ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЕЙ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЕЙ

Методические рекомендации



Уфа 2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. АКМУЛЛЫ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЕЙ

Методические рекомендации

Уфа
2025

УДК 37.018.1:159.923(075.8)
ББК 74.9р+88.3р
Л666

Рецензенты:

Тулитбаева Галина Фанилевна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологического сопровождения и клинической психологии Института гуманитарных и социальных наук Уфимского университета науки и технологий (г. Уфа).
Шурухина Галина Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии БГПУ им. М. Акмуллы (г. Уфа).

Личностные ресурсы и психологическое здоровье родителей: методические материалы/ общ. ред. Э. Ш. Шаяхметовой, Л. Р. Халиковой, Боронилова И.Г. и Ю. А. Жуковой. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2025. – 140 с.

Методические материалы, включенные в настоящий сборник, представляют собой планы-конспекты практикоориентированных просветительских занятий (тренингов, мастер-классов, деловых игр, мини-лекций). Они были разработаны и апробированы преподавателями Башкирского государственного университета им. М. Акмуллы в рамках реализации государственного задания Министерства просвещения РФ «Разработка модели родительского просвещения в учреждениях начального и основного общего образования».

Настоящее методические рекомендации адресованы педагогам (учителям, классным руководителям, заместителям директора по воспитательной работе, социальным педагогам и педагогам-психологам) по организации родительского просвещения, для проведения практических занятий с родителями

УДК 37.018.1:159.923(075.8)
ББК 74.9р+88.3р

ISBN 978-5-9631-1258-8

© Коллектив авторов, 2025
© БГПУ им. М. Акмуллы, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что всесторонняя полнота человеческой жизни как непреходящей ценности обусловливается здоровьем и что наслаждение жизнью предполагает наличие здоровья. Ценность человеческой жизни является абсолютной, так как жизнь – это единственное условие и критерий для существования любой другой ценности.

Осознанное принятие ценностей здорового образа жизни и здоровья становится в настоящую эпоху не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития общества и общественных отношений. Задачи формирования, укрепления и сохранения природного, генетически детерминированного здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде, создания экологически и эмоционально-комфортной среды общения и труда становятся приоритетными для человеческого сообщества.

Основной целью данных методических материалов является формирование у родителей системы научных понятий и представлений о психологии здоровья, развитие навыков практического применения здоровьесберегающих технологий для здорового развития каждого гражданина общества.

Содержание методических материалов представлено тринадцатью темами. Помимо конспектов практических занятий, методические материалы содержат словарь терминов по курсу и презентации к каждому занятию.

Уникальность настоящего образовательного курса обусловлена его адресацией: он предназначен для родителей. Ведущим просветительских занятий для родителей является психолог.

Цель занятий: гармонизация личности родителя и повышение уровня его психологического здоровья.

Задачи программы:

- определение и активизация внутренних ресурсов родителей;
- развитие у родителей навыков самопознания, критической переработки информации, конструктивных коммуникаций;
- обучение технологиям целеполагания, стресс- и тайм-менеджмента.

***Формы работ*:** тренинги, мастер-классы, деловые игры, мини-лекции.

Частота и длительность занятий: 1 раз в месяц по 2 часа.

Ожидаемые результаты

В процессе освоения данной просветительской программы родители сформируют следующие навыки:

- понимания, распознавания и контроля собственных эмоции и эмоции других людей;
- самопознания, активизации внутренних ресурсов, лидерского потенциала;
- ассертивного поведения;
- планирования собственной деятельности, рационального использования времени;
- саморегуляции;
- здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов
1	Как управлять своими эмоциями и поведенческими реакциями, чтобы быть поддержкой своему ребенку? *(Шаяхметова Э. Ш., Халикова Л. Р.)*	2
2	Психологическое здоровье родителя и техники управления стрессом *(Шаяхметова Э. Ш., Янисова М. В., Митина Г. В.)*	2
3	Нейробика, или как оставаться в здравом уме в любом возрасте *(Шаяхметова Э. Ш., Янисова М. В.)*	2
4	Мир наших эмоций и чувств *(Митина Г. В., Шаяхметова Э. Ш.)*	2
5	Секреты счастливой семьи *(Ахмедьянова А. Х.)*	2
6	Женщина-мать – хранительница здоровья семьи *(Ахмедьянова А. Х.)*	2
7	Золотое правило – быть хорошим отцом *(Ахмедьянова А. Х.)*	2
8	Создаем счастье своими руками: семейные занятия песочной терапией *(Янисова М. В., Шаяхметова Э. Ш.)*	2
9	Все начинается с семьи, или Что такое культура семейных отношений *(Варикова Э. Р., Боронилова И.Г.)*	2
10	Развитие личностного потенциала родителя *(Арасланова А. Т.)*	2
11	Если в вашем классе обучается ребенок с ограниченными возможностями здоровья *(Фархутдинова Л. В.)*	2
12	Сохранение и укрепление здоровья детей *(Фархутдинова Л. В.)*	2
13	Родитель в ресурсе *(Трофимова Е. В.)*	2
	Всего:	26

ТЕМА 1
КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ, ЧТОБЫ БЫТЬ ПОДДЕРЖКОЙ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

Шаяхметова Э. Ш., доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии
Халикова Л. Р., кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии

Слайд 1

Тема «Как управлять своими эмоциями и поведенческими реакциями, чтобы быть поддержкой своему ребенку?»

Цель занятия: научить родителя эффективно управлять своими эмоциями и поведенческими реакциями в стрессовой ситуации.

Задачи:
1. Ознакомление с техниками релаксации, помогающими быстро выйти из стресса.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор/интерактивная доска.

Литература:
1. Демиденко А. Психорегуляция: Как управлять своим состоянием: монография. – М: Литерес, 2025. – 125 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002. – 234 с.
4. Саламатов В. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека: рекомендации. – СПб.: Амфора, 2013. – 64 с.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом: монография. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с.

Слайд 2



Уважаемые родители! Сегодня здесь собрались те, кто хочет научиться управлять собственными эмоциями и поведенческими реакциями для того, чтобы быть поддержкой своему ребенку.

Мы запрограммированы на работу в спокойной обстановке, где лишь изредка возникает некоторая напряженность.

Когда вы чувствуете опасность, в вашем организме происходит всплеск гормона кортизола, повышается уровень сахара в крови, сердцебиение усиливается, дыхание учащается. Все это позволяет вам противостоять надвигающейся угрозе. Но настройки организма должны вернуться в исходное состояние, как только кризис миновал.

Если же вы существуете в условиях бесконечного стресса, когда спокойствие - это лишь приятное разнообразие, а не правило, то стресс разрушает ваш мозг и тело. В этом случае вам будет полезно овладеть техниками, борьбы со стрессом.

Предлагаем вам взять на вооружение короткие, но эффективные техники релаксации, помогающие быстро выйти из стресса. Они достаточно просты и не требуют специальной подготовки. А главное, их можно использовать везде.

Для выполнения релаксирующих упражнений необходимо выделить всего 10-15 минут и найти такое место, где никто не будет вас отвлекать.

Из предложенных методов снятия стресса выберите наиболее подходящий вам и используйте его в момент возникновения стрессовой ситуации.

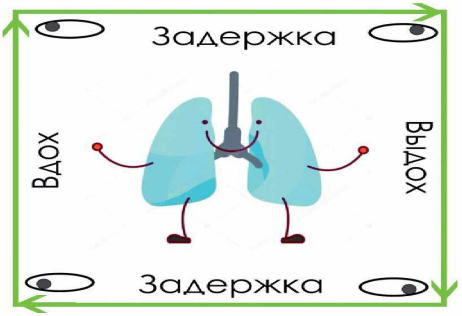
Слайд 3. Дыхательные упражнения

В стрессовой ситуации организм испытывает кислородное голодание, поэтому важно обеспечить доступ кислорода к головному мозгу, насытив кровь кислородом.

Во время выполнения дыхательных упражнений постарайтесь сосредоточиться на самом процессе дыхания, не отвлекаясь на посторонние мысли.

*Первая практика – **«Дыхание по квадрату»***

- Примите удобное положение тела и начните дышать носом.
- Закройте глаза и сконцентрируйтесь на том, как воздух проходит через нос.
- Сделайте глубокий и медленный вдох и постарайтесь почувствовать легкую прохладу воздуха.
- На несколько секунд задержите дыхание.
- Сделайте спокойный выдох и постарайтесь почувствовать, что выходящий воздух уже теплый.
- Выполняйте эту последовательность действий несколько раз до снятия напряжения.



Слайд 4

*Вторая техника – **«Дыхание диафрагмой»***

- Займите удобное положение, положив одну руку на грудь, вторую на живот. Делайте ровный глубокий вдох через нос.
- Важно в этом дыхании почувствовать, как именно вы это делаете: рука на груди двигаться почти не должна, а рука на животе должна подниматься и опускаться.



Слайд 5. Расслабляющая техника визуализации

Одним из самых действенных способов снятия стресса является переключение внимания.

-Примите удобное положение тела и закройте глаза.

-Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

-Представьте, что вы находитесь в спокойном, тихом и приятном вам месте, где вам легко расслабиться (например, в лесу или на морском берегу).

-Сохраняйте представляемый образ и концентрируйтесь на ощущении расслабления, старайтесь усилить его и погрузиться в него как можно глубже.

-Детализируйте образ, представляя его во всех деталях (пение птиц, или шум волн, или прохлада, или теплые лучи солнца и т.д.).

-Откройте глаза и медленно подышите несколько минут.



Слайд 6. Дыхательная визуализация

– Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредотачиваясь на своем дыхании.

– Во время вдоха представьте, как свежий воздух наполняет ваше тело, очищая его от напряжения и стресса.

– На выдохе визуализируйте, как все негативные эмоции и мысли уходят вместе с выдыхаемым воздухом.



Визуализация успеха и уверенности

– Вспомните любую ситуацию в своей жизни, когда вы чувствовали себя победителем.

– Погрузитесь в эту ситуацию, ощущая уверенность и радость.

– Представьте, как вы действуете эффективно, достигая своих целей.

Слайд 7. Упражнения на переключение внимания

Мы все знаем из своего жизненного опыта, что иногда достаточно просто отвлечься от беспокоящих проблем, как проблемы становятся не такими уж серьезными, чтобы из-за них переживать. Например, можно почитать книгу, посмотреть фильм, сходить на концерт, просто погулять в парке. Погружаясь в сюжет романа или киноленты, слушая музыку или пение птиц, вы забываете про тревоги.

Переключение внимания полезно в тех случаях, когда вас беспокоят проблемы, решение которых от вас никак не зависит (политика, инфляция, глобальное потепление).



Слайд 8. Счет

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. Выдох должен быть заметно длительнее вдоха.

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается, и наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые, пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облако. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

4. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, не думая ни о чем, что вас волновало прежде. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 до 1.



Слайд 9. Упражнение на сосредоточенное дыхание

– Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно.

– Сфокусируйтесь на своем дыхании, обращая внимание на движение воздуха, входящего и выходящего из носа или рта.

– Позвольте своим мыслям приходить и уходить; не цепляйтесь за них, а вместо этого возвращайте свое внимание к дыханию.



Упражнение на сканирование тела

– Сядьте в удобном положении с прямой спиной.

– Сфокусируйтесь на ощущениях в разных точках своего тела, начиная с верхней части головы и постепенно двигаясь вниз по телу.

Просто замечайте любые ощущения, которые возникают в каждой части вашего тела, не оценивайте их и не стремитесь изменить.

Слайд 10. Упражнение «Сенсорная зажигалка»

– Возьмите зажигалку или любой маленький предмет в руки.

– Почувствуйте его текстуру, вес, форму и температуру.

– Сосредоточьте свое внимание на ощущениях, которые вызывает этот предмет в ваших рука.

– Погрузитесь в эти ощущения на несколько минут, отвлекаясь от мыслей и сосредотачиваясь только на предмете.



Эти упражнения помогут вам переключить внимание с беспокоящих в текущий момент мыслей, что будет способствовать психорегуляции и улучшению эмоционального состояния.

