛОГА необходима, если ребенок:

- в семимесячном возрасте не реагирует на обращенную к нему речь;
- в год не произносит «лепетные» слова;
- в 2 года не разговаривает при помощи простых слов;
- в 2,5 года не способен построить простые предложения;
- в 3 года испытывает трудности с артикуляцией, не глотает слюну;
- в 5 лет не использует в речи грамматически согласованные предложения;
- не произносит звуки в соответствии с возрастной нормой;
- имеет трудности в освоении школьной программы;
- отстает в умственном развитии;
- страдает нарушениями центральной нервной системы;
- страдает патологиями органов слуха;
- имеет заболевания органов зрения;
- страдает психическими нарушениями.

Как правило, комплексная диагностика у специалистов дает возможность выявить и/или предупредить возможные проблемы в развитии ребенка.

Если ребенок не говорит – это важный симптом, который может указывать на различные нарушения в его развитии.

## ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ»

**С.П. Сухова**, заведующий отделом по работе с кровными семьями;  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Современные семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и повышению ее значимости в воспитании детей. С другой стороны, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем. Это, прежде всего, падение жизненного уровня большинства семей, рост числа разводов, влияющих на психику детей, увеличение числа неполных и имеющих одного ребенка семей. Следовательно, в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь.

В семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации, родители зачастую отчуждены от своих детей и полностью поглощены социально-бытовыми проблемами, а значит, дети предоставлены сами себе. В связи с этим приобретает особую актуальность проблема приобщения родителей к формированию личности ребенка.

Ни для кого не секрет, что для успешного формирования личности ребенка большое значение имеет семейное воспитание, в основе которого лежит родительская любовь. Потребность в родительской любви – одна из наиболее сильных и длительных потребностей человека. В родительской любви нуждается ребенок любого возраста, так как она обеспечивает наличие у него чувства безопасности, психологической защищенности, поддерживает благоприятное состояние эмоционально-чувственного мира, учит любви, нравственному поведению, выступает как источник жизненного опыта, необходимого растущему ребенку как потенциальному родителю.

А. Лоуэн (1998) отмечает, что недостаток любви в ранние годы жизни влечет за собой эмоциональное недоразвитие человека. Личность, сформировавшаяся в результате депривации родительской любви, характеризует чувство внутренней пустоты; ей присуща потребность в том, чтобы о ней заботились, которая ставит человека в зависимость, а также страстное стремление к контакту и близости. Такие люди личностно незрелы.

Большинство родителей, находящихся на сопровождении ЦППМСП-центров, к сожалению, не чутки в проявлении родительской любви. Многие во взаимоотношениях с ребенком пользуются житейским опытом, а это не всегда имеет положительный результат и успех. В связи с этим педагогами-психологами МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы была разработана просветительская психолого-педагогическая программа «Школа любящих родителей» и была успешно реализована с привлечением родителей, участвующих в проекте «Семейный компас».

Цель программы: повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах семейного воспитания, способствующего формированию максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребенка.

Задачи:

- укрепление детско-родительских отношений;
- информирование о поведенческих и эмоциональных способах проявления родительской любви;
- формирование навыков родительского поведения, способствующих полноценному развитию и воспитанию детей в семье.

Категория участников: родители из кровных семей, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

С учетом специфики программы в качестве ведущих должны выступать квалифицированные педагоги-психологи.

Просветительская психолого-педагогическая программа для родителей «Школа любящих родителей» включает 7 занятий по 90 минут: вводное занятие, занятия по знакомству с пятью «языками любви» (слова поощрения; время; подарки; помощь; прикосновения) и заключительное занятие. Продолжительность программы составляет 10,5 часов (1 академический час – 60 минут). Согласно программе групповые занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю.

Основная форма работы – групповая. Оптимальный состав участников группового занятия – 10-12 человек. Организаторам занятий рекомендуется максимально сохранить постоянный состав группы участников с первой до последней встречи, так как темы по содержанию не повторяются, и взаимосвязаны друг с другом.

Методы и приемы, используемые в работе: лекционный материал, целью которого является информирование родителей и повышение их педагогической компетентности; обсуждение и дискуссия, направленная на активное вовлечение участников к решению проблемных вопросов, активизацию потенциала к воспитанию детей; игровые приемы, упражнения, необходимые для проживания и понимания чувств, эмоций и формирования конструктивной модели поведения.

Для реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение: просторное помещение, стулья, расположенные по кругу, в соответствии с количеством участников группы, компьютер, мультимедийный проектор, музыкальные колонки, флипчарт, маркеры, бумага белая А 4, ручки, планшеты.

Проведение занятий по программе «Школа любящих родителей» доступно для дошкольных и общеобразовательных учреждений, для учреждений дополнительного образования и общественных организаций, проводящих просветительскую работу с семьями (родителями) с целью повышения уровня родительских компетенций и профилактики семейного неблагополучия.

Программа «Школа любящих родителей» была реализована в период с сентября по декабрь 2022 года и с января по июнь 2023 года на базе 4-х ЦППМС-центров г. Уфы: МБОУДО ЦППМС «Семья», МБОУДО ЦППМС «Саторис», МБОУДО ЦППМС «Журавушка», МБОУДО ЦППМС «Развитие». Все родители целевой группы проекта (293 человека), участвующие в программе, отметили важность, актуальность и содержательность полученной информации. На занятиях родителям была оказана помощь в осознании своей родительской роли и способов проявления безусловной родительской любви к детям, участники программы узнали об основных «языках любви» и поведенческих и эмоциональных способах их проявления. Родители имели возможность получить ответы специалистов на интересующие вопросы в области воспитания детей, супружеских отношений и др. Некоторым родителям по итогам занятий было рекомендовано посетить индивидуальные консультации в зависимости от степени выраженности тех или иных трудностей.

Результаты цикла занятий по программе «Школа любящих родителей» положительны и эффективны, об этом свидетельствуют отзывы участников:

Юлия Б., 2 детей: «Большое спасибо за помощь в понимании правил проявления родительской любви к детям! Я Вам очень благодарна!»

Наталья Ф., 2 детей: «Выражаю благодарность за интересные занятия, информация очень нужная и понятная. Постараюсь следовать Вашим рекомендациям!»

Ирина К., 2 детей: «Спасибо большое, получила ответы на свои вопросы. Информация была очень познавательна и доступна для понимания!»

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «СОСУД ЛЮБВИ» В РАМКАХ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ»

**А.Е. Киселева**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Цель: Содействовать созданию эмоционально-благоприятной атмосферы для успешного проведения цикла занятий, а также развитию эмоционального контакта и сотрудничества родителя с ребенком.

Материалы и оборудование: флипчарт, фломастеры, бейджики.

I. Приветствие – 5 минут.

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Сегодняшнее занятие посвящено знакомству с «языками любви». Данная теория представлена американским психологом Гери Чепмен. Исследовав эту тему, он понял одну простую вещь. Мы все по-разному проявляем свою любовь и тот способ, которым используется, автор назвал «языком любви». Он выделил 5 основных языков любви: слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения.

У каждого из нас есть один или несколько ведущих «языков любви». Обычно от 1 до 3-х. «Языки любви» – это способ проявления нашего чувства любви. Данный способ формируется у человека с самого раннего детства и чаще всего совпадает с тем, который был у одного из родителей.

II. Знакомство и обозначение правил группы – 10 минут.

Ведущий: В начале занятия предлагаю познакомиться. Каждый, по очереди, говорит свое имя или как к нему можно обращаться, сколько детей в семье, что бы хотел узнать, или на какой вопрос хотел бы получить ответ по итогам цикла наших встреч (имена записываются на бейджике).

Для начала давайте обговорим правила, которые нам необходимо соблюдать для комфортного общения друг с другом.

1. Отключить мобильный телефон.

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

2. Правило активности.

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя и все вы в любом случае попробуете свои силы.

3. Правило конфиденциальности.

Оно означает, что любые обсуждения людей и событий на занятиях возможны только в рамках данной группы.

4. Один микрофон.

Прошу Вас уважать друг друга. Перебивать, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

5. Я-высказывания.



Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

#### 6. Принцип доброжелательности.

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

#### 7. Правило «Стоп».

Это право участника в любой момент выйти из «игры». Если вам станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, вы всегда можете сказать «СТОП».

#### III. Беседа «Что такое любовь?» – 10 минут.

Любовь – это самое важное слово в языке. Оно же является наиболее непонятным. Нам говорят, что «любовь – это роскошный бриллиант», и что «любовь движет Вселенной». Этим словом наполнены тысячи книг, песен, журналов и фильмов.

Психологи пришли к заключению, что потребность быть любимым является основной эмоциональной потребностью человека. Во имя любви мы покоряем горные вершины, переплываем моря, пересекаем пустыни и переносим неслыханные трудности. Без любви горы становятся неприступными, моря – безбрежными, пустыни – невыносимыми, а трудности – нашим приговором.

Если мы согласны с тем, что слово любовь как много веков назад, так и сейчас, пропитывает человеческое общество, мы вынуждены также признать и то, что это слово является самым непонятным. Мы используем его в тысячах случаев. Мы говорим: «Я люблю собак», и тут же – «Я люблю свою маму». Мы говорим о любимых занятиях: плавании, катании на лыжах, рисовании. Мы любим разные вещи: кулинарные блюда, машины, дома. Мы любим животных: собак, кошек, улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы и погоду. Мы любим людей, мать, отца, сына, дочь, родителей, жен, мужей, друзей. Мы даже влюбляемся в саму любовь.

Также мы используем слово «любовь» для объяснения своего поведения: «Я так поступил, потому что люблю ее». Этой фразой объясняют любые поступки. Родители потакают всем желаниям ребенка, называя это любовью. Мать дарит дочери подарок и называет это тоже любовью. Что же тогда это такое: относиться к кому-либо с любовью?

Детские психологи утверждают, что в каждом ребенке заложены определенные основные эмоциональные потребности, и для того, чтобы ребенок был эмоционально устойчивым, эти потребности необходимо удовлетворять. Среди этих эмоциональных потребностей нет более важной, чем потребность в любви и внимании, потребность ощущать, что он или она принадлежат кому-то, что они желанны. Без такой любви у детей происходит задержка социального и эмоционального развития.

Мне очень нравится одно высказывание: «Внутри каждого ребенка заключен «эмоциональный сосуд», который ждет того, чтобы его наполнили любовью. Когда ребенок чувствует, что его действительно любят, его развитие будет нормальным. Но если сосуд любви пуст, у ребенка возникают нарушения в поведении. Большая часть нарушений в поведении ребенка объясняется тем, что «сосуд любви» пуст. Их плохое поведение было ничем иным, как искаженными поисками любви, которой они не ощущали. Они разыскивали любовь везде, где не нужно, и так, как не нужно. Понимание языков любви может радикально изменить их поведение. Поведение детей меняется, когда их сосуд любви полон».

IV. Упражнение «Любить – это...» – 15 минут.

Ведущий: Конечно понятие «любви» достаточно многогранно, и каждый закладывает в нее свой смысл. Любовь предполагает заботу о детях, преодоление трудностей, конфликтов, прощение и доверие, желание посвятить себя их благополучию и многое другое.

Давайте мы с вами порассуждаем о любви, я прошу каждого продолжить фразу «любить – это значит...» (Ответы родителей записываем на флипчарт).

Мы увидели, что у каждого свое понимание любви. Мы дарим детям любовь и форма выражения любви бывает разной.

V. Упражнение «Любовная мотивация» – 10 минут.

Ведущий: Мы часто в своем общении с детьми используем «любовную мотивацию». (Например: мы просим дочь убираться в своей комнате, а за это покупаем ей красивое платье и т.д.).

Приведите один из таких случаев из своей жизни и расскажите, какой вид «любовной мотивации» Вы использовали. Какой результат Вы получили при использовании данного вида «любовной мотивации»?

VI. Беседа с практическими элементами «Любить себя» – 30 минут.

Ведущий: Про необходимость любить себя слышал каждый. Но далеко не каждый, кто слышал, переживал и ощущал любовь к себе по-настоящему. Сегодня мы разберем девять способов научиться любить себя.

1. Наверное, важнейший ключ достижение любви к себе – перестать критиковать себя. Если мы говорим себе, что все хорошо, чтобы ни случилось, значит, нам легко изменить свою жизнь. Трудности возникают, когда мы считаем себя «плохими». Все мы меняемся. Каждый день – это новый день, и мы проживаем его иначе, чем вчера. Наша сила – способность приспособливаться к течению жизни. Вспомните, какими словами вы ругаете себя: «тупица», «плохая девочка», «плохой мальчик», «никчемный», «неаккуратный», «неряха», «грязнуля» и тому подобное. Все мы люди, и это делает нас уязвимыми и больно бьет по нашей самооценке. Давайте научимся не притворяться совершенными. Отказавшись от этого, мы могли бы открыть в себе свою индивидуальность, творческие способности и оценить в себе то, что делает нас непохожими на других людей.

2. Следующее, что нам необходимо сделать – перестать запугивать себя. Многие просто терроризируют себя мрачными мыслями, представляют любые ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле. Такие люди раздувают маленькие проблемы до непомерной величины. И как же это ужасно: жить в ожидании самого худшего! Сколько людей, ложась спать, представляют себе наихудшее развитие событий в своей жизни? Подобное часто происходит в отношениях с людьми. Стоит кому-то не позвонить вам, и вы тут же решаете, что никому не интересны и никогда и ни с кем не сблизитесь. Вы чувствуете себя забытым и отвергнутым. Если Вы ловите себя на том, что постоянно думаете о чем-то неприятном, постарайтесь найти образ, которым вам хотелось бы вытеснить тяжелые мысли. Это может быть прекрасный пейзаж, закат солнца, цветы, любимый вид спорта и вообще все, что вы любите. Используйте его как переключатель. Каждый раз при мысли о страшном говорите себе: «Нет, я не намерен больше думать об этом. Я буду думать о закате солнца, розах, водопадах», – словом, о том, что вам приятно. Постоянно повторяя это, вы сломаете привычку к устрашающим мыслям.

3. Следующий способ – быть добрым, мягким и терпеливым с самим собой. Большинство людей страдают от ожиданий немедленных результатов. Нам все нужно прямо сейчас, мы не можем терпеть, ожидать чего бы то ни было. Мы раздражаемся, стоя в очередях или попадая в транспортные пробки. Мы хотим иметь все блага и знать все ответы прямо сейчас. И часто мы портим жизнь другим из-за своего нетерпения. Нетерпение – это нежелание учиться. Представьте себе, что Ваше сознание подобно саду. Сад – прежде всего участок земли. Мы заботимся о нем, поливаем и любим наш сад. Если вы проявите терпение, Ваш сад вырастет и расцветет. Также и в вашем сознании: если вы внедрите туда хорошие мысли и будете растить их, они укоренятся там и превратятся в сад, который будет вас только радовать. И самое главное, все мы совершаем ошибки. Ошибаться в процессе обучения – это нормально. Все мы имеем право на ошибку. Не казните себя за ошибки! Если Вы захотите учиться на ошибках, они станут ступеньками, ведущими к полноценной жизни.

4. Мы должны научиться быть добрыми к своему сознанию. Давайте не будем казнить себя за негативные мысли. Можно считать свои мысли созидательными, а не разрушающими. В этой ситуации помогает релаксация. Нужно всего на несколько минут в день позволить телу и разуму полностью расслабиться. В любой момент Вы можете сделать несколько глубоких вдохов, закрыть глаза и сбросить накопившееся напряжение. Сосредоточьтесь на выдохе и медленно скажите себе: «Все в порядке, я справлюсь!». И вы заметите насколько спокойнее стали.

5. Следующая ступень на пути к любви к себе – научиться хвалить себя. Критика сжигает душу, похвала возрождает ее из пепла. Начните с малого. Скажите себе, что «Вы прекрасны». Но одного раза недостаточно, похвала не сработает. Повторяйте ее хотя бы время от времени. Поверьте, это будет легче с каждым разом. В следующий раз, когда вам придется делать нечто

новое, непривычное или еще не освоенное в процессе обучения, поддержите себя похвалой.

6. Любить себя – значит поддерживать себя. Обращайтесь за помощью к друзьям, позволяйте им помогать вам. Просьба о помощи – это проявление силы, а не слабости. Многие из нас привыкли полагаться только на себя и ни за что не попросят о помощи. И все-таки попробуйте сделать это, вместо того чтобы пытаться справиться со всеми проблемами своими силами и злиться на себя за то, что ничего не получается.

7. Любите свои отрицательные черты. Не бывает «плохих» и «хороших» людей. Все мы разные. Любите себя таким, какой Вы есть! В данном случае, главным действенным средством является юмор. Он помогает расслабиться и почувствовать облегчение в стрессовой ситуации. Посмейтесь над своими проблемами! Юмор помогает нам отстраниться от создавшейся ситуации и увидеть ее в ином масштабе. Когда вы находитесь в угнетенном состоянии, я рекомендую смотреть старые комедийные фильмы.

8. Ухаживайте за своим телом. Вы ведь заботитесь о своем доме, не так ли? Следите за тем, чем вы питаете свое тело. Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. Следовательно, оттого что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний. Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни.

Правила правильного питания:

- Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы (хлеб, крупы, картофель, овощи и фрукты), а третью поровну делят белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и жиры (свинина, сало, сыр, подсолнечное и сливочное масло).

- Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

- Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи – в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

- Учите детей правильному питанию. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

И самое главное, помните, употребляя в пищу испорченные продукты и ядовитые вещества (алкоголь), мы разрушаем свое тело.

9. И наконец, любите себя прямо сейчас, не ждите, когда станете совершенными. Неудовлетворенность собой – всего лишь привычка. Если вы сможете быть довольными собой сейчас, не откладывая, если сможете любить себя и одобрять себя, то сможете наслаждаться любовью, когда она войдет в вашу жизнь. Научившись любить себя, вы сможете полюбить и принять других людей. Мы не можем изменить других, поэтому лучше оставить их в покое. Мы тратим столько энергии, пытаясь исправить их! Если хотя бы половину ее потратить на себя, мы сможем измениться сами, а когда это произойдет, другие будут по-новому относиться к нам. Каждый должен усвоить свой урок. Все, что можете сделать вы, – это усвоить свой. Первый шаг к этому полюбить себя, чтобы вас не могли отбросить назад люди с деструктивным поведением. Есть вам встретился по-настоящему плохой человек, не желающий измениться, вам понадобится вся ваша любовь к себе, чтобы отказаться от общения с ним. Наполните свой сосуд любви!

VII. Завершение – 10 минут.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы в который раз убедились, что сердце без любви – это пустой сосуд. Сердце, наполненное любовью, дает ребенку почувствовать, что он любим.

Прежде чем закончить занятие, давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили? Какие выводы после данного занятия вы для себя сделали?

(Обратная связь. Ответы участников).

Надеюсь, сегодняшняя встреча вам понравилась и показала вам, какая великая миссия быть любящими родителем. Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ «Я ВЛАДЕЮ СОБОЙ»

**Г.З. Аюханова**, педагог-психолог;

**А.А. Улямаева**, педагог-психолог;

**Г.И. Фаизова**, педагог-психолог;

МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г.Уфа РБ

В настоящий момент общепринятым является признание значимости того вклада, который вносит семья в формирование эмоционально-личностной сферы ребёнка, а через это – и в общий ход развития общества. Именно в семье могут зародиться деструктивные отношения у ребенка сначала с близкими, а затем и с окружающими людьми. Возникновение негативных проявлений в поведении ребенка может, по нашему мнению, предотвратить своевременное осознание родителями своих педагогических, детструктивных установок, паттернов собственного поведения и непосредственное их влияние на воспитательный процесс и личность ребенка в целом. При этом современные представления о семейном воспитании характеризуются высоким уровнем неопределённости. Политические и общественные кризисы, неоднократно происходившие в новейшей истории России, не могли не оказать косвенного влияния на состояние семьи как общественного института. Ситуация может быть описана как значительное размытие представлений о том, какие ценности необходимо ретранслировать своим детям, какие приёмы воспитания являются эффективными и корректными с этической точки зрения, а какие – нет.

Сложившаяся обстановка требует применения новых методов и подходов к психологической работе для оказания помощи семье, столкнувшейся с проблемами в детско-родительских отношениях. В числе прочего, целесообразным представляется задействование формата групповой работы. Психологические и социологические исследования второй половины XX в. указывают на существование важного фактора, способствующего росту напряжённости отношений внутри семьи. Таким фактором является несовпадение позиций в общении. Нередко родители пытаются разговаривать с детьми с позиции власти и превосходства, в то время как дети, в соответствии с демократическим духом современного общества, слушают их с позиции равенства. Подобное несовпадение в значительной степени снижает эффективность авторитарных стратегий воспитания, а также – провоцирует рост числа конфликтов. Отсутствие осознания этой причинно-следственной связи со стороны родителей может вести к протестным или девиантным формам социализации.

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти

и другие факторы оказывают влияние на формирование эмоционального фона, как устойчивой личностной черты.

В таких ситуациях особенно остро переживаются все эмоции от положительного взлета до молниеносного падения. В работе с данными семьями требуется целенаправленная коррекционная работа, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний.

Традиционно психологическая помощь семье оказывается в рамках индивидуальной психологической консультации. Однако в последнее время групповые методы работы с семьей завоевывают все большую популярность. Групповые эффекты дают возможность снять ощущение единственности и уникальности собственных трудностей. Позволяют получить обратную связь (от взрослых и от детей), взглянуть на свою семью с иной точки зрения.

Педагогами-психологами МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г.Уфы была разработана психолого-педагогическая программа для родителей «Я владею собой» и успешно реализована с привлечением родителей, участвующих в проекте «Семейный компас». Программа предназначена в первую очередь для семей целевой группы проекта, в которых родители являются инициаторами насилия, жестокого отношения в отношении детей, а у детей занижена самооценка, и они не уверены в себе.

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания родителей, повышение их психолого-педагогической компетенции, помощь в поиске помогающих стратегий для решения проблемных ситуаций; коррекция нарушения поведения детей и развитие эмоционально-волевых способностей.

**Задачи:**

- выработка практических умений и навыков взаимодействия в семье;
- приобретение навыков саморегуляции, самоконтроля, конструктивного поведения в сложных, стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе, снижение тревожности и психоэмоционального напряжения, поиск и актуализация внутренних и внешних ресурсов.

Психолого-педагогическая программа для детей и родителей «Я владею собой» включает 10 занятий по 45 мин. Продолжительность программы составляет 10 академических часов (1 час – 45 минут). Занятия проводятся в параллельных группах (5 занятий для родителей и 5 занятий для детей).

Занятия проводятся с периодичностью 3 - 4 раза в месяц.

Основная форма работы – групповая. Оптимальный состав участников группового занятия – 8-16 человек. Некоторым родителям предлагаются дополнительные индивидуальные консультации, в зависимости от степени выраженности тех или иных трудностей.

Программа состоит из 2-х блоков:

- 1) Работа с родителями
- 2) Работа с детьми

В программе используются следующие методы:

1) Словесные:

- беседы, мини-лекции, предполагают передачу специалистом родительской аудитории теоретической информации, направленной на повышение родительской компетенции. В работе используются традиционные методы групповой психологической работы - психогимнастика, упражнения на групповую сплоченность, групповые дискуссии, групповые и индивидуальные консультации, обсуждения.

2) Практические:

- упражнения и тренинги позволят на практике приобрести навыки саморегуляции, самоконтроля, повышения уверенности в себе, снятия тревожности и эмоционального напряжения.

Для реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение: просторное помещение, комната релаксации, стулья по количеству участников группы, пуфики с гранулами, компьютер, мультимедийный проектор, интерактивный стол для рисования песком, планшет для рисования песком, музыкальные колонки, мячи, ручки и тетради для записи, флипчарт, маркеры, бумага белая А4, планшеты.

Программа по саморегуляции «Я владею собой» была реализована в период с марта по май 2023 года педагогами-психологами МБОУДО ЦППМСП г. Уфы («Журавушка», «Развитие», «Саторис», «Семья»).

В результате участия родителей в программе, благодаря помощи педагогов-психологов родителям удалось снизить тревожность и психоэмоциональное напряжение, научиться мобилизовывать внутренние ресурсы семьи, прилагая волевые усилия для преодоления трудностей; приобрести навыки конструктивного поведения в сложных, стрессовых ситуациях. Все эти навыки позволили укрепить детско-родительские отношения в семьях.

Результаты занятий по программе «Я владею собой» имеют положительный эффект, о чем свидетельствуют отзывы участников:

Прохоров К.А., 6 детей: «Программа интересная, очень понравилось! В жизни и общении с детьми пригодится».

Насырова А.Б., 3 детей: «..я научилась контролировать себя в сложных ситуациях, стала увереннее, я осознала свои деструктивные установки...Благодарю».



## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ОБЩЕНИЕ БЕЗ КОНФЛИКТОВ» В РАМКАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Я ВЛАДЕЮ СОБОЙ»

**А.А. Улямаева**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г.Уфа РБ

**Цель:** помощь участникам в сознательном построении конструктивных взаимоотношений в семье, знакомство с приемами, облегчающими общение и взаимопонимание.

**Материалы и оборудование:** комплекты карточек с высказываниями, мяч, свеча.

### 1. Приветствие. Закрепление правил работы в группе – 5 минут

### 2. Разминка «Поменяйтесь местами те, те кто...» - 5 минут

**Ведущий:** Предлагаю разминку, которая поможет немножко лучше узнать друг друга.

Поменяйтесь местами те, кто:

- любит петь;
- те, у кого сын;
- кто любит природу;
- кто сегодня слушал музыку;
- те, у кого много детей;
- те, чьи дети любят петь;
- те, у кого дочь;
- те, кто летом с ребенком ходит на речку купаться;
- кто с удовольствием пришел на тренинг;
- кто считает себя счастливым родителем (мамой, отцом)? и т.д

### 3. Беседа «Общение без конфликтов» - 15 минут

**Ведущий:** Сегодня мы поговорим о барьерах в общении, в том числе и в общении с нашими детьми.

Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я люблю делать это, я хочу это и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим человеку «ты – плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.

«Опять ты забыл о своем обещании», «Вечно ты опаздываешь», «Ты эгоист, постоянно делаешь только то, что хочешь» - подобные фразы нам приходилось не раз не только говорить самим, но и слышать в свой адрес.

Когда что-то идет не по нашему плану, а другой человек ведет себя не так, как мы бы хотели, нам кажется, что, обвиняя и указывая на недостатки, мы призовем его к совести и он тут же исправится. Но это не работает.

Если мы используем «Ты-сообщения» - перекладываем ответственность за наши эмоции на собеседника, - он естественным образом начинает защищаться. У него возникает стойкое ощущение, что на него нападают.

В итоге он сам идет в атаку, и начинается перебранка, которая может перерасти в конфликт. Однако таких последствий можно избежать, если от данной стратегии коммуникации перейти к «Я-сообщениям».

С помощью этой техники вы сможете показать собеседнику, что ответственность за свои чувства берете на себя, а также, что не он сам - причина вашего беспокойства, а лишь какие-то определенные его поступки. Такой подход значительно повышает шансы на конструктивный диалог.

Иногда дети своим поведением вызывают отрицательные переживания у родителей, которые часто начинают реагировать на них криками, критикой, наказанием... Как правило, от этого поведение детей не улучшается, а наоборот - ухудшается. Давление ребенок воспринимает как принуждение, которому начинает противодействовать.