Попробуйте выполнить каждое упражнение и выберите те из них, которые подходят вам больше всего.

Слайд 11. Сон



Важное место в практике релаксации принадлежит полноценному сну, поскольку это самая эффективная форма отдыха. Если вы можете спать как убитый, то это просто счастье для вас. Многие люди при стрессе в лучшем случае отключаются на короткие промежутки времени, что совершенно не освежает и даже наоборот изматывает их. Если вы страдаете расстройствами сна при стрессе, то вот вам несколько советов, которые могут оказаться полезными.

Сон требует тишины. Постарайтесь устранить источник шума или, если это невозможно (например, вряд ли вы сможете перенести ветку железной дороги или аэропорт возле вашего дома), отправляйтесь на дачу, к родителям – куда угодно, где вам смогут предоставить тихое помещение, чтобы просто выспаться.

Кровать должна быть удобной. Если при росте около двух метров ваше ложе имеет такую длину, что ноги свисают, а одеяло покрывает вас едва наполовину, то нечего удивляться вашей бессоннице. Просто подберите себе нормальную кровать.

Откажитесь от вечернего чая или кофе. Возможно, именно кофеин не дает вам уснуть.

Небольшая физическая нагрузка за 2-3 часа до сна и даже немного усталости помогут вам уснуть.

Не переедайте на ночь! Ваш желудок не даст вам уснуть. Последний прием пищи должен быть за 3 часа до сна.

Постарайтесь ложиться спать в определенное время, это тоже может помочь. Перед сном примите теплый душ.

Не внушайте себе: «Надо спать по 8 часов». Может вам в вашем положении хватить и 6. Наполеон спал 4-5 часов. Другое дело, если вы хотите спать и не можете уснуть. Но помните, что погружать себя в сон насильно, тоже не стоит.

Перевозбуждение от радостных событий или умственной

нагрузки также могут не дать вам уснуть. Старайтесь не смотреть перед сном по телевизору передач и фильмов, смакующих ужасы, стрельбу и убийство. Почитайте хорошую книгу, послушайте любимую музыку, расслабьтесь – это должно помочь.

Если причиной бессонницы является нарушение естественного ритма, то эти методы помогут вам. В крайнем случае, можно применять снотворные препараты, но предварительно проконсультироваться с врачом.

Слайд 12. Физические нагрузки

Бороться со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом. Они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Это прекрасный выход для многих – заняться физическими упражнениями, причем совсем не важно, какими. Возможно, это будет бег, отжимания, езда на велосипеде, силовые тренировки. Попробуйте, и вы убедитесь, что это реально действует! Наибольший эффект будет от упражнений, требующих регулярных повторений (например, бег). Они заставят ваше тело и мозг реагировать на стресс адекватно.

Если жизнь не позволяет заниматься спортом серьезно, то танцуйте под музыку по два-три трека в день. Это гораздо лучше, чем полное отсутствие физической активности.



Слайд 13. Обтирания

Снять состояние нервного перенапряжения вам помогут обтирания холодной водой с добавлением поваренной соли (1 ч. л. на 0,5 л. воды) утром и вечером. Полезны также баня и ванны с лекарственными травами.



Слайд 14. Ароматерапия

Непременно возьмите на вооружение ароматерапию. При вдыхании эфирного масла (масла пихты, лаванды, базилика, бергамота) стимулируется умственная активность, снимаются стрессовые состояния. Современная ароматерапия предлагает применять эфирные масла при массаже, в ваннах и саунах.



Слайд 15. Созерцайте природу!

Люди быстрее восстанавливаются после сильного стресса, когда любуются природой. Прогулка до ближайшего парка или отдых в окружении зелени минимум раз в день – мощное и бесплатное лекарство от стресса, всегда доступное и обладающее продолжительным эффектом. Прогулки дают необходимую разминку телу, отдых усталым глазам и время для размышлений или неспешных разговоров. Оптимальными считаются ежедневные прогулки продолжительностью 30-40 минут.



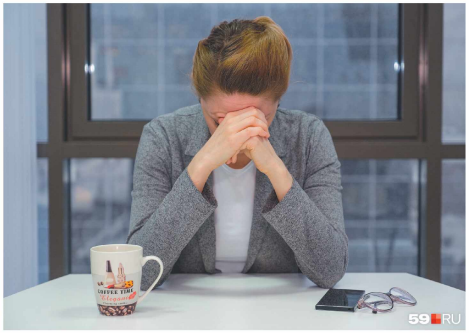
Слайд 16. Нюхайте лимоны!

Исследователи выяснили, что вдыхание аромата лимона в течение 15 минут нормализует сердцебиение и давление и успокаивает. Добровольцы активно вдыхали аромат лимона в течение 30 секунд, затем 30 секунд отдыхали, и так на протяжении 15 минут.



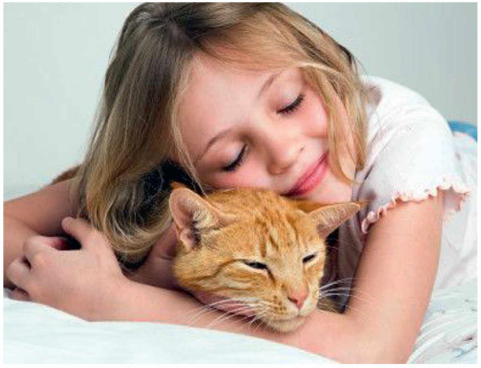
Слайд 17. Избегайте негативных, постоянно испытывающих стресс людей

Настроение заразительно. Общаясь со спокойным человеком, вы с большой вероятностью тоже успокоитесь, а в окружении искренне радующихся и позитивных людей зарядитесь их радостью. Поэтому избегайте негативных людей!



Слайд 18. Анимaтерапия

Пионером метода, получившего названия «анимaтерапия», является нью-йоркский врач Б. Левинсон, который открыл метод лечения с помощью животных. Он взял себе в помощники кошку, а потом поместил в приемной аквариум с яркими тропическими рыбками. Доказано, что биоэнергетика некоторых животных может оказывать положительное влияние на больные органы человека. Четвероногий друг может спасти вас от гиподинамии, а слушание соловьиных трелей исцелит болезни сердца.



Слайд 19. Смейтесь при любой возможности

По данным экспериментов, всего час громкого неудержимого смеха действует как лекарство и уменьшает проявления тревожности, стресса и депрессии.



Смейтесь регулярно (можно, например, каждый вечер по полчаса смотреть комедийные сериалы) – это и будут ваши минуты радости.

Смех физически расслабляет, снижает стресс, сжигает калории, приводит в тонус диафрагму и мышцы живота, улучшает социальные навыки, делает лицо мягче и светлее, и вроде как даже стимулирует иммунную систему. Смех, в конце концов, помогает посмотреть на свою жизнь с другой стороны, поэтому не забывайте про него! Если внутренних поводов для смеха не так уж много, то есть внешние: комедии, смешные картинки и истории, ток-шоу, стендап и многое другое**.**

Слайд 20. Слушайте спокойную музыку

То, что музыка способна снижать стресс, известно давно. Споры идут лишь о том, какая именно музыка работает эффективнее. Лучше всего снижает уровень стресса легкая, успокаивающая музыка (например, джазовый блюз, классическая или современная инструментальная музыка). При этом у участников эксперимента было отмечено снижения кровяного давления, концентрации гормонов стресса и частоты сердечных сокращений. Можно получить еще больше пользы, если вы будете сами играть на музыкальных инструментах.



Все эти простые упражнения помогут вам снять напряжение и стресс и улучшат настроение. Попробуйте включить их в свою повседневную жизнь для поддержания психического благополучия, если ваша работа связана со стрессом или если вы переживаете не лучшие времена.

Важно понимать, что регулярные занятия помогают адекватно справляться с ежедневным неизбежным стрессом.

Будьте здоровы!

Приложение 1

Аутомануальный комплекс (массаж)

Разогреть ладони энергичным потиранием. Указательными пальцами осуществлять вкручивающие движения по и против часовой стрелки – 6-8 раз в каждую:

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

Массаж ушных раковин

- Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.
- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперёд.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелке.
- Разогреть ушные раковины, чтобы они «горели» с умеренной силой.

Гимнастика для глаз

- Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.
- Движение глаз по горизонтальной линии вправо-влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх-вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелке.
- Сведение глаз к переносице, затем смотреть вдаль.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть вдаль.
- Сведение глаз ко лбу, затем смотреть вдаль.
- Упражнение на аккомодацию.
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

- Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.
- Скольжение подбородком по грудине вниз.
- «Черепаха»: наклоны головы вперёд-назад.
- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперёд, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять положение рук.
- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперёд и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника, сжимание позвоночника.
- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево

ТЕМА 2
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЯ И ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Шаяхметова Э. Ш., доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии,
Янисова М. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
Митина Г. В., кандидат философских наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии

Цель занятия: формирование у родителей навыков управления стрессом.

Задачи:
1. Систематизация и обобщение знаний о психологическом здоровье.
2. Ознакомление с понятием, формами и последствиями стресса.
3. Ознакомление с методами саморегуляции и самопомощи в трудной жизненной ситуации.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор/интерактивная доска.

Литература:
1. Демиденко А. Психорегуляция: Как управлять своим состоянием: монография. – М: Литерес, 2025. – 125 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002. – 234 с.
4. Саламатов В. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека: рекомендации. – СПб.: Амфора, 2013. – 64 с.
5. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом: монография. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть ***(15 минут)***	Добрый день! Сегодня мы с вами поговорим о таких непростых, но уже ставших привычными для нас понятиях, как *стресс, стрессор, стрессовые ситуации.* Постоянные стрессовые ситуации могут оказывать пагубное влияние на эмоциональное состояние человека. А как живет современный городской человек? Все время в спешке, в стрессе, раздражении, усталости. Разве он может оставаться спокойным и уравновешенным? Ну как сохранить психическое здоровье? Из-за стресса вы теряете сон и аппетит, ваша жизнь превращается в кошмар: возникают проблемы на работе и в семье. Но выход есть! Необходимо научиться управлять своим эмоциональным состоянием и снимать стрессовое напряжение.	Предлагаем оценить степень сопротивляемости к стрессу по методике «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге» https://psytests.org/stress/srrs.html
Основная часть ***(60 минут)*** Мини-лекция: « Понятие, формы и последствия стресса» (30 минут)	Итак, если за последнее время у вас было много трудных жизненных ситуаций, и вы набрали по методике «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге» высокие баллы (выше 300 баллов), то сегодняшнее занятие именно для вас! Остановимся на последнем поподробнее на понятии «стресс». Слово ***«стресс»*** **(**от англ. stress) переводится на русский язык как «напряжение», «давление», «нажим». В современном употреблении под	Основная информация по мини-лекции должна быть подготовлена заранее (на флип-чарте, экране, доске, может быть так же в раздаточных материалах или рабочих тетрадях учащихся): – понятие стресса; – основные формы стресс-факторов; – стадии развития стресс-реакций;

	стрессом понимается определенное состояние организма, вызванное воздействием на него стресс-фактора, или стрессора **Основные формы стресс-факторов** *1. Физиологическая форма:* – физические перегрузки; – чрезмерная боль; – отрицательное воздействие внешней среды (сильный шум, вибрация, кислородное и пищевое голодание, экстремальная температура, давление); – прием ряда лекарственных препаратов и др. 2. *Психологическая форма:* *Эмоциональные стресс-факторы:* – внутри- и межличностные конфликты, ссоры и др.; – угроза социальному статусу, самооценке (потеря работы, развод и др.); – угроза безопасности (пожар, наводнение, нападения и др.). *Информационные стресс-факторы:* – недостаток или избыток информации; – внезапность сообщения; – непривычная обстановка; – знание о возможной угрозе и др. В ответ на воздействие стрессора возникает нормальная защитная стресс-реакция организма (общий адаптационный синдром), при котором происходит мобилизация энергетических ресурсов с целью приспособления к изменившимся условиям.	– дистресс и эустресс; – положительное воздействие стрессоров.

	Стресс-реакция может быть кратковременной (острый стресс) или длительной (хронический стресс). Как вы думаете, какой из них опаснее для организма? **Стадии развития стресс-реакции** *1. Стадия тревоги.* На этой стадии происходит мобилизация организма, а также формируется готовность к психической физической деятельности, адекватной ситуации. *2. Стадия повышенной сопротивляемости и устойчивости.* Происходит адаптация к изменившейся ситуации за счет поддержания нового режима работы (более высокого, энергозатратного). Чаще всего человек самостоятельно купирует стрессовую ситуацию на 1-2 стадии. *3. Стадия истощения.* Если **с**тресс, становящийся хроническим и/или чрезмерно интенсивным, он очень опасен, и с ним надо бороться. Такой стресс называется *дистрессом* (от англ. *distress* – «страдание», «истощение»). Он приводит к срыву механизмов адаптации, развитию различных заболеваний. В этом случае, конечно, необходима помощь специалиста (школьного психолога). Стресс не всегда бывает вредным для организма. Короткий и умеренный стресс *(эустресс от греч. эу – «хороший» или «настоящий»)* тренирует организм и адаптирует	

	его к последующим, более интенсивным воздействиям. *Эустресс* просто необходим для любого организма! Г. Селье, автор теории стресса, утверждал: *«Отсутствие стресса есть смерть»*. Если бы человек не испытывал стрессовых ситуаций, он бы не выжил как вид. *Примеры положительного воздействия стрессоров:* *Физического стресс-фактора:* при падении на ногу камня происходит сужение сосудов (уменьшение кровотечения), повышение свертываемости крови (заживление раны), выделение в кровь обезболивающих веществ (предотвращение болевого шока). *Психологического стресс-фактора:* мобилизация внутренних ресурсов перед экзаменами у студента: уверенность в себе, адекватная оценка своих сил, анализ ситуации и прогноз событий, что позволяет достичь максимального результата.	
Ознакомление с методами саморегуляции и самопомощи в трудной жизненной ситуации (30 мин)	Очень интересно то, что у каждого человека есть свои способы психической саморегуляции, т.е. те способы, которые подходят ему в наибольшей степени. Однако узнать о том, какие эффективны, а какие – не очень, может быть достаточно сложно – для этого требуется долгая практика и знание особенностей своей личности. Но сегодня мы предлагаем вам хорошую возможность за очень короткое время пройти	Следовательно, основная наша задача в сложных жизненных ситуациях не только не допустить дистресса, но и постараться перевести их в эустресс.

	первый этап и узнать о себе достаточно информации, чтобы разработать максимально результативную для себя методику саморегуляции, применение которой сослужит вам очень хорошую службу в жизни. *Упражнение 1.* Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми. *Упражнение 2.* Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. Каждый считает самостоятельно. *Упражнение 3. Кинезиологическое упражнение* Упражнение для стимуляции познавательных процессов. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала от ногтя по направлению вниз, затем между пальцами. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом	

	совершайте круговые движения от центра ладони, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой. *Упражнение 4. Техника «Я Молодец»* 1. Вспоминаете позитивную ситуацию 2. Ощущаете приятное чувство 3. Поглаживаете себя в районе груди и приговариваете «Я Молодец» *Упражнение 5. Три хороших вещи сегодня* Перед сном попробуйте вспомнить, хотя бы три (можно и больше) хороших вещи, которые произошли за день. Делайте так хотя бы неделю и вы увидите, как в течение дня будете стараться подмечать что-то позитивное, чтобы перед сном было, что вспомнить. *Упражнение 6. Mindfullness* Это тип медитации, который направлен на отвлечение от мыслей и эмоций в сторону восприятия внешнего мира. Во время вспышек гнева или страха просто постарайтесь посмотреть вокруг себя и ответить на подобные вопросы: где я сейчас нахожусь? Что я вижу вокруг (предметы, их цвета, формы)? Какие я звуки слышу прямо сейчас? Какие запахи? Какие тактильные ощущения (температура, текстуры предметов) испытываю? *Упражнение 7. Непрерывное созерцание* В удобной, свободной позе в течение 1–5 минут пристально рассматривайте какой-либо не	

	слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом допускается моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на нем. *Упражнение 8. Мысленное созерцание* Не прерываясь или надолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3–4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сличите «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5–10 раз. Цель упражнения – добиться отчетливого внутреннего видения. *Упражнение 9. Дыхание «ХА»* Данную технику лучше всего делать стоя. Сначала сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Сделайте глубокий вдох через нос, медленно поднимая руки вверх. Задержите дыхание на пару секунд. Затем резко сгибайтесь вперед и выдыхайте, произнеся слог «ХА», одновременно «бросая» руки вниз. Медленно делайте вдох через нос, одновременно выпрямляетесь с поднятыми руками. Медленно выдыхайте, опуская руки вниз.	

Заключительная часть (10 минут)	Вообще имеются, конечно же, и естественные способы психической саморегуляции, к которым относятся музыка, танцы, движение, массаж, взаимодействие с природой и животными, еда, сон. *Рефлексия.* Каждый участник рассказывает о своих чувствах, эмоциях и наблюдениях, о том, что получил для себя в результате проделанных упражнений.	

Приложение 1

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

– Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют **принимать ежедневно витамины**, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

– Во-вторых, очень полезны **физические упражнения**. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

– В-третьих, **необходима психическая и физическая релаксация**. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

– В-четвертых, **для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей**. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям и своим детям, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

- Все складывается наилучшим образом!

- Я чувствую себя хорошо!

- Я уже чувствую себя лучше!

- Я владею ситуацией!

- Без сомнения, я справлюсь!

- Я максимально уверен в себе!

10 способов справиться со стрессом за 5 минут

Если стресс настиг вас внезапно, стремительно и интенсивно, это может серьезно отразиться на здоровье. Чтобы помочь себе, используйте приемы первоочередной самопомощи.

– В острой стрессовой ситуации не принимайте никаких ответственных решений, если, конечно, вы не оказались в центре стихийного бедствия. Если речь идет о спасении жизни, инстинкт самосохранения подскажет вам, что делать.

– Медленно сосчитайте в уме до десяти или прочитайте любимое стихотворение.

– Переключите внимание на дыхание. Медленно вдохните носом, обратите внимание на прохладное щекотание в ноздрях при вдохе. Медленно выдохните, обратив внимание на разницу температуры вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

– Если стрессовая ситуация захватила вас в помещении, извинитесь, если это нужно, и выйдите из помещения.

– Смочите лоб, виски и руки до локтей холодной водой.

– Внимательно осмотритесь по сторонам, обратите внимание на детали: цвет стен, форма и цвет предметов и т.д.

– Рассмотрите какой-нибудь мелкий предмет. Обратите внимание на его форму, цвет, структуру. Затем закройте глаза и попытайтесь представить его.

– Посмотрите в окно. Если можно, постарайтесь увидеть горизонт, небо. Сконцентрируйте внимание на том, что вы видите. Вы давно смотрели на небо?

– Очень полезно в этой ситуации медленно выпить стакан воды, полностью сосредоточившись на ощущениях воды, текущей по горлу.

– Выпрямитесь, вдохните и на выдохе медленно наклонитесь вперед так, чтобы голова и плечи свободно повисли. Оставайтесь некоторое время (1-2 минуты) в таком положении. Затем медленно выпрямитесь.

Все эти меры займут около пяти минут. Мир за это время не перевернется, а вы обретете способность контролировать свое состояние. Несколько позже полезны будут прогулка, поездка на велосипеде или любые умеренные физические упражнения. Главное, не изнурять себя.

Четыре «нельзя»!

Что, с точки зрения медицины, категорически нельзя делать во время стресса?

1. Переедать

Сахара и трансжиры только усилят действие стресса. Во-первых, они могут спровоцировать молочницу (кандидоз), во-вторых, закислят среды организма, а в кислой среде отлично себя чувствуют вирусы и бактерии. Соответственно, иммунная система будет ослаблена, намного выше будут риски получить ОРВИ или инфекционное заболевание.

2. Чрезмерно пить алкоголь

Помимо общего вреда, который наносит спиртное организму, алкогольные напитки еще и притупляют реакцию. Человек перестает трезво оценивать свои поступки и окружающую его картину мира. В состоянии стресса алкоголь может спровоцировать совершение действий, влекущих серьезные последствия – от административных нарушений до суицида.

3. Налегать на успокоительные

Антидепрессанты, которые назначаются врачами и должны приниматься строго по инструкции, и есть успокоительные, имеющие фитооснову. Зачастую такие препараты имеют накопительный эффект, и многократное их употребление в течение дня вряд ли принесет необходимый результат. Во-вторых, прием аптечных препаратов в чрезмерной дозе – это нагрузка на печень, которая, если вы к тому же принимаете алкоголь и заедаете стресс сладким, уже не справляется.

4. Потреблять новости

Тревожные новости усилят стресс. Важно находиться в информационной повестке, но потреблять информацию дозировано.

ТЕМА 3
НЕЙРОБИКА, ИЛИ КАК ОСТАВАТЬСЯ В ЗДРАВОМ УМЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Шаяхметова Э. Ш., доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии
Янисова М. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии

Слайд 1

Тема: Нейробика, или как оставаться в здравом уме в любом возрасте

Цель занятия: познакомить родителей с гимнастика для мозга, которая представляет собой комплекс упражнений, направленных на создание новых нейронных связей и стимуляцию мыслительной деятельности.

Задачи:
1. Познакомить родителей с основными задачами нейробики (стимуляция мозга, тренировка памяти).
2. Практически освоить основные упражнения нейробики.
3.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор/интерактивная доска.

Литература:
1. Могучий А. Методы спецслужб: тренировка мозга. Память, ум, внимание. – М.: АСТ, 2021. – 140 с.
2. Могучий А. Самая полная книга-тренажер для развития мозга. – М.: АСТ, 2024. – 140 с.
3. Кавашима Рюта Тренируй свой мозг. Японская система развития интеллекта и памяти. – СПб.: Питер, 100 с.
4. Яаксон С. Упражнения для активизации мозговой деятельности. - Хельсинки, 2017. – 38 с.
5. Хасэгава Ёсия. Как легким движением пальцев прокачать свой мозг. Уникальная японская методика тренировки мышления, памяти, внимания и логики, позволяющая предотвратить старение мозга. – СПб.: Бомбора, 2025.

Ход занятия:

Слайд 2

Согните правую руку в локте, кулак сожмите. Ладонь левой руки поставьте перпендикулярно. Затем поменяйте положение рук: левую согните и сожмите в кулак, а ладонь правой поставьте перпендикулярно. Повторите смену рук не менее 10 раз, с каждым разом увеличивая скорость.



Не получилось с лету сделать все правильно и быстро? Значит, у вас есть проблемы с нейропластичностью.

Слайд 3

С возрастом умственные способности человека не снижаются, но обработка информации происходит медленнее, становится трудно запоминать необходимую информацию, снижается концентрация внимания и появляется рассеянность.



Зачем нужна нейробика

Нейробика – фитнес для мозга. Такая практика помогает оставаться в хорошей умственной форме, оставаясь в здравом уме и с хорошей памятью.

Ранее считалось, что человеческий мозг активно развивается в детстве, а затем постепенно идёт на спад. Однако благодаря МРТ (магнитно-резонансная томография) и массе исследований учёные пришли к выводу, что человеческий мозг способен меняться и развиваться всю жизнь.

Нервные клетки не отмирают с возрастом. Когда жизнь становится обычной рутиной, они истощаются и, если не стимулировать их развитие, постепенно атрофируются.

Устоявшиеся привычки и однообразная рутина иссушают наш мозг, поэтому важно менять свой стиль жизни, обогащая его новыми событиями и впечатлениями.

Девиз нейробики – постоянное изменение привычного стиля жизни. Когда мы меняем свои привычные действия или заменяем их на новые, наш мозг прокладывает новые пути для мысленных электрических импульсов.

Таким образом, образуются новые нейронные связи и «встраиваются» другие знания, которые влияют на изменение привычек, убеждений и формирование иных моделей поведения.