Когда вы общаетесь со своим ребенком - как вы строите предложение? Мы редко задумываемся о том, как разговариваем. Что вы обычно говорите ребенку, когда недовольны его поведением или поступком? «ты неряха», «Ты не должен делать так», «Ты не сделал, то, о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, - все эти фразы хорошо отражают наш повседневный язык.

Это «Ты-сообщения», они привычны, эмоциональны и мало информативны для детей. «Ты-сообщения» мы используем чаще, потому что так проще. Однако собеседник воспринимает их как попытки управлять его личностью.

«Я-сообщения» являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое не приемлют родители. В тоже время они сохраняют благоприятные взаимоотношения друг с другом.

Техника «я-сообщений» позволит избежать обвинительного тона. Почему дети не слышат нас? Потому что мы привыкли к «ты-сообщениям». Обвинительный тон такого рода предложений отдаляет нас друг от друга, заставляет отстраняться, и принимать оборонительную позицию. «Я-сообщение» позволяет выразить родителю свои чувства в связи с поведением ребенка, при этом, не обвиняя и критикуя его. Например: «Я раздражаюсь, когда вижу такую неубранную комнату» вместо: «Ты как обычно не убрал свою комнату» или «Я так рада, что сегодня у тебя хорошее настроение!» вместо: «У тебя хорошее настроение? Странно. Обычно Ты всегда чем-то недоволен».

Эта техника предусматривает разговор с ребенком от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «Я» -

отсюда и название. Если Вы решили обращаться в стиле «Я-Сообщений», Вы должны как можно точнее описывать свои чувства и желания в отношении ситуации, не переходя на личность ребенка.

Как построить фразу, чтобы она стала «Я-сообщением»? Фраза может состоять из четырех основных:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...», «когда я вижу, что ты...», «Когда это происходит..!», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...».
2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю», «я не знаю, как реагировать».
3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.
4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя». Использую слова-« мне хотелось бы, чтобы...!», « я хотела бы...», « я была бы рада...».

«Я-сообщения» – не для того, чтобы изменить поведение другого. И это нужно запомнить. «Я-сообщения» используются для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.

Известный российский психолог, профессор Ю.Б. Гиппенрейтер выделяет следующие преимущества "Я-сообщения":

1. Позволяет нам выразить свои негативные чувства в не обидной для ребенка форме.

2. Дает возможность детям ближе узнать, родителей. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное-же - делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. Высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, -удивительно-. они начинают учитывать наши желания и переживания.

Очень рекомендую к прочтению книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» - это знаменитая книга о построении отношений между родителями и детьми, о налаживании настоящего глубокого контакта с ребенком, о технике активного слушания, о разрешении конфликтов, о

работе с эмоциями и о многом другом. Научная глубина в сочетании с простотой текста, его неоценимая практическая польза и примеры из реальной жизни могут сделать эту книгу настольным справочником для вас, родители, выбирающих осознанный стиль воспитания и общения с детьми.

Научиться говорить в формате «Я - сообщения» непросто. Для этого желательно тренироваться. И, все равно, при этом могут возникать ошибки:

1. Ложные ты-сообщения. Нужно остерегаться предложений, которые начинаются с местоимения первого лица, а заканчиваются упреком или обвинением. Это все равно «Ты-сообщения». Например: Мне не нравится, когда ты так плохо себя ведешь!» МЕНЯ раздражает, что ТЫ такой неаккуратный! МЕНЯ злит ТВОЕ опоздание!

2. Скрытый упрек. Если в тексте «я-сообщения» содержится скрытый упрек, вас не услышат и не поймут. Например, «Я все делаю одна, с ног валяюсь, а вам хоть бы что!»

3. Неискренние «я-сообщения». «Я расстроюсь, если ты не ляжешь сейчас спать» - налицо манипуляция, вместо положительного я-сообщения.

Необходимо не просто излагать свои чувства и ставить условия, нужно искренне сообщать собеседнику о своих истинных переживаниях.

#### 4. Упражнение «Я-сообщение» - 10 минут

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю вам потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «Я-высказывания».

Вспомните какую-либо ситуацию, в которой вы выражали претензию. Какие слова вы использовали? Каков был итог разговора? Удалось ли прийти к взаимопониманию или разгорелась ссора? Затем поразмышляйте: каким образом вы могли бы изменить в этой беседе «Ты-сообщения» на «Я-сообщения».

Возможно, будет затруднительно найти нужные формулировки, но попытайтесь найти варианты фраз, с помощью которых вы могли бы сообщить о своих переживаниях, не обвиняя при этом партнера.

Представьте перед собой вашего ребенка, войдите в роль и произнесите сформулированные «Я-сообщения» мягким, спокойным тоном. Проанализируйте собственные чувства. Например,

- Ну что у тебя за вид! - Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

- Перестань тут ползать, ты мне мешаешь! - Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

- Ты не мог бы потише?! - Меня очень утомляет громкая музыка.

- Выключи мультик, сколько можно говорить! Мультик мешает мне работать

- Ты опять не убрал за собой посуду? Убери за собой со стола! - Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда; -Я расстраиваюсь, когда вижу грязную посуду на столе.

- Оденься теплее! Я беспокоюсь за твое здоровье.

- Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне, пока я работаю - Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу.

- Господи, ну, когда же ты, наконец, будешь делать уроки вовремя? - Меня беспокоит, что уроки до сих пор не сделаны. Я начинаю нервничать. Я хочу, чтобы уроки выполнялись до 8 часов вечера.

- Ты должна идти спать, потому что уже поздно! - Когда уже поздно, а мы еще не спим, я огорчаюсь, потому что когда дети не высыпаются, утром они сонные и их сложно разбудить.

- Нельзя отдираать обои! - «Когда обои ободраны, я злюсь, потому что у меня нет других обоев и стена становится некрасивой».

- Ты никогда меня не слушаешь! - Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь я говорю серьезные вещи

- Ты все время меня перебиваешь! – мне сложно говорить, когда кто-то еще говорит вместе со мной.

А затем попробуйте отработать навык в реальной жизни. Вы увидите, что ваши разговоры все чаще будут заканчиваться конструктивно, не оставляя обидам шанса навредить эмоциональному состоянию и отношениям. Кстати, «Ты-сообщения» можно использовать в позитивном ключе. Например, «Ты мне очень помог», «Ты сам лег вовремя спать, ты такой молодец!» и т.п.

### **5. Игра «Рецепт счастья» - 5 минут**

Участники передают свечу друг другу, говоря по слову или фразе (какими принципами должны руководствоваться члены семьи для оптимизации взаимоотношений) и, тем самым придумывают «рецепт счастья». Ведущий для примера зачитывает оригинальный «рецепт счастья» от Ирины Беляевой: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте, как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте всем, кто встретится вам на пути».

### **6. Подведение итогов – 5 минут.**

## **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ЦЕННОСТЬ МОЕГО Я» ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ «Я ВЛАДЕЮ СОБОЙ»**

**Г.З. Аюханова**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г.Уфа РБ

### **Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности»**

Ведущий. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие пеней, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

### **1. Тест-игра «Самооценка»**

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

### **2. Упражнение «Самооценка»**

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? (Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

### **3. Групповая дискуссия**

#### **Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»**

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Мнения участников записываются и дополняются ведущим:

-улучшаем внешность;

- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;

- достигаем успехов в каком-то деле;

- обесцениваем других людей;

- выигрываем конкурсы, соревнования;

- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;

- украшаем свой уголок;

- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);

- не ставим глобальных целей;

- имеем хобби как способ выделиться из толпы.

Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Ведущий напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

### **4. Упражнение «Я - уникальный»**

Цель: формирование представления о собственной уникальности.

Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

### **5. Упражнение «Мои сильные стороны»**

Цель: активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей: групповая поддержка.

Процедура проведения: психолог просит назвать каждого участника 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Студенты по кругу называют свои сильные стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А ещё ты можешь (умеешь...)».

### **6. Упражнение «Я – подарок для человечества»**

Цель: анализ собственного поведения через признание своей уникальности.

Процедура проведения: «каждый человек – уникальное существо и верит в свою исключительную необходимость. Подумайте, в чём состоит ваша исключительная уникальность, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например: я – подарок для человечества, так, как я...».

### **7. Упражнение «Счастье»**

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом.

«Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное?»

Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?»

Затем просит: «Я хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать».

Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись.



Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

### **8. Упражнение «Говорим друг другу комплименты»**

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

### **9. Упражнение «Безусловное принятие себя»**

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

### **10. Подведение итогов, обратная связь**

Участники по кругу получая мяч 1-2 предложениями отвечают на вопросы: «Что понравилось в тренинговой программе», «Что не понравилось», «состояние участника в данный момент».

## КЛУБ РОДИТЕЛЬСКОГО РОСТА «СОВЕТ»

**А.С. Шуктуева**, социальный педагог  
МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Клуб родительского роста направлен на укрепление семейных ценностей, формирование культуры досуга, позитивных взаимоотношений родителей и детей, пропаганду здорового образа жизни, развитие творческих способностей. В рамках клуба прошли встречи с интересными людьми, полезными для участников проекта. Приглашенные гости поделились с семьями полезными советами и рекомендациями. С помощью клуба родительского роста обеспечен беспрепятственный доступ семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, к необходимым социальным услугам. Занятия клуба способствовали повышению уровня родительской компетенции, укреплению детско-родительских отношений, созданию семейных традиций, сплочению семьи.

17 октября 2022 года на базе МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» специалистами социально-педагогического отдела было проведено мероприятие «Семейный досуг» для семей, находящихся на сопровождении центра, и всех желающих. Оно прошло в формате занимательных «Веселых стартов». Ценность данного мероприятия в том, что в нём тесно взаимодействовали дети и родители, которые с большим интересом и задором приняли участие в играх и эстафетах. Подобные мероприятия способствуют развитию тёплых внутрисемейных отношений.

10 ноября 2022 года на базе МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» специалистами социально-педагогического отдела было проведено мероприятие «Преображение» в рамках реализации гранта комплексных проектов муниципальных образований по развитию эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, для семей, находящихся на сопровождении, и всех желающих.

Все мы время от времени хотим перемен. Однако кардинально сменить имидж решаются не все. Вроде бы и есть желание что-то поменять, но как-то страшно расставаться с привычным образом. Да и опасения есть, вдруг получится неудачно? Но наши героини – смелые, они решились, и у них всё получилось. В начале мероприятия участницам предоставлена минутка заботы о себе: было очищено лицо, нанесена маска, они слушали спокойную музыку и отдыхали.

Создать новый образ помог парикмахер-стилист Анжела Кучуркина. Она поделилась секретами стойкой укладки на каждый день, дала советы об уходе за волосами взрослых и детей. Преображение – это шанс сотворить нового себя, раскрыть внутренний потенциал, найти дополнительный ресурс в выборе правильного пути.

Для того, чтобы справиться с трудной ситуацией, важно не только изменить внутреннее состояние, но и внешне преобразиться.

Привлекательное отражение в зеркале придает уверенность и силы, которые так необходимы, чтобы начать менять что-то в своей жизни.

5 апреля 2023 года на базе центра «Журавушка» прошло мероприятие «Мой уютный дом»: социальные педагоги провели мастер-класс по созданию подковы «Подкова счастья». Издавна считалось, что найти подкову — на счастье! Даже во времена, когда лошади были основным средством передвижения, подобная находка была редкостью, а уж теперь, в современном мире автомобилей, шанс подобрать на дороге подкову выпадает, действительно, один на миллион. Но есть еще один вариант, как стать счастливым обладателем этого талисмана удачи, – его можно сделать своими руками. Только представьте, насколько это приятно – скоротать вечер, собравшись всей семьей за веселым творческим занятием, и потом ещё долгие годы вспоминать эти теплые моменты, глядя на получившееся украшение, которому, несомненно, найдется место в доме.

В ходе увлекательного занятия дети и родители познакомились с историей возникновения традиции вешать подкову в доме, а также узнали основные правила и тонкости, которые нужно учитывать при изготовлении своего семейного оберега.

20 апреля 2023 года в рамках реализации проекта «Семейный компас» в центре «Журавушка» прошло семейное спортивное мероприятие «Здоровье», на котором учитель физической культуры МАОУ «Центр образования №53 им. И. В. Максимча» Ландышева Екатерина Николаевна провела с детьми и родителями аэробику. Под зажигательную музыку семьи повторяли движения за специалистом. Занятия спортом всегда заряжают человека энергией и прекрасным настроением. Родители и дети получили заряд бодрости, положительные эмоции и отличное настроение!

На встречах клуба родительского роста «Совет» семьи научились правильно организовывать семейный быт, получили новый положительный опыт и положительные эмоции.

## «ТРАНСФОРМАЦИЯ»

**Н.К. Асадуллина**, социальный педагог  
МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Весна — как женщина: она долго красится, подбирает красивый наряд, а как придёт, так своим присутствием сделает мир счастливее. В рамках реализации проекта «Семейный компас» 2 марта 2023 года на базе центра «Журавушка» было организовано мероприятие «Трансформация» для женщин из целевой группы, ведь каждой представительнице прекрасного пола независимо от возраста и социального статуса хочется выглядеть привлекательно, а с наступлением весны это желание обостряется.

Трансформация женщин проходила под лозунгом «Счастливая мама – счастливые дети». Мамы из числа целевой группы проекта посетили мастер-класс по уходу за кожей лица, который помог им отдохнуть, получить определенные знания и навыки, а также необходимые ресурсы для того, чтобы быть красивой и уверенной в себе. Высококласные специалисты предоставили возможность участницам преобразиться с помощью современных средств и процедур, профессионального ухода, примерить новый образ и почувствовать себя прекрасной. Создать новый образ героиням помогли визажисты и стилисты по причёскам Таипова Анастасия Сергеевна и Машарова Лилия Альфридовна. Акция помогла мамам снять эмоциональное напряжение, оптимизировать женскую самооценку, что поспособствовало формированию женской идентичности, семейного самосознания и принятию себя.

## ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ АКЦИЯ «ГОЛОС ДОВЕРИЯ»

**А.А. Касимова**, социальный педагог  
МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

17 мая в России традиционно отмечается Международный день детского телефона доверия.

Международный день детского телефона доверия призван привлечь внимание широкой общественности к необходимости усиления мер по защите детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Служба «Телефон доверия» – это бесплатная помощь, которая обеспечивает возможность обращения любого человека, нуждающегося в психологической поддержке.

У детей и подростков часто возникают ситуации, в которых трудно разобраться самостоятельно – конфликты, стресс, одиночество, насилие. Появляется желание рассказать о себе что-то важное, выговориться, встретить понимание и сочувствие. Если дети и подростки говорят о своих проблемах родителям, это признак доверия. К сожалению, далеко не все дети доверяют своим близким. В этом случае инструментом скорой психологической помощи может стать детский телефон доверия. В любое время суток психологи-консультанты готовы выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации.

В Международный день детского телефона доверия с целью развития системы защиты прав детства и укрепления детско-родительских отношений, защиты детей от жестокого обращения специалистами центра «Журавушка» проведено занятие «Время доверять» для детей целевой группы и их школьного окружения. Акция направлена на профилактику жестокого обращения в семье и буллинга в школьной среде. В рамках акции с детьми школьного возраста по месту учебы проведены групповые занятия с показом видеоролика, а также распространены информационные флаеры и листовки о работе телефона доверия. Акция расширила знания у детей о бесплатных службах оказания экстренной психологической помощи.

Ребята узнали, куда можно обратиться в безвыходной ситуации, по каким принципам работает телефон доверия. Педагоги объяснили, что безвыходных ситуаций нет, всё можно решить и исправить. В заключение были розданы карточки, где был указан номер службы «Телефон доверия» 8-800-2000-122. Теперь ребята знают, куда можно обратиться в трудной ситуации!

## ЧТО МЫ ЗАБЫЛИ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

**Г.М. Абязеева**, учитель-дефектолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок развивался правильно и в срок. Но мы забыли о тех приемах, развивающих играх, которые использовали наши бабушки и прабабушки с раннего возраста детей. Особенно забывают об этом родители из семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: дети в такой семье испытывают эмоциональную, сенсорную (особенно тактильную) депривацию. То есть детям недостает положительных эмоций, ласковых прикосновений мамы и папы. А ведь ласковые прикосновения, потешки и побасенки очень полезны для развития детей. В старину такие игры не объясняли научно, но в них была мудрость и опыт.

Одной из важных способностей человека является **чувство ритма**. Отсутствие ритмичности сказывается на всей деятельности человека. Если развивается чувство ритма у ребенка, то он становится более ловким, более способным к расчету, анализу, контролю разума над своими действиями, способным адекватно проявлять эмоции. Стремление к ритму прослеживается у человека с древнейших времен и до наших дней. Народное искусство любой страны объединяет в себе двигательную, музыкальную, речевую и изобразительную ритмичность.

Генетические корни чувства ритма уходят в младенчество и связаны с рефлексам.

**Первые ритмические движения** у ребенка появляются с первых месяцев жизни:

- сосание;
- ритмичные похлопывания рукой, постукивания предметом о предмет;
- повторные ритмичные прыжки;
- повторные манипуляции с предметами;
- черкание карандашом.

Затем к повторным ритмичным движениям присоединяются **голосовые реакции**:

- сначала лепет малыша;
- а затем слоги с разнообразными интонациями.

По мнению М.М.Кольцовой, существует тесная связь лепета с ритмическими движениями: ребенок ритмически взмахивает руками, прыгает, стучит игрушкой и при этом он выкрикивает или произносит слоги в ритме движений, а как только движения прекращаются, он умолкает.

В дальнейшем появляются **чередующиеся действия**. Проявляется это в овладении ребенком **перекрестной схемой ползания**, а затем ходьбы, появлении чередующихся игровых действий, первых двусоставных слов, первичной предметности в рисунке и постройке.

Ритмичность движений при ползании, прямохождении, игре, речи у детей формируется постепенно и связана с тем, что становление этих функций зависит не только от степени зрелости нервной системы, но и от обучения со стороны близких взрослых.

### **Как с младенчества способствовать развитию чувства ритма?**

Один из способов – **пестование**.

Пестование – это целый процесс настройки родителей на биоритмы ребенка и настройки ребенка на биополе Земли.

Пестушки – один из древнейших жанров русского народного фольклора для детей младенческого возраста. Это короткие стишки и песенки, которыми сопровождаются физические движения, упражнения, способствующие развитию малыша.

Слово «пестушки» произошло от слова «пестовать», то есть нянчить, растить. В русских традициях и обычаях воспитания детей есть богатый и уникальный опыт пестования младенцев.

Если вы ребенка просто пеленаете, моете, кормите – это вы за ним ухаживаете. Если говорите при этом: «Ах, ты мой сладкий! Давай-ка эту ручку сюда, а вот эту – в рукавчик!», – это вы его воспитываете.

А вот, если вы, умывая дитяню, произносите пестушку вроде:

*«Водичка, водичка,  
Умой мое личико –  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки горели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок»*,

а делая массаж или зарядку, приговариваете:

*«Потягушки, потягунюшки,  
Поперек толстунюшки.  
Ноженьки – ходунюшки,  
Рученьки – хватунюшки.  
В роток – говорок,*

*А в голову – разумок»*, то вы, тем самым, устанавливаете **ритм**, включаетесь в общий энергетический поток Земли.

На Земле все подчинено определенным ритмам: дыхание, кровообращение, выработка гормонов, день и ночь, лунные месяцы, приливы и отливы.

И оказывается, все старославянские игры «для самых маленьких» (типа «Сорока-ворона», «Три колодца», «Ладушки»), не просто игры, а лечебные процедуры на базе акупунктуры.

### **«Ладушки»**

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатывается при прикосновении к круглой поверхности. К собственной ладошке, к голове, к маминной руке. Для этого в древности и придумали игру «ладушки».

– Ладушки, ладушки (выпрямляете пальчики малыша на своей ладони).

– Где были? У бабушки! (соединяете его ручки ладошка к ладошке).  
– Что ели? Кашку! (хлопаете в ладоши).  
– Пили простоквашку! (хлопаете еще раз).  
– Кыш, полетели, на головку сели! – это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности.

### **«Сорока-ворона»**

На ладошках и на стопах есть проекция всех внутренних органов. И все эти «бабушкины сказки» – не что иное, как массаж в игре.

Круговые движения пальцем взрослого по детской ладошке в игре «Сорока-ворона кашу варила, деток кормила» стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

На центре ладони – проекция тонкого кишечника; отсюда и надо начинать массажик. Увеличивать круги от центра ладони по спирали к внешним контурам ладони. Текст надо читать не торопясь, разделяя слоги. Закончить надо на слове «кормила», проведя линию от развернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами.

Дальше, раздавая кашу «этому дала, этому дала», надо каждый пальчик малыша взять за кончик и слегка сжать. Сначала мизинчик – он отвечает за работу сердца, потом безымянный – для хорошей работы нервной системы и половой сферы. Потом средний пальчик – он стимулирует работу печени, затем указательный – отвечает за желудок.

Большой палец (которому «не дала, потому что кашу не варил, дров не рубил, воды не носил – вот тебе!») не случайно оставляют напоследок. Он отвечает за голову. Поэтому большой пальчик недостаточно просто слегка сжать, а надо слегка «побить, потрепать», чтобы активизировать работу мозга и провести профилактику ОРЗ.

Такие пестушки имеются не только в старославянской культуре, но и у других народов. Вспомните свое детство, что вам приговаривали ваши бабушки, когда вы просыпались, когда вас умывали?

### **Как еще можно развить ритмичность в деятельности ребенка?**

1. Проигрывать детские потешки, водить хороводы.
  2. Рассказывать народные сказки.
  3. Рисовать или раскрашивать народные орнаменты.
- Давайте вспомним эти мудрые игры для наших детей!



## ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

**И.Ю. Сорокоумова**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребёнка играют родительские установки. Бесспорно, родители – самые значимые и любимые для ребёнка люди. Авторитет, особенно на самых ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у ребёнка непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел...» и т.д.

В отличие от сформировавшейся личности, ребёнок 3-4 лет не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам поступков ребёнка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведение и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих. Например, контрустановка «Ты всё можешь» победит установку «Неумеха, ничего у тебя не получается», только в том случае, если ребёнок будет действительно получать подтверждение своим способностям в реальной деятельности (рисование, лепка, пение и т.д.).

Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребёнка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их не обязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановки. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

<b>НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ</b>		<b>ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ</b>
<b>Сказав так:</b>	<b>подумайте о последствиях</b>	<b>и вовремя исправьтесь</b>
«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...»	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!»
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье ты моё, радость моя!»
«Плакса-Вакса, нытик!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	«Поплачь, будет легче...».
«Вот дурашка, всё готов раздать...»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	«Молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?»
«Ты совсем, как твой папа (мама)...»	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя	«Папа у нас замечательный человек!" "Мама у нас умница!»

«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!»
«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»
«Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке), или «Негодник, все мальчики забияки и драчуны!» (девочке о мальчике)	Нарушения в психосексуальном развитии, осложнения в межполовом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	«Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого».
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь...!»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!»
«Уйди с глаз моих, встань в угол!»	Нарушения взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.	«Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!»
«Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!»	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя.	«Давай немного оставим папе (маме) ит.д.»
«Все вокруг обманщики, надейся только на себя!»	Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы	«На свете много добрых людей, готовых тебе помочь...».

	сверхконтроля, ощущение одиночества и тревоги.	
«Ах ты, гадкий утёнок! И в кого ты такой некрасивый!»	Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство незащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.	«Как ты мне нравишься!»
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!».	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.	«Смелее, ты всё можешь сам!»
«Всегда ты не вовремя подожди...».	Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, «уход» в себя, повышенное психоэмоциональное напряжение.	«Давай, я тебе помогу!»
«Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачи!»	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности.	«Держи себя в руках, уважай людей!»

Естественно, список установок может быть значительно больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

**Как часто вы говорите детям:**

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!
- Как всегда, неправильно!
- Когда же ты научишься!
- Сколько раз тебе можно повторять!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отделился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

**А эти слова ласкают душу ребёнка:**

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами...!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, наш дом – наша крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит делать его жизнь унылой. Иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многие в процессе воспитания детей зависят не только от опыта и знаний родителей, но и от их умения чувствовать и догадываться!

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С СЕМЬЯМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ НА КРИЗИСНОМ СОПРОВОЖДЕНИИ

**Г.Р. Бакаева**, педагог-психолог;

**О.Л. Иванова**, педагог-психолог;

**Э.Р. Мигранова**, педагог-психолог;

МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно – МАК) — это колода картинок с разными жизненными ситуациями, персонажами, предметами и животными. Они не похожи на игральные или гадальные карты. Это инструмент психолога, помогающий проникнуть в подсознание человека. Карты называются метафорическими ассоциативными, потому что каждый рисунок — ассоциация или метафора мыслей, чувств, воспоминаний или переживаний. Метафорические карты относятся к проективным методикам, проекция — основа их эффекта.

В коррекционной работе с детьми, находящимися в кризисном состоянии, эффективно используются метафорические ассоциативные карты «ОН», «Соре» («Преодоление»), «Петроглифы» (И. и С. Ященко), «Saga» (М. Эгетмейер). Данные колоды символически и метафорически олицетворяют травматические события и эмоциональные реакции на них, а также ресурсные символы. Эти карты помогают в тех случаях, когда дети не в состоянии вербализовать свои переживания, чувства, весь тот ужас, который некоторым довелось испытать. Еще одним из главных достоинств МАК является то, что они снижают степень психологической защиты, свойственные для детей, находящихся в тяжелой жизненной ситуации, и создают безопасную обстановку для самораскрытия, помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию.

При перенесенном травматическом событии особенно важно каким-либо образом проявлять свои чувства, давать реакции. Работа с метафорическими картами помогает концентрироваться на преодолении травмы, а не на негативных последствиях перенесенных страданий.

Можно привести пример из практики. Девочка Камилла, 15 лет, не так давно перенесла смерть матери. Помимо проживания горя утраты, у ребенка были сложные отношения с отчимом. Неблагоприятная семейная ситуация, эмоциональное насилие со стороны отчима чрезвычайно негативным образом сказались на психическом состоянии ребенка. В самом начале коррекционной работы с психологом основная сложность заключалась в том, что Камилла не могла передать словами весь спектр испытываемых чувств. Все, что она могла сказать – «Мне плохо», «Я не вижу смысла жить». На одном из занятий педагог-психолог применил технику работы с метафорическими ассоциативными картами, где вначале надо выбрать карты, отражающие текущее эмоциональное состояние и

переживания. Девочка выбрала две карты: одна отражала боль от потери матери, другая – злость, негодование по отношению к отчиму. Как только были выбраны карты, у девочки пошел процесс вербализации. Во много раз увеличился словесный диапазон при проговаривании своих чувств и мыслей.

Понадобилось три занятия с использованием метафорических карт, чтобы пошла положительная динамика в излечении травмы. Психолог в данном случае служил проводником в создании собственного символического и метафорического сюжета, в котором прорабатывались переживания, связанные с прошлым, и уверенность в завтрашнем дне, обретение клиентом ресурсного состояния.

Дети, переживающие травматичное событие и нуждающиеся в ослаблении внутреннего напряжения, сознательно или бессознательно включая в рассказ описание тревожащих их событий, через проговаривание освобождаются от груза тяжелых переживаний. Очень полезным бывает после рассказывания историй использовать арт-терапевтические упражнения, например, рисование под релаксационную музыку или расслабление с помощью песочной терапии.

В работе с детьми можно применять различные техники с использованием МАК. Например, упражнения, направленные на рефлексию своего жизненного пути – от состояния в настоящий момент до событий жизни, случившихся до кризисного периода. Здесь можно использовать упражнения «Коллаж моей жизни», «Хорошие и плохие события моей жизни».

Эффективно применяются такие ресурсные техники, как «Что мне помогает в жизни?», «Подарок жизни для меня...» и др. Следует отметить, что дети очень любят работать с МАК, с удовольствием рассматривают и выбирают картинки.

В работе с взрослыми из кризисных семей хорошо зарекомендовали себя колоды МАК «ОН», «Соре», «Кнуты и пряники. Метафора жестокости в отношениях», «Травмы. Кризисы. Ресурсы», «Дерево как образ человека», «Многоликий алкоголизм» и другие. Указанные карты содержат в себе изображения, вызывающие глубокие переживания как из детства, так и из настоящего. Психологическая работа с метафорическими картами хорошо сочетается с другими методами психотерапии.

Приведем пример работы педагога-психолога по повышению уровня родительской компетентности у женщины, страдающей алкоголизмом.

Мать младшеклассницы выросла в алкоголизированной семье, сама также «расслабляется» с помощью крепких напитков. Работа началась со «Сказки про Зеленого Змия» И.К. Семиной (Эльфики). Слушая это произведение, клиентка узнавала себя, своих мать, сестру и сожителя. Обсуждение сказки было очень эмоциональным: «Если мы все такие и живем с пьющими мужиками, то моя дочь тоже такая будет?!» Женщина попросила повторить отрывок-формулу избавления от созависимости: «Чистое намерение – это то, что ты на самом деле хочешь жить в пространстве, где нет алкоголя. Твердое решение – значит, до конца

пойдешь, не остановишься, не струсешь. А растождествление – это значит, что ты и твой муж – разные люди. И ты не обязана жить его жизнью, а он – твоей»).

Далее психолог предложил выбрать из колоды МАК «Дерево как образ человека» карты, в которых клиентка видит себя в разные периоды своей жизни. Были выбраны разные образы: и одинокое дерево, и засохшее, и цветущее, и окруженное другими деревьями. К негативным изображениям было предложено выбрать карты из колоды «Многоликий алкоголизм». Женщина достаточно быстро подобрала по несколько карт, поскольку хорошо помнила свои детские ощущения, связанные с пьянством родителей. Занятие было завершено ресурсной арт-терапевтической техникой.

На следующую встречу с психологом женщина пришла в состоянии абстинентного синдрома. Для работы в подобной ситуации как нельзя лучше пришлась сказка «Привет с Большого Бодуна» того же автора. Несмотря на защитную агрессию, после чтения клиентка расплакалась и стала извиняться за свое состояние. После стабилизации эмоционального состояния началась работа с метафорическими картами: было предложено выбрать карты из тех же колод по тому же принципу, но так, как если бы выбирала дочь, а не сама клиентка. Это тоже было эмоционально заряженным заданием, поскольку привязанность матери к ребенку, несмотря на вредные привычки, сохранилась.

После анализа выбранных карт было дано задание выбрать карты из колоды «Травмы. Кризисы. Ресурсы» для поиска возможных ресурсов в повышении уровня родительской компетентности. Ресурсами в глазах клиентки стали благополучные родственники, природа, наведение порядка и уюта в доме, общение с домашними питомцами, творческий досуг с дочерью, религия и разрывание цепей пьянства.

Кроме МАК хорошо зарекомендовали себя в работе с кризисными семьями психологические игры. Психологическая игра – последовательность ходов по взаимодействию с другими, в которой явно декларируется одна цель – взаимодействие (социальная цель). Но главной является другая, скрытая, неосознаваемая (психологическая цель). Психологические игры часто бывают развивающими: они тренируют эмоциональный интеллект, устойчивость, логику и ассоциативное мышление. Важная особенность данного метода – знакомый способ восприятия. Именно через игру человек в детстве познает мир.

Психологические игры используются при работе с кризисными семьями, так как:

- игра ресурсна;
- игра ассоциируется с весельем, легкостью, азартом, и этой настройкой помогает снизить сопротивление;
- в атмосфере игры легче встретиться с собой, увидеть разные стороны своей личности, прикоснуться к глубинам своей души, позволить себе



выборы, на которые в обыденной жизни по своим личным причинам не осмеливаются.

Психологические игры проводятся как в групповом, так и в индивидуальном формате, с детьми и взрослыми, в виде настольных или ролевых игр; они ориентированы на работу с личными запросами участников или на цель коррекционной работы с клиентом.

Запросы наших клиентов, находящихся на сопровождении, бывают очень разными: направленными на преодоление кризиса или сложной ситуации, на приобретение новых умений или навыков, связанных с началом новой, благополучной жизни, нахождение оптимального решения проблемы, достижение определенных целей. Человеку, находящемуся в кризисе, порой трудно решиться даже на то, чтобы озвучить свою проблему, не то что предпринять попытки по ее решению. Поэтому использование в коррекционной работе психологических игр помогает детям и взрослым увидеть себя настоящего, оценить свою жизнь как она есть, без фильтров и прикрас.

При работе с такими семьями мы используем игры: «Остров детства» (Зинкевич-Евстигнеева Т., Кудзилов Д.), «Ксенобиология или жизнь фантастических существ» (Дубашидзе Н., Рубель Н.), «Полярная звезда», «Дорога к...» (Ушакова Т.), «Поддержка» (Раевский С., Чугуева А.).

В качестве примера применения психологической игры в работе с кризисной семьей приведем случай из практики (использовалась психологическая игра «Поддержка»).

Семья (мать, две дочери 10 и 12 лет) состоит на сопровождении, так как дети периодически находятся в социально опасном положении из-за злоупотребления матерью алкоголем. Женщина сама выросла в неблагополучной семье с пьющей матерью и часто сменяющимися друг друга «отцами», перенесла сексуальное насилие в раннем возрасте. Как это часто случается в подобных случаях, члены семьи не умеют доверительно, по-доброму общаться друг с другом, проявлять свою любовь и привязанность, оказывать поддержку. Поэтому одной из задач коррекционной работы с семьей являлось повышение качества и эффективности внутрисемейного взаимодействия. Одним из методов была выбрана психологическая игра «Поддержка». Игра проводилась со всей семьей.

Перед началом игры участникам было предложено подумать и ответить на вопрос, что такое поддержка и какую роль она играет в семье. Ответы были разными, но все сошлись во мнении, что она необходима, чтобы чувствовать себя комфортно, защищенным и любимым близкими; и мать, и девочки отметили, что в их семье не умеют поддерживать друг друга в трудную минуту. Далее в эвристической беседе выяснилось, что такое «настоящая поддержка» в понимании клиентов, как она может проявляться, в каких ситуациях она особенно нужна, почему важно оказывать поддержку, ее просить и получать.

Далее следовал информационный блок о видах поддержки (эмоциональная, интеллектуальная и поддержка действием), важности каждой из них. Каждому из участников были предложены карточки из игры «Поддержка», на которых описаны виды поддержки и приведены примеры ее оказания. Изучив их, игроки смогли задать интересующие их вопросы по информационному блоку.

Началась игра: в центре стола лежали стопки карточек с ситуациями (для матери, для детей и общие для всех) и видами поддержки. По кругу каждый из участников вытягивал карточку с ситуациями и озвучивал ее от первого лица своими словами с личными подробностями, остальные вытягивали карточку с видом поддержки и оказывали ее. Просивший поддержку благодарил всех и выделял ту, которая ему больше всего помогла. В процессе игры практически каждая ситуация инициировала активное обсуждение, вызвала живой эмоциональный отклик. Мать и девочки то спорили, то плакали. В результате обсуждения семья сделала несколько важных для себя выводов, которые мы здесь цитируем:

- «Чтобы «выплыть», важно поддерживать друг друга в трудностях и просто так»;
- «Мы, оказывается, не так уж знаем друг друга, надо заново познакомиться, чтобы помогать друг другу».

Таким образом, игра помогла нам инициировать работу самой семьи по сближению, развитию навыков эффективного взаимодействия между ее членами. В качестве одного из домашних заданий каждый из участников получил пустые карточки для ситуаций, которые случаются в семье и в которых ему необходима поддержка. На следующей встрече игра продолжилась, в стандартный набор карточек с ситуациями были добавлены те, которые заполнялись матерью и девочками в течение недели.

Подводя итоги нашей статьи хочется отметить, что использование метафорических ассоциативных карт и психологических игр в работе педагога-психолога с семьями, находящимися на кризисном сопровождении, помогает найти ключ ко многим замкам в закрытых дверях душ наших клиентов.

Список литературы:

1. Буравцова Н.В., Дмитриева Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. – М.: МАCards, 2018.
2. Кац Г.Б., Мухаматуллина Е.А. Метафорические карты. Руководство для психолога. – СПб.: Генезис, 2016.
3. Милованова Л. Мама, обними меня, или Как помочь маме и дочке полюбить друг друга. – М.: Де'Либри, 2021.
4. Семина И.К. В поисках потерянного рая. Сказки Эльфики. – СПб.: Речь, 2016.
5. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 1, 2. – ООО Апрель Пресс, ЗАОИзд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
6. Толстая С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании. – М.: Вариант, 2019.

## **ПРОФИЛАКТИКА РАННИХ ПОЛОВЫХ СВЯЗЕЙ. НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕЕ МАТЕРИНСТВО КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА.**

**Г.А. Кириллова**, социальный педагог;  
МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

В настоящее время все больше молодых людей вступают в половые отношения в подростковом возрасте.

Статистика показывает, что среди лиц, не достигших совершеннолетия, от 40% до 60% живут половой жизнью. Более 10% из них начали половую жизнь в возрасте до 14 лет.

Несмотря на то, что интерес к теме секса и изучение собственной сексуальности естественны для подростков не только из кризисных, но и из благополучных семей, исследования показывают, что для подростков из неблагополучных семей риск раннего начала половой жизни более высок.

### **Причины ранних половых связей.**

Психологи отмечают, что у современного подрастающего поколения значительно повысился интерес к вопросам взаимоотношения полов. Подростки по телевизору или в интернете видят много сцен, которые несут тот или иной сексуальный смысл. Кроме влияния пропаганды секса в СМИ, на вступление в ранние половые отношения влияют такие причины как неблагоприятная атмосфера в семье и поиск компенсации недостатка любви и ласки; желание привлечь к себе внимание и удержать партнера; желание самоутвердиться и доказать свою взрослость; любопытство, скука и поиски острых ощущений; алкогольное опьянение, материальная выгода, давление партнера старшего возраста и насилие.

Половая зрелость человека наступает гораздо раньше его социальной, гражданской зрелости – времени, когда молодые люди могут создавать семью.

Все, что совершается поспешно и необдуманно может принести вред человеку. В том числе и ранние сексуальные отношения вряд ли приведут к созданию счастливой семьи. Стремление к половой жизни в период, когда физическое развитие собственного организма еще не закончено имеет ряд негативных последствий.

### **Опасность заражения болезнями, передающимися половым путем.**

Подростки не всегда имеют правильную информацию о методах и средствах профилактики заболеваний, передающихся половым путем. Важно дать подросткам понять, что прежде всего, следует отказаться от рискованного поведения: не принимать наркотики, не злоупотреблять алкоголем, так как его действие снижает самоконтроль.

Чем младше подросток в момент своей первой половой связи, тем меньше эта связь мотивируется любовью, тем больше в ней случайного, ситуативного. Подростки должны усвоить, что нельзя торопиться развивать свои отношения и помнить, что случайные связи опасны. Не нужно стесняться

узнать больше о своем возможном партнере, исключить близость, если будет замечено что-то вызывающее подозрение. Обязательно пользоваться барьерным средством защиты при сексуальном контакте. Сохранять верность любимому человеку. Соблюдать нормы личной гигиены.

### **Раннее материнство.**

Парадокс подросткового и юношеского возраста состоит в том, что при готовности к половой жизни организм практически не готов к родам.

На девушку приходится большая тяжесть последствий ранней половой жизни, от которой ей иногда не удастся полностью оправиться в течение многих лет, а иногда и всей жизни. В результате раннего полового контакта девушке может угрожать нежеланная беременность, в то время, когда она ни физически, ни психологически, ни социально еще не готова к материнству. Ранняя беременность, чаще всего заканчивается абортом со всеми его негативными последствиями: гинекологическими заболеваниями, трудноразрешимыми социальными и морально-этическими проблемами. Первый аборт может лишить женщину в будущем радости материнства. Хронический воспалительный процесс половых органов, возникший в результате ранней половой жизни, нередко приводит к бесплодию.

Кроме того, раннее материнство – одно из условий, провоцирующих социальное сиротство, когда «маленькие мамы» будучи не в состоянии самостоятельно и полноценно растить малыша оставляют новорожденных в родильных домах.

### **Психологические расстройства.**

Преждевременная половая жизнь оказывает опустошающее воздействие на эмоционально-психическую сферу и вредит здоровью. Она может быть причиной психологических травм, сексуальной дисгармонии в зрелом возрасте. И если ошибки молодости удастся исправить лечением физических недугов, то последствия психологических травм устранить куда сложнее.

Половое воспитание – важная веха в развитии современного ребенка, который нельзя пускать на самотек, поскольку это неразумно и преступно по отношению к собственному ребенку.

Самый распространенный миф, что половое воспитание вредит детям, развращает их и подстегивает нездоровый интерес к сексу. На самом деле, важно понимать, что в половом воспитании необходимо придерживаться возрастных норм, и вовремя давать корректную информацию.