Слайд 4

Способ 1. Новая обстановка

Дайте вашему мозгу новые впечатления: посетите места, в которых не бывали; пойдите на работу непривычным маршрутом, введите в свою жизнь спонтанность, непредсказуемость.



Слайд 5

Способ 2. Новые запахи

Утром, при пробуждении, специалисты советуют вдыхать новые, разнообразные ароматы. Можно использовать благовония или эфирные масла. Это не только разбудит ваш мозг, но и улучшит ваше настроение.



Слайд 6

Способ 3. Мнимая слепота

Это упражнение на внимание и концентрацию.

Завяжите глаза и попробуйте перемещаться так по вашей комнате. Поужинайте с закрытыми глазами или примите душ. Это непривычное действие активизирует другие органы чувств.



Слайд 7

Способ 4. Правое-Левое

Выполняйте привычные действия не основной рукой. Например, почистите зубы левой рукой, если обычно это делаете правой.



Слайд 8

Способ 5. Незнакомая работа

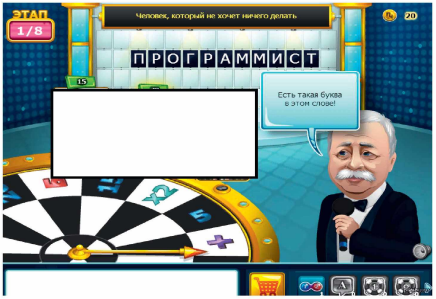
Беритесь за работу, которую ранее не приходилось выполнять, экспериментируйте.



Слайд 9

Способ 6. Ответы на вопросы

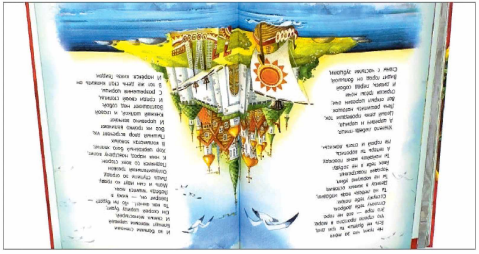
Отвечайте на вопросы по-новому, избегая привычных, шаблонных фраз, более развернуто или как-то необычно.



Слайд 10

Способ 7. Чтение

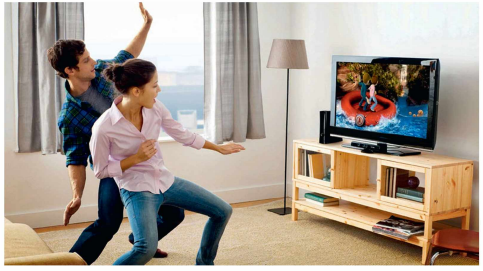
Периодически читайте что-то новенькое, не относящееся к кругу ваших интересов. Время от времени меняйте тему того, что вы читаете.



Слайд 11

Способ 8. Немой телевизор

Отключите у телевизора звук и посмотрите его так некоторое время.



Слайд 12

Способ 9. Новый темп

Время от времени меняйте темп привычного действия. Например, ускорьтесь в 2 раза, а в каких-то других ситуациях замедлитесь в 3 или 5 раз.

Старайтесь внести в свою жизнь больше разнообразия. Динамичная жизнь активизирует работу мозга, не дает нам стареть и помогает сохранить ясность ума на долгие годы.



Слайд 13

Лучшие упражнения нейробики для развития мозга и поддержания его в молодом и здоровом состоянии

Каждое полушарие мозга имеет сенсорный и моторный контроль над противоположной стороной тела. Поэтому упражнения нейрогимнастики включают упражнения на несогласованные движения правой и левой сторон тела. Нейрофизиолог Карла Ханнафорд объясняет, что перекрестные боковые движения одновременно активизируют оба полушария, мозг вынужден посылать сигналы то в одно, то в другое полушарие, тренируя нейронные связи.

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Эти упражнения хороши тем, что не требуют специальной подготовки, оборудования или спортивной формы. Их можно делать в любое удобное время, даже между делом, на работе, в транспорте, у телевизора и т.д. Занимаясь до 20 минут ежедневно, вы значительно поможете своим нейронам восстановиться и обновиться, причем можно делать по несколько минут за один раз.

НАЙДИ 2 БУКВЫ "N"

MMMMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMM
MMNMMMMMMMMM
MMMMMMMMMMMM

Главное регулярность и постоянство. Каждое упражнение нужно повторять не менее 10 раз и по мере освоения техники увеличивать скорость выполнения.

Слайд 14

Глоток воды

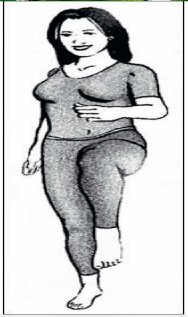
Занятия нейробикой всегда начинаем с того, что выпиваем стакан воды. Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются. Так что, если чувствуете усталость, – выпейте стакан воды. Надо сосредоточиться – выпейте стакан воды. Предстоит важная встреча? Правильно, выпейте стакан воды.



Слайд 15

Гомолатеральные шаги

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.



Слайд 16

Перекрестные шаги

Упражнение выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Попробуйте сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг.



Слайд 17

Рисуем знак бесконечности



Это упражнение носит еще название Ленивые восьмерки. А все потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. О том, что это знак бесконечности знают далеко не все дети. Смысл в том, что мы следим глазами за движущимся большим пальцем, описывающим ленивую восьмерку.

Сгибаем руку в локте и выставляем ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше мышечная концентрация. Голову держим прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо и вверх, и обратно в центр.

Делаем как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. Получилось?

Теперь сцепляем руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х». А теперь делаем ленивую восьмерку уже двумя сцепленными руками.

Слайд 18

Дыхание животом



Помимо того, что это упражнение насыщает мозг кислородом, оно также способствует повышению аппетита и улучшает работу пищеварительной системы.

Положите руку на живот. Выдохните весь воздух, но только короткими маленькими струйками, словно пытаетесь удержать пушинку на лету. Теперь сделайте медленный глубокий вдох, надувая живот шаром. При этом рука мягко опускается при выдохе и

поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник как можно глубже в легкие.

Это упражнение довольно легко дается маленьким детям, это так называемое диафрагмальное дыхание. А вот взрослым с ним справляться очень тяжело.

Это упражнение нередко применяют на распевках в хоре и рекомендуют практиковать детям и взрослым с проблемами дыхания.

Слайд 19

«Ухо-нос», или «Веселые обезьянки»

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше.

Итак, левой рукой беремся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью до наоборот.



Слайд 20

«Крабик»

Смешное упражнение, которое точно поможет проснуться, причем не только телу, но и мозгу. Надо встать на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходить на четвереньках. Да-да, как когда-то в детстве. При этом движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.



Слайд 21

«Сова»

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.



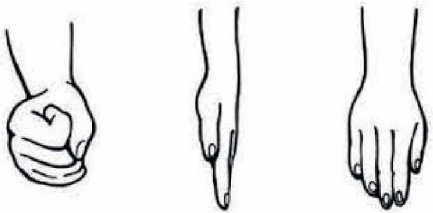
Слайд 22

«Кулак-Ребро-Ладонь»

Это упражнение нужно выполнять лучше сидя за столом. Время завтрака отлично подойдет. Но можно при желании делать и на весу. Выполняется по очереди каждой рукой. Минимум 8-10 подходов.

Несмотря на кажущуюся простоту, упражнение способствует установлению межполушарных связей.

Сжать ладошку в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку с согнутым пальцем на торец, распрямить ладошку полностью и положить на стол.

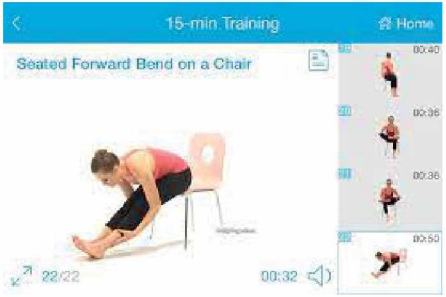


Слайд 23

«Гравитационный планер»

Одно из немногих упражнений, которое выполняется сидя. Устройтесь поудобнее. Скрестите ноги в лодыжках. Колени держите свободно. Теперь наклонитесь вперед, а руки плавно опускайте вниз – выдох; Выпрямляйтесь, поднимайте руки – вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо.

Теперь скрещиваем лодыжки по-другому и повторяем все то же самое.



Весь комплекс займет у вас не больше 10–15 минут, а польза от него будет на весь день. Пусть нейробика станет вашей полезной привычкой и маленьким семейным ритуалом перед школой. Вы удивитесь, как быстро вы увидите позитивный эффект от этих простых упражнений.

Приложение 1

Как улучшить память за 30 секунд в день?

Современные психологи открыли простой и быстрый способ улучшить память человека. Для этого достаточно выполнять специальное упражнение всего 30 секунд в день.

Для активации зоны мозга, отвечающей за память, необходимо совершать синхронные движения зрачков обоих глаз из стороны в сторону в течение 30 секунд.

Был проведен эксперимент с участием более 100 добровольцев. Участников разделили на 2 группы: одна из них ежедневно выполняла такую гимнастику для глаз, а другая – нет.

В итоге оказалось: те, кто регулярно делал упражнение, запоминали большее количество слов, звуков и изображений, нежели все остальные. Руководитель исследования, профессор Эндрю Паркер установил, что одновременные движения зрачками из стороны в сторону позволяют улучшить память минимум на 10%.

ТЕМА 4
МИР НАШИХ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Митина Г. В., кандидат философских наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии
Шаяхметова Э. Ш., доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии

Цель занятия: научиться понимать, распознавать, контролировать собственные эмоции и эмоции других людей, развитие эмоционального взаимодействия с окружающими

Задачи:

1. Эффективно выстраивать общение с детьми, друзьями, коллегами и родственниками.
2. Развивать эмпатию.
3. Управлять эмоциональными реакциями и справляться со стрессом.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, сеть Интернет, доска, стулья, музыкальные произведения, способствующее релаксации (например, шум океана, пение птиц), флипчарт, листы бумаги формата А3, ватман, цветные карандаши/фломастеры, рабочая тетрадь.

Литература:

1. Андреева Н.И. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012.
2. Шиманская В. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. – СПб.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – СПб.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
4. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. – СПб.: Питер, 2013.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	*Ведущий:* - Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы с вами будем говорить об эмоциях и эмоциональном интеллекте. Предлагаю вам ответить на следующие вопросы: – Что такое эмоции? – Какое место они занимают в нашей жизни? – Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще? – Что такое чувства? – Чем отличаются чувства от эмоций? – Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь? После ответов на вопросы, ведущий делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое эмоциональный интеллект (ЭИ). Эмоциональный интеллект – это умение сопереживать другому человеку, умение общаться с другими людьми, умение осознать свои эмоции и понимать чувства других людей. *Ведущий:* - Перед тем, как начать работать с эмоциями, хочу донести до вас две истины. *Во-первых, все эмоции важны.*	Ведущий вводит слушателей в проблему, выслушивают ответы на поставленные перед ними вопросы, обобщает, дает краткое теоретическое представление об эмоциях и эмоциональном интеллекте. Когда слушатель говорит о своих эмоциональных состояниях, не упускайте возможности задать вопрос о том, что именно он чувствует. Это часто кажется странным и излишним и хочется сразу помочь, чтобы слушателю стало легче, но как он поймет, что ему стало легче? «Легче» как раз и означает изменение ощущений. На них нужно обращать внимание, нужно связать эмоцию и ощущение.