### **Так что же делать родителям?**

Найдите время для откровенного разговора, не ставьте табу на темах полового воспитания.

Обсудите с подростком его успехи, достижения, возможные планы на будущее, традиции своей семьи (недопущение ранних половых отношений, зрелый возраст вступления в брак, родительская ответственность...).

Расставьте ценностные приоритеты на данном этапе взросления (здоровье, образование, спорт, путешествия и др.).

Расскажите ему о способах сохранения репродуктивного здоровья, последствиях ранних половых связей.

Объясните ему, что только половая зрелость и настоящая любовь дают человеку право на половую жизнь.

В беседе обратите внимание на то, что когда-то у ребенка будет семья и семейная жизнь должна начинаться с невинных отношений, с уважения достоинств друг друга.

**Рекомендованные книги:**

Адамо К., Ванн де Паал Э., Стюарт Л. «9 месяцев в ожидании брата или сестры»;

Белли Д. «Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки, и о чем стесняются говорить родители»;

Брокман Н., Стекен Даль Э. «Только для девочек»;

Ибрагим М. «Твое личное тело»;

Пеллай А. «Слишком рано! Секс-воспитание в эпоху Интернета»;

Харрис Р., Эмберли М. «Давай поговорим про это. О девочках, мальчиках, младенцах, семье и теле»;

Ярмоленко Ю. «Интимный ликбез с родителями и без».

## **БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «СОБЕРИ РЕБЕНКА В ШКОЛУ»**

**В.Т. Ступникова**, социальный педагог  
МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г.Уфа РБ

В рамках реализации проекта «Семейный компас» специалистами МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» организована благотворительная акция «Собери ребенка в школу», в ходе которой был осуществлён сбор необходимых для учебы школьных товаров и школьно-письменных принадлежностей для детей целевой группы проекта. В День знаний на базе центра «Журавушка» прошёл праздник «К школе готовы». Во время праздничного мероприятия творческая группа «Сказка» во главе с руководителем Асяновым Тимуром Рустэмовичем устроила для учащихся развлекательное шоу, в программу которого вошли музыкальные викторины, танцевальный флешмоб, занимательные игры и конкурсы. Мероприятие было организовано совместно с благотворительным фондом «Право на жизнь», который выступил спонсором подарков для детей. Также поддержку оказали сотрудники магазина бренда PUMA, которые любезно предоставили детям красивые ранцы с наборами школьно-письменных принадлежностей.

Никто не остался равнодушным к прекрасно организованной фотозоне, каждый стремился запечатлеть себя в столь важный день! Дети были рады и подаренным спонсорами рюкзакам, и прекрасным развлечениям, устроенным группой «Сказка». Новый учебный год начался задорно!

## **«НОВОГОДНИЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

**Е.Н. Горбик**, социальный педагог  
МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Новый год – чудное время, его ждут взрослые и дети. Новогоднее праздничное мероприятие в центре «Журавушка» поведено для целевой группы в форме музыкально-развлекательного, театрального представления. Зал, где стояла прекрасная новогодняя ёлка, был украшен разноцветной мишурой, игрушками, детям была представлена концертно-игровая программа «Новогодняя сказка». Всё новогоднее действие было пронизано праздничными «зимними» играми, песнями и танцами, в которых дети принимали самое активное участие! Ведущими праздничного мероприятия стали аниматоры в костюмах известных мультипликационных героев. Для детей были организованы музыкальные, танцевальные и творческие игры у новогодней ёлки. Гостями праздника стали Дед Мороз и Снегурочка, с которыми по традиции дети водили хоровод и пели песни. Завершилось мероприятие поздравлениями с Новым годом и вручением подарков.

Новогодние мероприятия помогли организовать АНО «Профи ринг», Башкирское республиканское отделение Общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский Детский фонд», агентство «Счастливые улыбки», волонтер Вероника Калинина, АНО «Центр выявления, работы и продвижения одаренных детей и талантливой молодежи «Планета талантов» под руководством Янситовой Яны Геннадьевны, инициативная группа во главе с Лукмановой Эльвирой Альбертовной.

В завершение праздника из «волшебного» мешка Деда Мороза появились самые настоящие сладкие новогодние подарки, от доброго сердца предоставленные инициативной группой во главе с Лукмановой Эльвирой Альбертовной. Надо было видеть светящиеся детские глаза и их восторженные лучезарные улыбки! Все были просто счастливы, ведь под Новый год каждому ребенку должно быть подарено чудо, и оно свершилось!

### **МАСТЕР-КЛАСС «ВМЕСТЕ С ПАПОЙ», ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ОТЦА**

**Г.В. Юламанова**, социальный педагог  
МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Почему важно праздновать День отца? Праздник отмечается во многих странах мира, в России этот праздник отмечается в третье воскресенье октября. Так повелось, что основная роль в воспитании детей отведена мамам, но, согласитесь, отцы играют в этом процессе немаловажную роль. Ведь отец — это авторитет, одинаково важный и для сына, и для дочери, опора, пример для подражания и проводник в мир взрослых. Главная задача праздника — привлечь внимание к роли отца в семье, повысить их социальный статус. Это не только повод лишний раз выразить слова уважения и благодарности, но и возможность провести вместе время.

13 октября 2022 года на базе МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» в рамках реализации проекта «Семейный компас» специалистами социально-педагогического отдела проведено мероприятие «Вместе с папой», посвящённое Дню отца. Участникам рассказали историю возникновения праздника, затем дети вместе с папами изготовили фоторамки, куда вставили заранее подготовленные фотографии. Было интересно наблюдать за слаженной работой детей с папами, каждая рамка получилась особенной, а присутствующие на празднике получили заряд бодрости и массу положительных эмоций. Данное мероприятие способствовало укреплению семейных ценностей, созданию условий для проявления творческой активности детей, формированию культуры семейного досуга, навыков позитивного взаимодействия родителей и детей.

Быть хорошим отцом — самая ответственная и нужная работа в жизни мужчины. Поздравляем отцов, гордимся ими и желаем счастья и здоровья!

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«КАК РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ У РЕБЕНКА?»**

**Р.М. Старикова**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Про коэффициент интеллектуального развития знают все и значимость интеллекта несомненна. Умение решить в уме сложное уравнение или посчитать процент – это хорошо, но как это поможет влиться в новый коллектив или избежать ссор в семье, понять своего ребенка? Эмоции зачастую бывают важнее умственных способностей, особенно в семье, где воспитывается ребенок. Поэтому нужно развивать свой эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект – это способность понимать других людей и, что не менее важно, самого себя. Это умение считывать эмоции и управлять ими, видеть мотивацию и желания других и свои собственные.

Зачем развивать эмоциональный интеллект у себя и своего ребенка? Важно, чтобы развитие эмоционального интеллекта ребенка начиналось с развития эмоционального интеллекта родителя. Родители с развитым эмоциональным интеллектом более эффективны в общении со своими детьми, взаимоотношения у них более доверительные и продуктивные. Это помогает родителю быть более плодотворным в воспитании и лучше мотивировать своих детей. Благодаря собственному развитому эмоциональному интеллекту родитель может научить ребенка эффективному общению с окружающими, повысить его результативность в любом деле и помочь ему стать увереннее в себе. Дети, воспитанные по принципам эмоционального интеллекта, способны понимать собственные эмоции, эмоции окружающих, строить гармоничные отношения, анализировать полученную информацию и использовать ее для достижения своих целей. Развитость эмоционального интеллекта родителя и ребенка позволяют прожить период возрастных кризисов у детей наиболее мягко и конструктивно, используя любой жизненный этап как возможность для эффективного роста и развития.

Родители могут использовать следующие способы для развития эмоционального интеллекта ребенка:

**Способ 1. Отслеживайте свои эмоциональные состояния.**

Ответьте себе на вопрос, какие эмоции испытываете утром, вечером, в выходные и праздничные дни?

Когда	Что происходит обычно	Какие эмоции испытывает ребенок	Какие эмоции испытывает родитель



Утром	Подъем, утренние процедуры, сборы в детский сад и на работу	Беспокойство, страх	Раздражение, злость
Вечером			
Выходные			
Праздники			

А какие эмоции хотелось бы испытывать в этих же ситуациях?

Когда	Как можно изменить ситуацию	Какие эмоции будет испытывать ребенок	Какие эмоции будет испытывать родитель
Утром	Подъем, утренние процедуры, сборы в детский сад и на работу	Удовольствие, радость, интерес	Радость, любовь
Вечером			
Выходные			
Праздники			

### Способ 2. «Повышатели» настроения.

Это простые и эффективные способы, помогающие родителям и детям быстро и позитивно изменить свои эмоции и чувства. Для повышения настроения можно использовать «сосуд положительных воспоминаний». Чем больше мы создаем событий, которые можно с удовольствием вспомнить, тем больше «сосуд положительных эмоций». Чем больше в «сосуде» положительных воспоминаний, тем лучше ваши отношения с ребенком. Создайте свой «сосуд положительных воспоминаний»!

Повышатели настроения для ребенка	Повышатели настроения для родителей	Вредные и затратные повышатели настроения
Прогулка в парке	Прогулка в парке	Шумные и небезопасные парки развлечений

### Способ 3. Список позитивных дел с ребенком.

В жизни каждого человека запоминаются только те эмоции, которые вызвали большой эмоциональный всплеск. Мы запоминаем яркие в нашей жизни события. Для того, чтобы у ваших детей о детстве и о взаимоотношениях с вами было как можно больше ярких, положительных воспоминаний, начните создавать события сами.

Напишите не менее 10 дел, которые вы совместно с ребенком с удовольствием можете выполнить. Выполняйте из списка хотя бы по одному пункту в течение недели.

Список совместных дел	Эмоции ребенка	Эмоции родителя
Совместное рисование	Радость, любовь, удовольствие, интерес	Удовольствие, радость, любовь

Запишите свои выводы и выводы ребенка: Как было? Что стало? Что изменилось?

#### **Способ 4. Дневник эмоций.**

Для начала осознанного развития эмоционального интеллекта наблюдайте за своими эмоциями. В течение дня ваше эмоциональное состояние может меняться от восторженного состояния до отчаяния. Чтобы понять, какие положительные или отрицательные события повлияли на ваш эмоциональный фон, воспользуйтесь дневником эмоций и научите своего ребенка распознавать и отмечать свои эмоции.

Эмоции можно фиксировать каждые полчаса или час (например, злость, радость, страх, грусть, интерес, удивление, неприязнь, стыд, нежность, смущение и др.). Воспользуйтесь шкалой: «+3» - супер, «+2» - хорошо, «+1» - нормально, «0» - так себе, «-1» - не очень, «-2» - мне не хорошо, «-3» - ужасно.

Время	Чем занимаюсь?	Шкала эмоций	Эмоция

Запишите свои выводы и выводы ребенка. Что было легко/трудно? Что помогало/мешало? Что изменилось?

**Способ 5. Развивайте самосознание.** Регулярно спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?». Это упражнение позволит со временем точнее определять ваши эмоции.

**Способ 6. Развивайте самоконтроль.** Учитесь быть выше раздражительности, срывов, уныния. Самоконтроль позволит сначала думать, а потом действовать.

**Способ 7. Развивайте эмпатию.** Важно понимать проблему с позиции другого человека. Относитесь к людям с уважением и пониманием и это будет возвращаться и вам.

Эмоциональная сфера необычайно важна в жизни любого человека, взрослого и ребенка. Когда ребенок начинает понимать, в каких ситуациях люди злятся, обижаются, радуются или пугаются, ему легче выстраивать свое поведение, прогнозировать эмоциональные реакции других людей. Помните, учить ребенка выражать свои эмоции, объяснять, что он чувствует, так же важно, как учить его писать и считать.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН (МАМ) «ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ»**

**Э.М. Сулейманова**, социальный педагог;  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Мы живем в постоянной суете бытия. Порой бывает очень сложно остановиться и посмотреть на свою жизнь спокойно и размеренно, чтобы не упустить даже маленьких деталей. Ведь как раз из мелочей, которые многие считают не важными, строится самая крепкая дорога к счастью в жизни. Важно понимать эти моменты и научиться вовремя останавливаться и менять направление.

Мало кто знает, что существуют правила, которые способны изменить мир вокруг тебя. Все, что необходимо, это следовать им, пока это не войдет в привычку. Через некоторое время ты заметишь первые позитивные изменения и поймешь, что повернула на дорогу приятных перемен.

### **14 простых правил счастливой женщины:**

– Пойми свою ценность.

Ты у себя одна, и это незыблемый факт. Так что небольшая толика здорового эгоизма не помешает. Помни, что жертвенность никогда и никем не ценится, и кидаться грудью на амбразуру ради комфорта другого человека не стоит.

– Занимайся тем, что приносит удовольствие.

Не забывай про любимые хобби. Не бойся уходить с работы, которая слишком тебя тяготит, есть много других профессий, которые раскрасят жизнь всеми цветами радуги.

– Общайся с позитивными людьми.

Старайтесь проводить больше времени с теми, кто заряжает вас энергией. Устраивайте встречи с подругами, общайтесь, смейтесь, получайте удовольствие от проведенного вместе времени. Постарайтесь забыть о хлопотах.

– Умей быть счастливой вне зависимости от ситуации.

Женщина, да и мужчина тоже, должны уметь отпускать, прощать и не заикливаться на плохом. Умение радоваться мелочам и быть счастливыми здесь и сейчас – это залог успеха, здоровья и радости.

– Ухаживай за собой.

Будь аккуратной, чистолотной, пользуйся любимыми духами, чтобы приятно пахнуть.

– Избавься от вредных привычек.

Женщина, которая пьет, курит, ругается матом, не только губит свое физическое здоровье, но и теряет свою природную привлекательность в глазах других людей.

– Окружай себя красивыми вещами.

Старайся создавать вокруг себя уют. Пусть красивым будет интерьер и отражение в зеркале.