	Нет плохих эмоций. Информация, которая приходит к нам от сенсорных систем, очень важна. Страх, злость, агрессия, радость, вдохновение… Нам надо понять, в каких ситуациях нужны эти эмоции. Например, страх защищает нас от необдуманных поступков, агрессия помогает активизироваться в стрессовых ситуациях, отвращение помогает отказаться от испорченной еды и т.д. *Во-вторых, чтобы работать с эмоциями, надо быть честным с собой* Если мы можем честно признаться себе, что сейчас мы боимся, а в другой раз злимся или горюем, постепенно мы научимся управлять своими чувствами. История про эмоциональный интеллект – это история про искренность по отношению к себе. Когда мы испытываем какие-то чувства, надо задавать себе вопросы типа: «Почему я так себя ощущаю? Что со мной происходит? Почему я хочу кричать или плакать?». Понять наши эмоций нам помогает тело. Замечая его реакции (сжались кулаки от напряжения, перехватило дыхание и т.д.), мы можем управлять своим общим состоянием.	
Упражнение 1. Азбука чувств (10 минут)	Представляю вам азбуку человеческих чувств. В ней на каждую букву алфавита дано всего одно слово, но вы можете вписать в таблицу сколько угодно слов, написав их под буквой, с которой оно	Для данного упражнения необходима рабочая тетрадь с представленной в ней таблицей для заполнения После выполнения упражнения следуют вопросы и обсуждение

	начинается. Важно на каждую букву придумать хотя бы по одному слову.	выполненного задания.
Основная часть (50 минут) *Задание 1. Психологическая диагностика на определение эмоционального интеллекта (15 минут)*	*Ведущий:* - А теперь я предлагаю вам определить вашу способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: – Полностью не согласен (-3) – В основном не согласен (-2) – Отчасти не согласен (-1) – Отчасти согласен (1) – В основном согласен (2) – Полностью согласен (3) После выполнения диагностики и подсчета баллов идет обсуждение результатов и их анализ. Можно спросить у слушателей: были ли они удивлены полученным результатам? Как они могут описать себя с точки зрения полученных результатов? Что хотели бы изменить в себе? Развить? Сформировать?	В этой части тренинга, ведущий предлагает группе методику, направленную на диагностику ЭИ. Слушатели работают с методикой диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла, которая представлена в рабочей тетради.
Упражнение 2. Какой я и какой ты (15 минут)…	*Ведущий:*	*Материалы, необходимые для упражнения:* ватман с заполненной на

	- Предлагаю вам следующее упражнение. В каждой клеточке таблицы на ватмане, где вы видите фразу о себе, нарисуйте цветным карандашом смайлик. Предавайте друг другу ватман с таблицей и ставьте смайлики своим цветом рядом с фразами, которые вы можете отнести к себе. После окончания упражнения проанализируйте, что между вами общего, а в чем вы не похожи. Помогает ли это выстраивать вам отношения с другими людьми? Если помогает, то каким образом?	нем таблицей (образец представлен в рабочей тетради), цветные карандаши/фломастеры. Каждый участник выбирает карандаш или фломастер определенного цвета и, читая таблицу, рисует смайлик в ту клетку, где утверждение относится к нему. После того, как все выполнили задание, необходимо провести анализу результатов упражнения, задать вопросы.
Упражнение 3. *Я - эмоция - чувство* *(10 минут)*	Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь.	*Материал для упражнения:* листы ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши. Коллажи можно разместить на стене в рабочей комнате. После того, как все закончат работу, проводится презентация коллажей с комментариями. Ведущий подводит группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства.
Упражнение 4. Определи, что я сейчас чувствую *(15 минут)*	*Ведущий:* - Уважаемые родители, а теперь попробуем, как можно точнее назвать чувство. Сейчас каждый из вас прислушается к себе и постарается довести	Если родителям тяжело дается осознание и определение собственных эмоций и чувств, можно предложить им воспользоваться таблицей, представленной в рабочей тетради.

	чувство, которое вы сейчас испытываете, до максимума. По очереди каждый из вас постарается изобразить его без слов в преувеличенной форме. Задача остальных – назвать испытываемое чувство «по имени». Как только прозвучит правильное наименование чувства, изображать свое чувство начинает следующий участник – по часовой стрелке. Если группе это не удастся, вы сами подробно опишете ваши чувства. Вы очень поможете друг другу, если будете называть как можно больше вариантов». *Вопросы для обсуждения:* – Что было легче – изображать или отгадывать чувства? – Какие чувства изображать легче – положительные или отрицательные? – Было ли кому-нибудь приятно «распалять» свои чувства? – Кому было неприятно это делать? Какие это были чувства?	В обсуждении обычно обнаруживается, что приятно преувеличивать позитивные, неприятно – негативные чувства. Следует сказать, что при преувеличении в невербальном поведении и те, и другие переживаются более интенсивно.
Заключительная часть	*Ведущий:* - В жизни каждого человека возникают ситуации, когда он испытывает негативные эмоции. Чтобы справиться с ними, каждый использует разные приемы и способы. Давайте порассуждаем, какие способы управления чувствами и переживаниями вы используете? Составим общий список на доске. Эти примы обсуждаются, выделяются те,	

	которыми пользуются несколько человек из группы, а также оригинальные способы. *Ведущий* задает вопросы: 1. Кто-нибудь из вас задумывался о том, что нужно управлять своими эмоциями, но до сих пор так и не взялся за это? По какой причине? 2. Пожалуйста, сейчас молча, каждый про себя ответьте на вопрос: «Когда и как я могу управлять своими эмоциями?» Желательно ответы записывать в рабочую тетрадь. Подводится итог, в котором обращается внимание участников, что озвученные выше приёмы можно использовать для себя, возможно, какие-то новые, для участников группы окажутся полезными и эффективными. *Ведущий:* - Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.	
Упражнение 5. Снятие мышечных зажимов (10 минут)…	Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; – дышите глубоко и медленно; – пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков	Данное упражнение проводится для устранения эмоциональных блоков и снятия мышечного напряжения. Можно использовать музыку для расслабления (например, шум океана

	пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); – постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; – прочувствуйте это напряжение; – резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе; – сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы удивления, радости и пр.). Выход из состояния релаксации. ***Рефлексия*** *Ведущий* задает вопросы: – Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? – Какой способ снятия напряжения и тревоги показался наиболее подходящим лично для вас? – Где вы особенно почувствовали напряжение?	или пение птиц, звуки природы).
Упражнение 6. Рисунок (10 минут)	Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания,	*Материал для упражнения:* бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

	позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге. *Ведущий* задает вопросы: – Что вам показалось наиболее полезным и интересным на сегодняшнем занятии? – Что нового вы узнали? – Чем вы воспользуетесь на практике? – Были ли затруднения в процессе выполнения заданий? В чем они заключались?	Каждый участник записывает ответы на вопросы в рабочую тетрадь.
Подведение итогов (5 минут)	Участники обмениваются впечатлениями от занятия, обсуждают, насколько полезными оказались для них выполненные упражнения.	

Рабочая тетрадь к занятию

Материал к упражнению 1

А_____	***Б***_____	***В***_____	***Г***_____
Д_____	***Е***_____	***Ж***_____	***З***_____
И_____	***К***_____	***Л***_____	***М***_____

***Н*_____**	***О*_____**	***П*_____**	***Р*_____**
***С*_____**	***Т*_____**	***У*_____**	***Ф*_____**
***Х*_____**	***Ц*_____**	***Ч*_____**	***Ш*_____**
***Щ*_____**	***Ъ*_____**	***Ы*_____**	***Ь*_____**
***Э*_____**	***Ю*_____**	***Я*_____**	

Материал к упражнению 2

У меня есть кошка	Я родился в октябре	Я играю в футбол	В моем имени больше 7 букв	Я люблю мороженое
Я левша	Я хожу в музыкальную школу	Я родился в другой стране	Мой день рождения летом	Я люблю рисовать

У меня есть брат или сестра	Я люблю свежие овощи	Я умею говорить на иностранном языке	Я не люблю молоко	Мое имя начинается на букву А
Я люблю плавать	Я люблю комедии	У меня есть веснушки	Мне нравится зеленый цвет	Я умею танцевать
Я собираю мягкие игрушки	Я люблю море	Я умею готовить	Я люблю играть в компьютерные игры	Я был (а) в цирке
Я умею кататься на велосипеде	Я хожу в спортивную секцию	Мне нравится летать на самолете	Я люблю зиму	У меня кудрявые волосы
Я люблю малину	Я люблю математику	Мне нравится петь	Я люблю путешествовать	У меня есть собака

Задание 1. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА (Н. Холл)

Назначение. Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1) эмоциональная осведомленность,
2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональнаяотходчивость, эмоциональная неригидность)
3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своимиэмоциями, исключая пункт 14)
4) эмпатия,
5) распознавание эмоций других людей (скорее – умение воздействоватьна эмоциональное состояние других людей).

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен –(- 3 балла);В основном не согласен – (-2балла);
Отчасти не согласен – (-1 балл);
Отчасти согласен – (+ 1 балл);
В основном согласен – (+2 балла);Полностью согласен – *(+3* балла).

Опросник:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания "хорошей формы".
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» пункты 1, 2,4, 17, 19, 25.
Шкала «Управление своими эмоциями» пункты 3,7,8, 10, 18,30.
Шкала «Самомотивация» пункты 5,6,13,14,16,22.
Шкала «Эмпатия» пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
Шкала «Распознавание эмоций других людей» пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии сознаком результатов:
14 и более – высокий
8-13 – средний
7 и менее – низкий

Интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетомдоминирующего знака, определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий40-69 – средний
39 и менее – низкий.

Таблица эмоций и чувств к упражнению 4

Агрессия	Безысходность	Тоска	Торжество
Беспокойство	Беспомощность	Уверенность	Тревога
Бешенство	Бодрость	Удивление	Угнетенность
Боязнь	Веселье	Удовольствие	Удовлетворение
Взвинченность	Вина	Умиротворение	Ужас
Влюбленность	Воодушевление	Экстаз	Уныние
Восторг	Восхищение	Ярость	Юмор
Враждебность	Гнев		
Горе	Горечь		
Грусть	Досада		
Жизнерадостность	Злость		
Интерес	Испуг		
Кошмар	Ликование		
Любовь	Настороженность		
Недовольство	Ненависть		
Нерешительность	Неуверенность		
Неудовольствие	Обида		
Огорчение	Одиночество		
Оживление	Опасение		
Отвращение	Отрешенность		
Отчаяние	Оцепенение		
Паника	Печаль		
Подавленность	Презрение		
Радость	Раздражение		
Рассерженность	Растерянность		
Скованность	Спокойствие		
Страдание	Страх		
Стыд	Страсть		
Творческий подъем	Счастье		

ТЕМА 5

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

Ахмедьянова А. Х., кандидат философских наук, доцент кафедры педагогики

Цель занятия: формирование у родителей ответственности за воспитание счастливой личности ребенка.

Задачи:

1. Создать условия для доверительных отношений в семье.
2. Повысить психолого-педагогическую грамотность родителей в воспитании счастливого ребенка.
3. Обучение родителей позитивным способам общения с ребенком.

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, проектор.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011. – 238 с.
2. Каздин А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой. – М: Издательство «Э», 2016. – 240с.
3. Мурашова Е. В. Любить или воспитывать? – М.: Самокат, 2014. – 320 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (20 минут) *Упражнение 1. «Обними меня, тогда ты узнаешь меня» (10 минут)*	Ведущий приглашает родителей стать в круг. Каждый родитель должен стать таким образом, чтобы его плечи и слева и справа прикасались к плечу соседа. Ведущий предлагает закрыть глаза и вернуться в детство. Вспомнить какое ласковое имя применяли их мамы и папы, когда обращались к ним. И что они сейчас почувствовали, вспомнив эти мгновения. Каждый участник должен проговорить. Далее все открывают глаза. Ведущий просит обнять таким образом соседа справа или соседа слева, как он обычно обнимает своего ребенка, чтобы поддержать его и просто показать ему свою любовь. Ответить на вопрос: сколько раз в день вы обнимаете своего ребенка? Ведущий делает акцент на значимости проявления родительской любви в виде простого обнимания своего ребенка, частых разговоров с ним, умении слушать, понимать и принимать его точку зрения. Все это сделает его счастливым. Поэтому на данном занятии родители узнают секреты счастливой семьи. Ведущий рассказывает *притчу о счастливой семье*:	Такое упражнение позволяет, во-первых, познакомиться родителям между собой; во-вторых, создать атмосферу доверия; в-третьих, где-то понять свои ошибки – насколько он внимателен к своему ребенку и как часто он выражает свою любовь к нему.
Слушаем притчу, отвечаем на вопросы, определяем тему занятия (10	Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более ста человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том,	Притча и вопросы, предложенные для родителей, позволяют им осознать ведущую роль матери и отца в создании счастливой атмосферы в семье и понять, что они являют пример для подражания

минут).	что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни больше упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны, и решил он проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил он узнать, как жители села добились такого лада. Пришел владыка к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в своей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика, разобрал с трудом и удивился. Всего три слова были начертаны на бумаге: СТО РАЗ «ЛЮБОВЬ», СТО РАЗ «ПРОЩЕНИЕ», СТО РАЗ «ТЕРПЕНИЕ». Прочел владыка, почесал, как водится, в затылке и спросил: - И все? - Да, - ответил старик,- это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил: - И МИРА тоже. Вопросы для родителей: 1.Что такое счастье? 2. Почему нужно быть счастливым прежде всего	своим детям, демонстрируя словом и делом свое желание быть счастливыми и дарить счастье другим.