– Развивай свои таланты.

Освободи время на развитие своих талантов. Пусть это будет час, два или больше, которые ты посвятишь только тому, что искренне любишь. Если же подходящего занятия еще не нашлось, то попробуй все – рано или поздно что-то тебя «зацепит». Во время творчества или саморазвития ты концентрируешься только на личных успехах и ни с кем себя не сравниваешь. А это, как говорят специалисты, помогает организму вырабатывать «гормон счастья» – дофамин.

– Слушай свое подсознание.

Не бойся быть собой. Слушай только внутренний голос, а не посторонних людей. Каждый имеет право на ошибки. Никто не совершенен, и это нормально. Пора начать просто наслаждаться жизнью.

– Люби движение.

Любая физическая активность помогает вырабатывать эндорфин. Благодаря этому гормону вы чувствуете удовлетворение и бодрость, а само по себе движение помогает укреплять иммунитет, развивать стрессоустойчивость и подтягивать тело.

– Ежедневно планируй для себя свое время.

Это время используй на свое усмотрение – гуляй, лежи в ванне, читай книги, ходи по магазинам, занимайся своей внешностью, можешь встретиться с подругой.

– Хвали себя даже за самые маленькие удачи.

Выработай привычку выдавать себе похвальные листы и похвальные грамоты. В интернете наверняка найдутся разные образцы. Можно награждать себя золотыми звездами, вырезанными из фольги. Такие награды и грамоты можно выдавать и своим близким.

– Принимай себя.

Люби себя и появится рядом тот, кто счастлив рядом с тобой от того, что ты счастлива рядом с ним. Не нужно меняться и перекраивать себя ради кого-то – только для себя любимой, своего счастья и благополучия.

– Улыбайся себе и миру.

Улыбаясь самой себе, ты настраиваешь себя на хорошее. Ведь сила улыбки способна творить чудеса!

Каждый человек является кузнецом своего счастья. Так что пора схватить покрепче молот (гипотетический) и взять наконец-то судьбу в собственные руки. Не бойся оказаться непонятой кем-то. Помни, что у каждого свое счастье.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДИСПЕТЧЕР УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ»

**И.Р. Нураев**, педагог-психолог;  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Мы испытываем эмоции каждый день, но лишь малая часть людей умет ими по-настоящему управлять. Эмоции, так же как и чувства, требуется выражать, а не держать в себе. Однако в жизни порой ситуации складываются таким образом, что эмоции бьют через край, а правильного выхода для них многие не находят. Более того, зачастую эмоции негативно влияют на жизнь людей и их близких. Именно для таких случаев и полезно умение управлять эмоциями.

К сожалению, бывают случаи, когда эмоции мешают нам поступать должным образом. Например, хотел высказать свое мнение – застенялся и промолчал (здесь сработал страх). Для определения, какая эмоция помешала, можно воспользоваться упражнением «Анализ поведения».

Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось. Опишите кратко ваше желаемое поведение в левом столбце таблицы. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. И в последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение.

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению?

В каждой из описанных ситуаций вам пригодилось бы умение управлять эмоциями. А чтобы развить эту способность, нужно, в первую очередь, научиться отслеживать и осознавать свое эмоциональное состояние.

Пытаясь научиться управлять своими эмоциями, некоторые допускают ошибки, которые важно избегать:

1. Блокировка эмоций. То есть, если вы испытываете эмоцию, которую в данный момент не хотите испытывать, просто крикнуть ей «стоп!». Ничего хорошо из этого не выйдет. К естественному стрессу вы добавите стресс от подавления эмоции, который ударит по организму.

2. Натягивание фальшивой и лицемерной «улыбки» позитивного настроения поверх негативной эмоции (гнева, ярости, злобы, отчаяния), в которую на самом деле не верите. Опять же это лишний стресс, который бьет по организму.

3. Попустительствование своим эмоциям. Кричать, когда вы в гневе. Биться, как ребенок, в истерике. И так далее и тому подобное. Критичного в таком поведении для организма ничего нет, но подобная безответственность

в деле контроля собственных эмоций может выйти вам боком. Как минимум, вас перестанут воспринимать всерьез.

4. Перекалывание на эмоции всю ответственность за происходящее в своей жизни, оправдывать свои слова или поступки теми или иными чувствами (был злой, уставший, не выспавшийся и пр.). Это приводит к тому, что человек, даже считая, что он владеет собой, начинает легко идти на поводу своих эмоций.

5. Стремление во что бы то ни стало все время пребывать в позитивном эмоциональном состоянии путем «накручивания» себя. Заставлять себя быть приветливым, казаться жизнерадостным, и искренне верить, что так оно и есть. Таким образом, вы выпадаете из реальности и стресс очень быстро истощит ваш организм.

Как научиться управлять своими эмоциями?

- Следите за своей мимикой. Если вы понимаете, что начинаете злиться – улыбнитесь. Даже легкая улыбка поможет расслабиться, и ваше внутреннее состояние это «отзеркалит».

- Следите за своим дыханием. Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи.

- Научитесь управлять своими мыслями, так как они имеют свойство управлять нашим вниманием. Ваша задача состоит в том, чтобы научиться мыслить позитивно.

- Научитесь управлять своим настроением. От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете.

- Научитесь управлять своим поведением. Следите за своими движениями, выровняйте дыхание, переключите внимание.

- Находите время для отдыха. Мы не можем контролировать свои эмоции, когда устает. Составьте график и выделите время для работы, для домашних дел, для любимых занятий. Добавьте в свой день прогулки по парку, чтение книг, занятия спортом или танцами, встречи с друзьями. Лучше каждый день давать своему организму немного отдыхать, чем накапливать усталость и пытаться разгрузиться раз в две недели.

- Постоянно развивайтесь. Занимайтесь и физическим, и духовными развитием. Управлять собственными эмоциями может только зрелый человек, знающий и принимающий себя полностью. Ищите повод для позитивных эмоций. Проявляйте любовь и заботу к другим людям. Делайте это искренне.

Человек, научившийся управлять своими эмоциями – свободный человек!

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «БОЛЬШИЕ ПРАВА МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА»**

**Р.Р. Хасанова**, юрисконсульт;  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Жизнь человека начинается в семье. Если в семье царят мир и согласие, человек чувствует себя уверенно и спокойно.

Семья, материнство, отцовство и детство в Российской Федерации находятся под защитой государства. Под особой защитой государства находятся права детей.

Настоящая памятка поможет вам, родители, узнать, какие права имеют несовершеннолетние в семье, и познакомить с ними своих детей.

Ребенок – лицо до достижения им возраста 18 лет (совершеннолетия) (Закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»).

Самых маленьких детей познакомить с их основными правами легко и весело поможет книга детского писателя Григория Остера под названием «Права детёнышей», в которой он изложил текст Конвенции о правах ребенка на понятном для малышей языке. А разъяснить права подросткам вам поможет следующая информация.

Какие права имеет ребенок в семье?

В семье ребенок имеет право на:

- получение фамилии, имени, отчества;
- проживание и воспитание в семье;
- знание своих родителей, совместное проживание с ними, а также на заботу со стороны своих родителей, на воспитание ими и всестороннее развитие;
- общение с родителями и другими родственниками (в случае расторжения брака между родителями, раздельного проживания родителей, нахождения в лечебном учреждении, в случае задержания, ареста, заключения под стражу);
- защиту и восстановление своих законных прав и интересов;
- выражение своего мнения при решении любого вопроса в семье;
- получение содержания от своих родителей и других членов семьи;
- владение и пользование имуществом родителей при совместном с ними проживании;
- жилье и защиту своих жилищных прав от злоупотреблений, в том числе со стороны родителей (опекунов, попечителей);
- право собственности на имущество, полученное в дар или в порядке наследования.

С какого возраста ребенок имеет право на выражение собственного мнения?

Законом этот возраст не ограничен. Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любых вопросов, затрагивающих его интересы.

По вопросам, затрагивающим его интересы, ребенка обязаны выслушать и в ходе судебного или административного разбирательства. При достижении ребенком 10 лет, учет его мнения в разрешении спора является обязательным и только с согласия ребенка этого возраста, возможно:

- изменение его имени, фамилии;
- восстановление прав родителя, который был лишен родительских прав;
- усыновление, запись усыновителя в качестве родителя ребенка;
- передача его на воспитание в приемную семью (ст. 57 Семейного кодекса РФ).

Каким образом могут быть изменены имя и фамилия ребенка?

Если ребенку нет 14 лет, то по совместной просьбе родителей, орган опеки и попечительства, исходя из интересов ребенка, может разрешить изменить имя ребенка. А также его фамилию на фамилию другого родителя. Если второй родитель проживает отдельно, то орган опеки и попечительства учитывает мнение этого родителя по данному вопросу.

Учет мнения родителя не обязателен в 4 случаях:

- 1) при невозможности установления его места жительства;
- 2) в случае лишения его родительских прав;
- 3) в случае признания его недееспособным;
- 4) в случае уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка (ст. 59 Семейного кодекса РФ).

Кто и как обязан осуществлять защиту прав и законных интересов ребенка?

Защиту прав и законных интересов ребенка осуществляют родители, усыновители, опекуны, попечители, органы опеки и попечительства, прокурор, суд. При нарушении прав и законных интересов ребенка родителями ребенок имеет право обратиться в органы опеки и попечительства, а по достижении 14 лет – самостоятельно в суд.

Любой гражданин или должностное лицо, которому стало известно об угрозе жизни и здоровью ребенка, нарушении его прав и законных интересов обязан сообщить об этом в органы опеки и попечительства (ст. 56 Семейного кодекса РФ).

Имеют ли право родители причинять вред здоровью детей?

Нет, не имеют. При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке (ч. 1 ст. 65 Семейного кодекса РФ).



Имеют ли родители и дети права на имущество друг друга?

Нет, не имеют. Ребенок не имеет права собственности на имущество родителей, родители не имеют права собственности на имущество ребенка. Дети и родители, проживающие совместно, могут владеть и пользоваться имуществом друг друга по взаимному согласию (ч. 4 ст. 60 Семейного кодекса РФ).

Какие права и обязанности имеют родители по воспитанию и образованию детей?

Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей (родительские права) (ч. 1 ст. 61 Семейного кодекса РФ).

Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей, обеспечить получение детьми основного общего образования. Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы обучения детей до получения детьми основного общего образования (ст. 63 Семейного кодекса РФ).

Какие права имеет родитель, который проживает отдельно от ребенка?

Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования (ч. 1 ст. 66 Семейного кодекса РФ).

Обязаны ли родители содержать своих детей?

Да, обязаны. Порядок и форма предоставления содержания несовершеннолетним детям определяются родителями самостоятельно (ст. 80 Семейного кодекса РФ).

Уважаемые родители, зачем же ребенку нужно знать свои права?

В первую очередь, чтобы чувствовать себя защищенным. Не зная своих прав, ребенок может делать то, чего он делать не должен или лишиться того, на что он имеет право. Поэтому он обязательно должен знать свои права и уметь ими пользоваться.

Кроме того, это нужно, чтобы чувствовать себя свободным. Детям трудно разобраться в том, что можно, а что нельзя. И все это потому, что зачастую им неизвестны их права. Знание своих прав позволит ребенку понять, нарушаются ли они и в чем, и отстаивать свои интересы.

Консультационные пункты при отделах опеки и попечительства районов г. Уфы



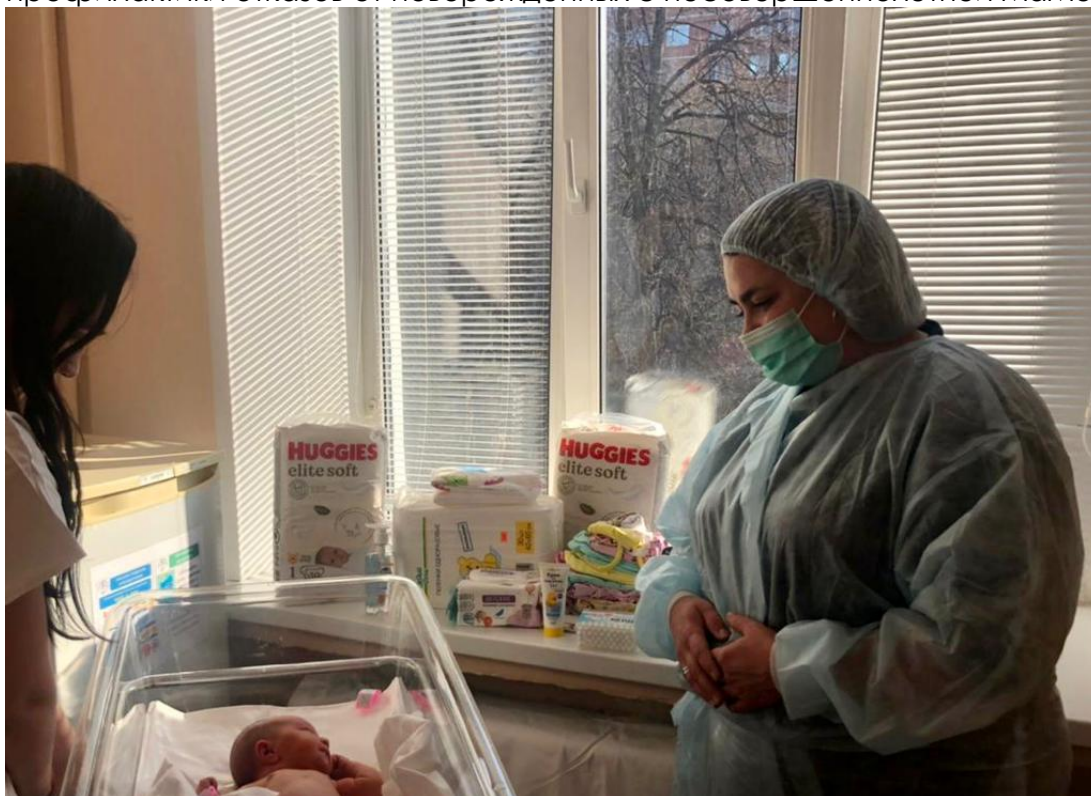
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Индивидуальные инжиниринговые сессии для родителей, включенных в целевую группу проекта