	родителю? 3.Что вы делает или говорите друг другу для поднятия настроения у ваших детей и вашей второй половины?	
Основная часть (60 минут) *Мини-лекция (10 минут)*	Мини-лекция «Психологический климат в семье, или какая погода в доме?» В рамках мини-лекции раскрываются такие понятия как «психологический климат в семье», что необходимо делать, чтобы психологический климат в семье был благоприятным. Даются рекомендации: – **Поддерживать родных**. Поддержка позволяет не чувствовать себя одиноким в сложной ситуации, справиться со страхом и решить самые непростые вопросы. – **Сопереживать друг другу**. Нужно уметь реагировать на горе ближнего, понимать его эмоциональное состояние и пробовать пропустить проблему через себя. – **Не игнорировать конфликт**. Все возникающие проблемы требуют действий, только решение, которое устроит каждого члена семьи, поможет наладить семейное благополучие. – **Учитывать мнение каждого родственника**, даже ребёнка. В обсуждение семейных вопросов необходимо вовлекать всех заинтересованных. – **Доверять близким**. Нужно делиться и радостями, и проблемами, ведь только вместе можно найти правильное решение и сохранить искренность взаимоотношений. – **Заботиться друг о друге**. В семьях, в которых помогают каждому, вырастают чуткие и	Мини-лекция позволяет повысить психологическую и педагогическую грамотность родителей.

	человеколюбивые дети, умеющие как дарить свою заботу, так и принимать её от неравнодушных людей. – **Не стесняться выражать благодарность**. Улыбка, объятия и искреннее «спасибо» подпитают отношения позитивом. **Обсуждение**: Почему психологический климат в семье сравнивают с погодой? Как влияет психологический климат в семье на ребенка?	
Упражнение 2 (10 минут)	Ведущий предлагает *упражнение «Главней всего погода в доме».* Каждому участнику выдается лист бумаги, цветные карандаши. Рисунок должен состоять из следующих элементов, которые должны у вас вызывать определенные ассоциации – с вами и вашими поступками, словами: 1. Небо. 2. Климат тропический/ субтропический/умеренный и т.д. 3. Ветер северный/восточный/ южный и т.д. 4. Время года. 5. Настроение ребенка, матери и отца. Совместный анализ рисунка, выводы.	Данное упражнение помогает понять, насколько благоприятный психологический климат в семье, а самим участникам – увидеть ошибки, которые содействуют возникновению конфликтных ситуаций, вследствие чего ребенок становится несчастным.
Упражнение 3 (10 минут)	Ведущий проводит *упражнение «Ты отражение зеркала».* Родители делятся на две группы. Первая группа составляет словесный портрет «Счастливый ребенок: какой он?». Вторая группа – «Счастливый родитель: какой он?». Далее совместно обсуждают полученные портреты	Упражнение направлено на то, чтобы убедиться в том, что ребенок является отражением своего родителя, что его счастье и удовлетворенность жизнью в семье обусловлены поступками самих

	счастливого ребенка и родителя.	родителей.
Мини-лекция (10 минут)	*Мини-лекция «Что делает ребенка счастливым?»* Дети по-разному чувствуют любовь, но она нужна каждому ребенку. Есть 5 основных способов, которыми родители показывают свою любовь к ребенку: - прикосновение; - слова поощрения; - время; - помощь; - подарки. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому. Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении.	Данная лекция и упражнение направлены на то, чтобы **помочь родителям создать атмосферу безопасности и доверия в отношениях с ребёнком**, обеспечить ему уверенность в том, что его любят и принимают таким, какой он есть. Основная ее цель – выявить способы проявления родительской любви к ребёнку, обменяться родительским опытом.
Упражнение 4 (10 минут).	*Упражнение «Исполни мою мечту»* Ведущий предлагает вспомнить в течение последних пяти лет, какую мечту вы исполнили для своего ребенка, что ему подарили, и что он делал или говорил в ответ за ваши подобные знаки внимания.	

Упражнение 5 (10 минут).	*Упражнение «Ребенок в лучах счастья»* Раздать участникам белые листы и цветные карандаши. В центре листа нарисовать круг и написать имя ребёнка. Нарисовать лучики. Написать на лучиках, какой ваш ребёнок, его черты характера. **После выполнения упражнения** участники могут проанализировать то, что получилось, рассказать о своём ребёнке. Затем им предлагают посмотреть на рисунок и вспомнить, что нужно любить ребёнка просто за то, что он есть, безусловной любовью. Сфотографировать полученный рисунок и отправить личным сообщением своему ребенку.	
Заключительная часть (45 минут) *Эссе (20 минут)* *Слушание и обсуждение притчи (15 минут)*	Родителям предлагается написать эссе на тему «Семейный рецепт счастья». Инструкция: необходимо использовать неотъемлемые компоненты семейного быта и досуга – обязанности родителей и детей в уборке квартиры, досуг, работа, учеба, приготовление еды, помощь старшим и т.д. Обсуждение *притчи «Восточная легенда».* После того, как боги сотворили Вселенную, Землю, звезды, Солнце; после того, как они сотворили природу – горы, моря, океаны, леса; после того, как они сотворили человека, они создали счастье. Боги не хотели, чтобы Счастье досталось человеку даром, без труда. Он должен был сам достичь его. Сначала они хотели спрятать счастье на вершине самой высокой горы, потом – в	Представленная форма работы позволяет родителям увидеть, что все, что они делают совместно – это и является основой их семейного счастья, и в какой-то степени увидеть насколько не хватает общих дел, чтобы действительно быть счастливым и ребенку и родителям.

Рефлексия (5 минут)	самом глубоком месте океана, затем – на самой далекой звезде. Но все эти места казались им слишком доступными. И тогда боги решили: «Спрячем счастье в сердце человека. Он станет искать его на земле и на небе, в лесах и в воде, даже не подозревая, что все время носит его с собой». Ответы на вопросы: Привести пример пословиц, поговорок, афоризмов, которые могут передать смысл притчи. Продолжить высказывание «Я счастливый человек, потому что …». Придумать девиз для своей семьи.	

ТЕМА 6
ЖЕНЩИНА-МАТЬ – ХРАНИТЕЛЬНИЦА ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Ахмедьянова А. Х., кандидат философских наук, доцент кафедры педагогики

Цель занятия: восполнение личностных ресурсов матерей, ответственных за сохранение и укрепление психологического здоровья семьи.

Задачи:

1. Создать условия для формирования у участниц тренинга мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.
2. Включить участниц тренинга в деятельность по овладению приемами и способами профилактики утраты и восполнения личностных ресурсов и повышению знаний по сохранению и укреплению здоровья семьи.
3. Развить осознанную заботу матери о самой себе как приоритетное направление в жизни семьи, стремящейся к счастью и гармонии.

Материалы и оборудование: клубок ниток, альбомные листы, ручка, проектор.

Литература:

1. Абдулаева А. М., Коргожа М. А. Материнская позиция женщин, воспитывающих одного ребенка и двойню раннего возраста: обзор отечественных и зарубежных исследований //Психология человека в образовании. –2024. – №1. – С. 18 - 32.
2. Адамович Г. Э. Практики славянских чаровниц. – М.: Амрита-Русь, 2015. – 208 с.
3. Коргожа М. А. Ресурсы современного материнства: систематическое обзорное исследование зарубежной литературы //Психология человека в образовании. – 2024. – №4. – С. 412-430.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (20 минут) *Упражнение 1. Знакомство (10 минут).*	Приветствие. Ведущий проводит *упражнение «Клубочек знакомств».* 1. Участники садятся в большой круг. 2. Каждый из них должен сообщить своё имя и назвать количество детей в семье. 3. При передаче клубка нужно зажать свободный конец нити крепко в руке и кинуть клубок следующему участнику. 4. Клубок передаётся дальше и дальше, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. 5. Затем нужно снова распутать паутину. Для этого каждый участник занятия должен возвращать клубок предыдущему человеку, описывать свое эмоционально-психологическое состояние. Например: имеется ли у них усталость, пришли они на тренинг с удовольствием или с трудом, выполняют ли они бытовые дела с энтузиазмом или им не хватает времени на то, чтобы просто пообщаться с ребенком. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернётся к ведущему обратно.	Знакомство является важным моментом вначале тренинга. Беседа об эмоционально-психологическом состоянии участников тренинга позволяет создать атмосферу доверия на протяжении всего занятия, а само упражнение помогает родителю признаться самому себе в отсутствии внутренних ресурсов для поддержания огня в семейном очаге и сохранения в гармонии и психологического здоровья семьи.
Слушаем легенду, отвечаем на вопросы, определяем тему занятия (10 минут)	Ведущий рассказывает несколько коротких легенд о силе и энергии женщины-матери богини Берегини, которая была популярна у древних славян. *Идет Берегиня полем, видит женщина жнет жито, рядом дитя в колыске. Берегиня напоила и накормила жнею, уговорила ее отдохнуть, а сама взяла серп и сжала все поле.* *Идет Берегиня по селу. Нигде ни души, все в поле. Только в одной хате дитя плачет. Напоила, накормила его молоком, положила спать.*	Участницы тренинга знакомятся с легендой и

	Во втором селе видит, как у жены муж болеет. Она берет целебные травы и лечит его боль в животе. Далее ведущий задает вопросы участницам занятия: 1.Как вы думаете, что символизирует образ Берегини у древних славян? 2.Берегиня – это не только олицетворение мощной силы и энергии женщины-матери. Она также наделена определенными знаниями. Перечислите, какими? Ведущий просит определить тему занятия.	анализируют образ данной богини, с ее функциями. Здесь должны дать примерно следующие ответы: это внутренняя сила каждой матери, ее энергия. Участницы перечисляют материнские знания и умения. Участницы занятия предполагают, что речь пойдет о том, откуда современным матери могут черпать жизненные силы, чтобы успевать заботиться о своем здоровье, сохранять здоровье своей семьи, при этом не уставать и оставаться счастливой матерью и женой.
Основная часть (60 минут)	Ведущий называет тему занятия «Женщина-мать – хранительница здоровья семьи».	й

Мини-лекция (10 минут) *Упражнение 2 (10 минут)*	*Мини-лекция «Современные мамы: нет времени на себя, значит, нет личностных ресурсов на семью»* Ведущий предлагает нарисовать *пирамиду «Тайм-менеджмент»*. Начиная снизу вверх необходимо вписать вначале то, что они ставят на первое место, далее менее значимые для них. Приведены следующие показатели: самореализация и развитие, обеспечение основных нужд, организация жизни семьи, помощь с эмоциями, любовь и принятие, забота о себе. Ведущий показывает наиболее корректный вариант, как должна выглядеть пирамида современной мамы.  	
Упражнение 3 (10 минут)	Ведущий предлагает выполнить *упражнение «Пять любимых дел»*. Участницы тренинга должны написать на альбомном листе названия пяти	

Мини-лекция (10 минут) *Упражнение 4 (10 минут).*	любимых дел, которые доставляют им удовольствие. Также ведущий дает советы по профилактике стрессовых ситуаций, выделяя: – смех, юмор; – размышления о хорошем, приятном; – фильмы, спектакли, юмористические передачи; – различные движения типа потягивания, расслабления мышц; – созерцание пейзажа; – выращивание комнатных цветов; – рассматривание фотографий и других дорогих для них вещей; – мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной и пр.); – «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; – прогулки на свежем воздухе; – чтение стихов; – высказывание похвалы, комплиментов кому-либо; – посещение бассейна, тренажерного зала, занятий йогой и т.д.; – разрешение себе побыть некоторое время в одиночестве; – найти время с удовольствием заняться своим любимым делом. Ведущий проводит небольшую *лекцию на тему «Секреты здорового питания знает только мама».* Ведущий проводит *упражнение «Грецкий орех».* Необходимо на бумаге нарисовать грецкий орех – это символ крепости духа и тела, а внутри него написать список продуктов, которым питается семья. Затем следует провести анализ перечня продуктов по приведенной ссылке http://zverevocgb.ru/?p=2485 и ответить на вопрос: правильно ли вы составили рацион питания своей семьи? Ведущий делает акцент на то, что мать и жена должны заботиться и о том,	

Упражнение 5 (10 минут).	чтобы семья никогда не болела, поэтому она, как и богиня Берегиня, должна знать, как предотвращать простудные заболевания членов семьи и лечить их, используя лечебные травы. Участницы выполняют *упражнение «Домашний лекарь».* Дается следующее задание. Ведущий достает аптечку с травами. Сначала он предлагает каждой участнице закрыть глаза затем подносит им тот или иной пучок травы и просит угадать по запаху название и перечислить ее лечебные свойства. «Травяная» домашняя аптечка включает: 1. **Масло зверобоя.** Нужно иметь дома хотя бы 0,5 литра такого масла. Делается оно очень просто: банка набивается свежими цветами зверобоя, заливается рафинированным подсолнечным маслом и настаивается в течение 3 недель. Масло зверобоя лечит все ожоги, порезы, повреждения кожи, опрелости. Им также можно полоскать рот, если во рту есть ранки. 2. **Подорожник.** Прекрасное средство от вирусных респираторных заболеваний и простуд. Сушёные листья подорожника заваривают как чай и пьют при кашле. 3. **Сушёный кизил и тёрн.** Сушёные кизил и тёрн обладают вяжушим свойством, их отвар хорош при диарее и любых других расстройствах кишечника. 1 столовую ложку ягод варить 10 минут в 200-300 мл воды, затем дать остыть и пить (детям до года по 1 чайной ложке 3 раза в день). 4. **Сушёный лист ореха.** Профилактически 1 раз в неделю по 1 сушёному листу ореха нужно добавлять в чай для всех членов семьи в целях профилактики заболеваний щитовидной железы. Совсем маленьким детям (до 3 лет) давать такой чай не нужно (если нет йододефицита), а вот всем остальным сушёный лист ореха просто необходим. 5. **Кора дуба.** Если у вас дома есть младенец, кора дуба очень вам пригодится! Отвар из нее излечивает любые, даже самые страшные опрелости и повреждения кожи. 6. **Чабрец** – это отличное муколитическое средство, его можно включать	

	в различные грудные сборы или пить отдельно как чай. Подходит детям. 7. **Календула**. Это очень хороший антисептик, который подавляет вирусы и бактерии. Отвар из этого растения используют для лечения слизистой оболочки полости рта, горла, простудных заболеваний. Его применяют как желчегонное и противовоспалительное средство при лечении гастрита или холецистита. 8. **Алтей.** У алтея очень сильный отхаркивающий эффект, поэтому его назначают при различных острых и хронических респираторных заболеваниях. Именно из корня алтея делают такой известный лекарственный препарат, как мукалтин. Но зачем пить таблетки, если можно заварить чай из алтея? Кроме этого, алтей излечивает язвенную болезнь желудка, гастрит, нормализует кислотность, так как в растении содержатся вещества, обладающие обволакивающим действием. При опухолях и ожогах отвар алтея применяют наружно.	
Заключительная часть (45 минут) *Куклотерапия (35 минут)*	Ведущий предлагает участницам смастерить своими руками куклу Берегиню, которая будет давать силу и энергию своей хозяйке, оберегать дом от болезней и бед. Мастер-класс по изготовлению куклы Берегини находится по ссылке https://www.livemaster.ru/topic/3360390-masterclass-masterim-narodnuyu-kuklu-bereginyu	Куклотерапия позволяет расслабиться телу, при этом выравнивается дыхание, успокаивается поток мыслей. Это некая самопомощь и терапия, помогающая понять и осознать различные причинно-следственные связи своей жизни, приумножить силу и энергия, ощутить прилив душевного здоровья.
Рефлексия (5	Ведущий предлагает нарисовать любое дерево, символизирующее силу	Данная рефлексия

минут)	слушателей. В его корневой части написать то, что делает их энергичными, сильными, мудрыми и здоровыми, чтобы крона этого дерева, ассоциирующаяся с семьей, была пышной и красивой.	помогает участницам увидеть, насколько они осознали, что от женщины-матери – от ее заботы о самой себе, зависит здоровье психологическое, духовное и физическое ее семьи.

ТЕМА 7
ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО – БЫТЬ ХОРОШИМ ОТЦОМ

Ахмедьянова А. Х., кандидат философских наук, доцент кафедры педагогики

Цель занятия: формирование активной позиции отца в процессе воспитания ребенка в семье.

Задачи:
1. Привлечение отцов к воспитанию своих детей.
2. Показать значимость роли отца для ребенка.
3. Научить отцов различным способам взаимодействовать с детьми.
4. Раскрыть творческие способности отцов в деле воспитания своих детей.

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, проектор.

Литература:

1) Куркина Е. Е. Роль матери и отца в воспитании ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ped-kopilka.ru/blogs/elena-evgenevna-kurkina/rolmateri-i-otca-v-vospitani-rebenka.html (дата обращения 10.05.2025 г.).

2) Папы всякие нужны: О роли отца в воспитании детей: сборник. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. –. 96 с.

3) Сухомлинский В. А. Родительская педагогика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://azbyka.ru/deti/v-a-suhomlinskij-roditel-skaya-pedagogika (дата обращения 10.05.2025 г.).

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (20 минут)	Ведущий раздает листы бумаги и цветные карандаши. Участники мероприятия должны нарисовать себя на работе или дома, количество часов, которые они проводят на работе/дома, написать свое имя, а затем прокомментировать всем, что нарисовано и написано на листке бумаги.	На данном этапе, во-первых, отцы знакомятся между собой; во-вторых, убеждаются, что у них действительно одна актуальная проблема для всех – это нехватка времени для своего ребенка.
Упражнение 1. Знакомство (10 минут)	Ведущий задает вопрос: 1. Отцы, которые больше всего проводят время на работе, а не дома, как вы восполняете внимания, которые не дополучают от вас ваши дети? 2. Какие могут возникнуть проблемы, когда вы частично принимаете участие в деле воспитания своих детей?	
Слушаем притчу, отвечаем на вопросы, определяем тему занятия (10 минут).	**Притча «Купить время отца».** Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрганный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын. – Папа, можно у тебя кое-что спросить? – Конечно, что случилось? – Пап, а сколько ты получаешь? – Это не твоё дело! – возмутился отец. – И потом, зачем это тебе? – Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час? – Ну, вообще-то, 500. А что? – Пап, – сын посмотрел на него снизу вверх очень	Притча позволяет показать отцам важность полноценного общения детей и родителей для получения положительных результатов в воспитании и развитии личности, подготовке к будущей семейной жизни.

	серьёзными глазами. – Пап, ты можешь занять мне 300? – Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? – закричал тот. – Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведёшь. Малыш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?» Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег». Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели. – Ты не спишь, сынок? – спросил он. – Нет, папа. Просто лежу, – ответил мальчик. – Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, – сказал отец. У меня был тяжёлый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил. Мальчик сел в кровати и улыбнулся. – Ой, папка, спасибо! – радостно воскликнул он. – Затем он залез под подушку и достал ещё несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребёнка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе и тщательно пересчитал купюры, а затем снова посмотрел на отца. – Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? –	

	проворчал тот. – Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, – ответил ребёнок. – Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами. – Обсуждаем притчу: папы должны выявить основные проблемы, которые показаны здесь, как бы они поступили в этой ситуации. Определяем тему занятия «Золотое правило – быть хорошим отцом».	
Основная часть (60 минут) *Мини-лекция (10 минут)* *Упражнение 2 (10 минут)*	*Мини-лекция на тему «Роль отцов: прошлое и современные параллели».* В лекции рассматривается понятие отцовства и роль отцов в семье в разные периоды истории человечества. Затем ведущий задает вопросы: 1. Кем был для вас отец? 2. Чему он вас научил, какие знания передал? 3. Опираетесь ли вы на отцовскую мудрость ваших пап в деле воспитания своих детей? *Упражнение «Сундучок дедушки».* В этом сундучке содержатся различные предметы и вещи. Из них нужно выбрать те, которые действительно можно применять в воспитании ребенка. *Состав сундучка:* книга русских народных сказок, ремень, фартук, кулинарная книга, спортивные атрибуты, банка варенья, шоколад, конфеты, горох, игрушка, букварь, альбом и краски, компьютерные игры, молоток, лопата.	Мини-лекция направлена на глубокое раскрытие сущности отцовского воспитания во все времена. Дает возможность вспомнить папам, что сделал для них собственный отец, и чтобы они не забывали это делать и для своих детей. Упражнение помогает делиться интересными формами и методами воспитания при помощи представленного перечня, и делать выводы о различных полезных подходов пап.

	Отцы, участвующие в мероприятии, должны прокомментировать, почему именно они выбрали те или иные предметы/вещи и каким образом они могут использовать их в воспитательной деятельности.	
Упражнение 3 (10 минут)	*Упражнение «Роль отца в воспитании мальчиков/девочек»* Ведущий просит отцов поделиться на две группы - на тех, кто воспитывает мальчиков, и на тех, кто воспитывает девочек. *Задание для группы №1:* 1. Составить перечень форм и методов воспитания мальчика. 2. Составить портрет «Самые лучшие качества сына». 3. Продолжить фразу «Мой сын счастлив, когда я …». *Задание для группы №2:* 1. Составить перечень форм и методов воспитания девочки. 2. Самый лучший подарок для дочери. 3. Продолжить фразу «Моя дочь счастлива, когда я …». Обсуждение полученных результатов.	Упражнение повышает психолого-педагогическую грамотность участников мероприятия, вызывает чувство гордости и положительные эмоции у пап.
Мини-лекция (10 минут)	*Мини-лекция на тему «Как стать хорошим отцом: 10 шагов к успеху»* Вопросы для обсуждения: 1. Какие проблемы у вас возникают в процессе взаимодействия со своим ребенком, как вы их решаете? 2. Вы являетесь другом или врагом своему ребенку?	Мини-лекция и вопросы для обсуждения подводят отцов к пониманию своих ошибок в воспитании ребенка, а упражнение позволяет скорректировать свои воспитательные воздействия.
Упражнение 4	*Упражнение «Правила плохих и хороших отцов»*	Данное упражнение повышает

(10 минут) *Упражнение 5 (10 минут)*	Ведущий предлагает отцам самостоятельно составить эти правила с последующим их обсуждением. *Упражнение «Я умею лучше всех ... »* Участники мероприятия должны рассказать или показать, что они умеют делать лучше всего, что радует их дочь или сына. Это может быть совместное хобби, ремесло, кулинария, строительство чего-либо, садоводство и т.д.	родительскую самооценку и развивает чувство позитивного восприятия своей роли отца в семье.
Заключительная часть (45 минут) *Сочинение (35 минут)* *Рефлексия (5 минут)*	Ведущий предлагает отцам сочинить сказку для своего ребенка. Отцы придумывают сказку или небольшой рассказ, который они рассказали бы перед сном своему ребенку. Главное условие: содержание сказки должно быть не только интересным, но и поучительным. Ведущий предлагает отцам ответить на следующие вопросы: 1.Какую полезную информацию я узнал сегодня на занятии? 2. Какие ошибки в деле воспитания детей я допустил? 3.Продолжить фразу «Я обещаю своему ребенку …»	Ведущий рассказывает, при каких условиях возникают доверительные отношения между отцом и ребенком, а роль отца в жизни сына и дочери становится значимой.