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Индивидуальные инжиниринговые сессии. Беседа специалиста отдела профилактики отказов от новорожденных с несовершеннолетней мамочкой



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов для детей, включенных в целевую группу проекта



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Зайльцуг-классы узких специалистов для родителей, включенных в целевую группу проекта



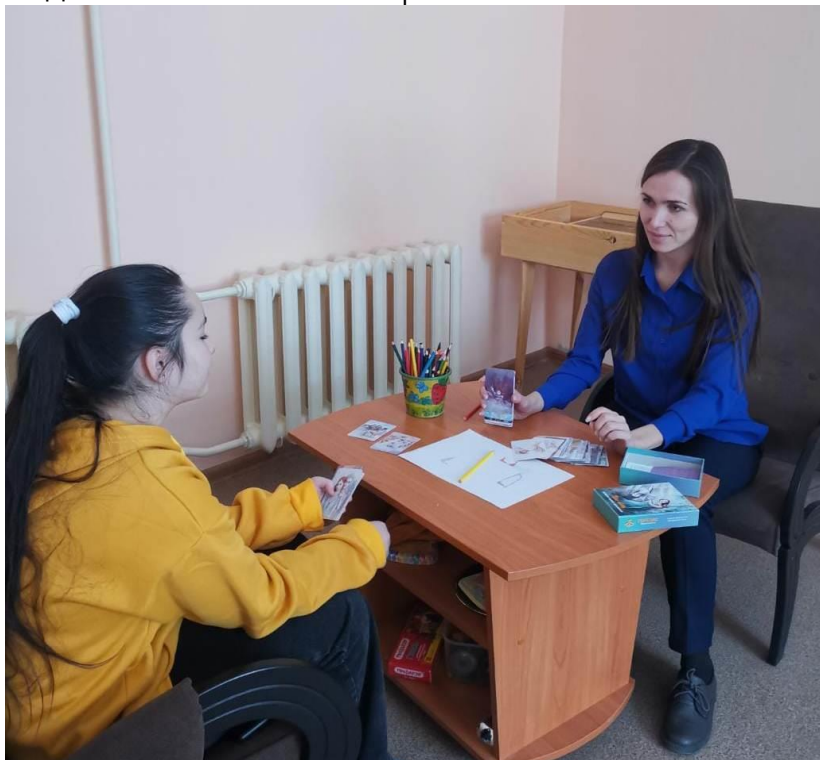
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Зайльцуг-классы узких специалистов. Беседа социального педагога Кирилловой Г.А. с несовершеннолетней по половому воспитанию



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное консультирование педагога-психолога Миграновой Э.Р.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное консультирование педагога-психолога Ивановой О.Л.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное коррекционно-развивающее занятия у учителя-дефектолога Рублик С.А.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное коррекционно-развивающее занятия у учителя-дефектолога Рублик С.А.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное коррекционно-развивающее занятия у учителя-дефектолога Рублик С.А.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное коррекционно-развивающее занятие



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Индивидуальное занятие с ребенком педагога-психолога Сорокоумовой И.Ю.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Зайльцуг-классы узких специалистов. Развивающее занятие в паре «родитель-ребенок». Проводит педагог-психолог Сорокумова И.Ю.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ



Зайльцуг-классы узких специалистов. Развивающее занятие в паре «родитель-ребенок». Проводит педагог-психолог Сорокоумова И.Ю.



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Выездной буткемп



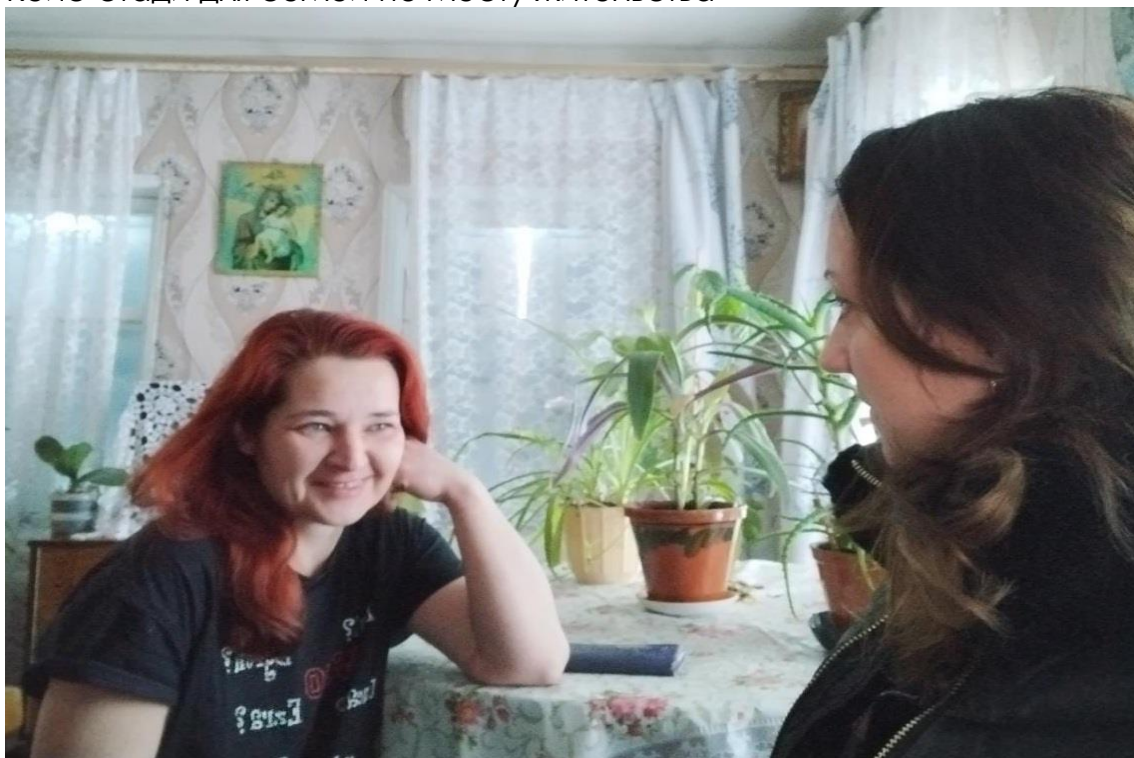
МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Выездной буткемп. Использование кинезиологических упражнений на групповых занятиях Harry hour для детей



МБОУДО ЦППМСП «Саторис» ГО г. Уфа РБ

Кейс-стади для семей по месту жительства



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Кейс-стади для семей по месту жительства



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Занятие в рамках просветительской психолого-педагогической программы «Школа любящих родителей»



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Занятие в рамках просветительской психолого-педагогической программа «Школа любящих родителей»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Занятие по дополнительной общеразвивающей программе «Я владею собой»



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Занятие по дополнительной общеразвивающей программе «Я владею собой»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Занятие по дополнительной общеразвивающей программе «Я владею собой»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Клуб родительского роста «Совет», мастер-класс «Оздоровительный массаж»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Клуб родительского роста «Совет»



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Клуб родительского роста «Совет»



МБОУДО ЦПМСП «Семья» г. Уфы

Клуб родительского роста «Совет»



МБОУДО ЦПМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Киноклуб «Мульт-среда»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

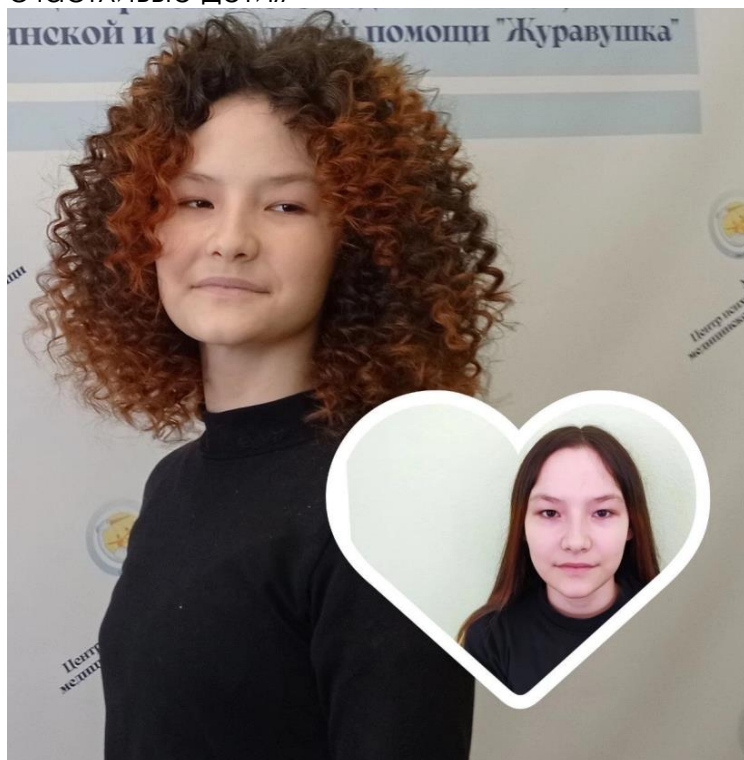
Киноклуб «Мульт-среда»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ



Акция по преображению женщин «Трансформация»: «Счастливая мама – счастливые дети»



МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Акция по преображению женщин «Трансформация»: «Счастливая мама – счастливые дети»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Просветительская акция «Голос доверия»



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Просветительская акция «Голос доверия»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Просветительская акция «Голос доверия»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Просветительская акция «Голос доверия»



МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Благотворительная акция «Собери ребенка в школу»



МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Благотворительная акция «Собери ребенка в школу»



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Праздничное мероприятие «Новогодний калейдоскоп»



МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Праздничное мероприятие «Новогодний калейдоскоп»



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы  
Праздничное мероприятие «Новогодний калейдоскоп»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Праздничное мероприятие «Новогодний калейдоскоп»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

«Фестиваль счастливых семей», посвященный Международному Дню семьи



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Мастер-класс в рамках «Фестиваля счастливых семей», посвященного Международному Дню семьи



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Мероприятие, посвященное Международному дню защиты детей



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Мероприятие, посвященное Международному дню защиты детей



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ



Мастер-класс «Вместе с папой»



МБОУДО ЦППМСП «Журавушка» ГО г. Уфа РБ

Мастер-класс «Единственной маме на свете» в рамках празднования дня Матери



МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

Семейная игротека «Игростарт»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Семейная игротека «Игростарт»



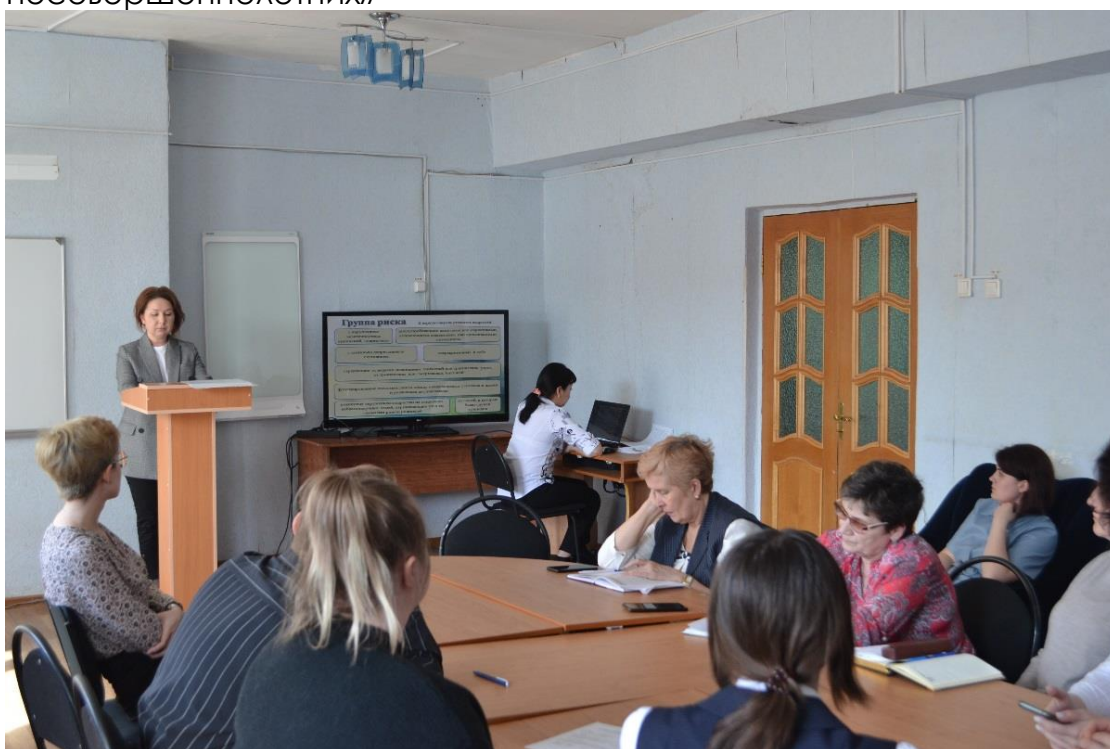
МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Онлайн флешмоб «Мы счастливы, потому что мы вместе», посвященный Дню семьи, любви и верности



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Педагогический десант «Профилактика аутоагрессивного поведения у несовершеннолетних»



МБОУДО ЦППМСП «Развитие» ГО г. Уфа РБ

Педагогический десант по вопросам комплексного сопровождения семей, находящихся в социально опасном положении



МБОУДО ЦПМСП «Семья» г. Уфы