ТЕМА 8

СОЗДАЕМ СЧАСТЬЕ РУКАМИ: СЕМЕЙНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИЕЙ

Янисова М. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии
Шаяхметова Э. Ш., доктор биологических наук, профессор кафедры возрастной и социальной психологии

Цель занятия: сформировать позитивную коммуникацию между родителями и ребенком.

Задачи:

1. Развитие тактильной чувствительности, воображения.
2. Развитие речевой активности.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Снижение психофизического напряжения.

Материалы и оборудование: песочница, набор миниатюрных игрушек, кисточки, камушки.

Литература:

1. Алексеенко Э. Н. Эффективность песочной терапии в коррекции страхов младших школьников// Вестник психотерапии и психологии развития. - 2020. - № 1 (65). – С. 101–108.
2. Дашкевич Л. В. Психология игры: практическое пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 178 с.
3. Дементьева Н. Ф. Роль песочной терапии в развитии эмоционально-личностной сферы дошкольников// Научная школа воспитания XXI века: теория и практика: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Тюмень, 2020. – С. 125–131.
4. Копытин А. И., Крюкова Т. Л. Арт-терапия эмоциональных нарушений. – СПб.: Речь, 2020. – 320 с.
5. Кузнецова О. Ю. Особенности коррекционной работы с тревожностью у подростков средствами песочной терапии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 6 (198). – С. 156 – 161.
6. Соколова Н. П. Использование песочной терапии в работе психолога с детьми старшего дошкольного возраста // Мир науки, культуры, образования. - 2021. - № 6 (91). – С. 148–151.
7. Хломова О. А. Основы песочной терапии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 160 с.
8. Шаллер Х. Искусство и душа. Современные подходы к арт-терапии / Перевод с немецкого Я.М. Шевченко. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019. – 256 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (10 минут)	Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие ребята! Сегодня мы начинаем увлекательное путешествие в волшебный мир творчества и семейной гармонии под названием «Создаем счастье руками». Мы откроем дверь в удивительную страну песочной терапии, где каждый сможет почувствовать себя настоящим художником, архитектором и исследователем одновременно. Главное достоинство песочницы в том, что она позволяет ребенку или целой группе детей реально создавать картину мира, дает возможность строить свой личный мир, ощущая себя его творцом. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для психотерапевтической работы. Игры на песке очень интересны и разнообразны. Они являются обучающими, познавательными, проективными и имеют положительное значение для развития ребёнка: – При взаимодействии с песком стабилизируется	Этапы знакомства с песочной терапией – Рассмотрение основ безопасной работы с песком и игрушками. – Освоение базовых техник работы с песком, таких как рисование ладошкой, создание рельефов и ландшафта. Практический блок – Строительство сказочного замка, – Изготовление песчаных рисунков и коллажей, – Работа над мини-произведением искусства всей семьей. Эти творческие процессы помогут глубже познать своего ребенка, наладить доверительные отношения и способствовать формированию положительных эмоций и творческой свободы.

эмоциональное состояние, развивается мелкая моторика, тактильная чувствительность, речь, фантазия.

– В песочных играх дети получают опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместно преодолевают трудности, сплачиваются, учатся слушать и слышать друг друга.

– В играх с песком полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и максимально поощряется фантазия и творческий подход, поэтому дети с большим желанием совершают увлекательные путешествия по стране песочных игр.

Представьте себе… Как приятно прикоснуться к прохладному песку, ощутив его мягкость и теплоту. Именно этот материал станет нашим главным инструментом на занятиях, ведь именно в нём кроются огромные возможности для самовыражения, познания мира и понимания друг друга.

Мы приглашаем вас окунуться в атмосферу тепла, радости и взаимного доверия. Ведь самое главное богатство нашей жизни – это семья, улыбки наших близких и возможность дарить и получать любовь. Сегодняшнее занятие позволит нам лучше понять чувства наших детей, поделиться радостью совместного творчества и создать нечто особенное своими руками.

Приготовьтесь отправиться в незабываемое приключение, полное открытий и приятных сюрпризов. Вместе мы будем создавать красоту, развивать фантазию и укреплять связь между





	родителями и детьми. Уверены, что эта встреча подарит вам много позитивных эмоций и вдохновения! Давайте начнём наше совместное творчество прямо сейчас!	
Основная часть (40 минут)	**Знакомство родителя и ребенка с пространством песочницы:** - Посмотрите, наша песочница наполовину заполнена песком, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет, если мы с вами «раздвинем песок», то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем? Действительно, дно символизирует воду. **Знакомство с миниатюрными игрушками:** - Посмотрите! Здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете рассмотреть их, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки. При работе в песочнице рекомендуется придерживаться следующих правил: - Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы. - Нельзя брать его в рот. - После игры нужно убрать все игрушки на свои места. - После игры в песке нужно помыть руки. **1. Упражнение «Здравствуй, песок!»**	**Развитие умений и навыков:** - Мелкая моторика пальцев и кистей рук. - Координация движений глаз-рука. - Пространственное мышление и ориентация. - Коммуникативные навыки и умение сотрудничать. **Практически полезные советы:** - Создавайте благоприятную атмосферу: тихое помещение, комфортное освещение. - Используйте разные виды песка: крупный, мелкий, цветной. - Собирайте коллекцию маленьких фигурок животных, зданий, деревьев и др. - Поддерживайте детскую инициативу и хвалите любые достижения ребенка.

	(выполняет родитель и ребенок). - Давайте с вами познакомимся с песком. Положите свои ладошки на песочек. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладошки. Какой песочек? (шершавый, мягкий, сухой, теплый, сыпучий). Теперь давайте возьмем песок крепко-крепко в руки, потихонечку опустите его (песок берется в кулачки и высыпается в песочницу). А теперь закопаем друг другу ладошки, сначала мама закапывает ладошки ребенка, а затем ребенок мамины ладошки. - Выберите каждый из коллекции игрушек, фигурку любого животного. А теперь расскажите каждый о своем животном. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Каждому из вас нужно будет занять какое-то место в песочнице. Возьмите своего животного и создайте ему дом, жилище, обустройте ему пространство. После того, как жилища обустроены, *психолог* говорит: - Пригласите животных в гости друг к другу. (проводится игра «Животные, которые ходят друг к другу в гости»). После того, как игра завершится, организуется ее обсуждение родителем и ребенком. **2. Упражнение «Необыкновенные следы»** «Идут медвежата»: ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок. «Прыгают зайцы»: кончиками пальцев ребенок	

	ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях. «Ползут змейки»: ребенок расслабленными (напряженными) пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях). «Бегут жучки-паучки»: ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком ругами друг с другом - «жучки здороваются»). Психолог предлагает родителю вместе с ребенком придумать историю про песочную страну: – Сначала договоритесь, о чем, о ком будет ваша история, затем подойдите к полке с игрушками и выберите те из них, которые помогут вам создать эту страну в песочнице. После построения психолог просит рассказать историю о данной стране, помогая наводящими вопросами: - Что это за страна? Как она называется? - Кто в ней живет? Чем они занимаются? - Всем ли хорошо в этой стране? - Понравилось ли вам совместное строительство? - Что понравилось больше всего? - Какой момент строительства запомнился? - Какие чувства возникли в игре? В заключении психолог просит разобрать песочную картину, вернуть игрушки на места и разровнять поверхность песка, помыть руки. *Психолог:* - Вы сегодня много интересного построили в	

песочной стране, и конечно же песочная страна вам очень благодарна. Она дарит вам камушки, которые помогают исполнять добрые желания. Возьмите их в руки и тихонечко, шепотом, загадайте доброе желание друг другу.

3. Упражнение «Песочные прятки»

Психолог просит родителя выбрать из коллекции три игрушки. Ребенок закрывает глаза, а в это время мама закапывает их в песок и говорит: «Открываются глаза, начинается игра». Ребенок должен найти игрушки, спрятанные в песке (можно раскапывать их пальцами, использовать кисточки, раздувать песок). Затем родитель с ребенком меняются местами (ребенок закапывает игрушки, а мама пытается их найти).

Основная часть

Психолог спрашивает мать и ребенка: «Любите ли вы получать подарки? А делать подарки?».

- Сегодня мы с вами будем делать подарки друг другу, и в этом нам поможет песочница и игрушки. Разделите песочницу пополам, и каждый на своей стороне должен выложить сюрприз для другого. Это может быть сказочная страна, картина и т.п., пока вы не сделаете, разговаривать не разрешается. После того как подарки сделаны, каждый рассказывает, что он сделал, а другой говорит, понравился ли ему подарок.

Заключительная часть

- Понравилось ли вам делать друг другу подарки? А принимать?



	- Какие чувства возникли в процессе данной игры? - В заключении психолог просит разобрать песочные картины, вернуть игрушки на места и разровнять поверхность песка, помыть руки. **4. Упражнение «Кораблик»** (выполняет родитель и ребенок). - Сложите свои ладони так, чтобы получился кораблик. Сейчас наши кораблики поплывут по песку (выполнение движений сопровождается словами: «Плывёт кораблик по волнам, а я в нём капитан»). - Взрослый предварительно закапывает в песок «волшебные» камушки доброты (камни разного цвета). Ребенку дается кисточка, и он начинает откапывать камушки. В процессе раскопок по открывающимся частям камушка нужно описать его цвет, затем взять его в руки, подержать и передать матери, сказав при этом добрые слова. **5. Упражнение «Страна доброты»** Психолог просит родителя вместе с ребенком в песочнице создать «Страну доброты», а потом рассказать о ней. *Примерные вопросы для родителей:* - Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии? - Какие чувства вы сейчас испытывайте? В заключении психолог просит разобрать песочные картины, вернуть игрушки на места и разровнять поверхность песка, помыть руки.	

	6. Упражнение «Археолог» Родителю вместе с ребенком предлагается сыграть в археологов: провести раскопки и найти в песке спрятанные сокровища. *Психолог:* - В этой волшебной шкатулке живет интересная сказка (в руках у психолога красивая шкатулка). Только каждое слово в ней написано на отдельной карточке. Необходимо по очереди вытягивать слова и вместе с мамой сочинять сказку, строя ее на песке (например, первое слово «заяц». Начинаем сказку традиционно: «Жил-был заяц…», и в песочнице появляется фигурка зайца. Следующее слово «лес». Продолжаем сочинять: «Он жил в лесу…», и строим лес в песочнице). **7. Упражнение «Угадай желание»** *Психолог:* - В песочнице спрятаны семь лепестков цветика-семицветика. Вам нужно их найти и собрать цветок. После того как цветок собран, загадаем желания и запишем их на лепестках: три желания задумывает ребенок для мамы, три - взрослый для ребенка и одно желание будет совместным. Затем родитель и ребенок обмениваются лепестками и отбирают те, которые им приятны. - Что понравилось на сегодняшнем занятии? - Что было сложно выполнять? В заключение психолог просит разобрать песочные картины, вернуть игрушки на места, разровнять поверхность песка и помыть руки.	

	8. Упражнение «Песочный дождик» Ребенок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок свою ладонь с расставленными пальчиками, родитель сыплет песок на какой-то палец, ребенку нужно его назвать. Затем меняются ролями. *Основная часть* В песочнице психолог рукой очерчивает с двух сторон два полукруга и предлагает ребенку представить, что у его матери и его отца есть свои планеты: - Обустрой с помощью игрушек планету мамы и планету папы. После строительства следует обсуждение: - Далеко ли планеты друг от друга или близко? Сколько до них лететь? - Какая погода на планетах? Кто там живет? - На какую планету ты хотел бы полететь? - А теперь вместе с мамой создайте в этой песочнице вашу общую планету и расскажите о ней. *Заключительная часть* - Что понравилось на сегодняшнем занятии? - Что запомнилось больше всего? - Какие чувства сейчас испытываете? В заключении психолог просит разобрать песочные картины, вернуть игрушки на места и разровнять поверхность песка, помыть руки.	

Заключительная часть. Подведение итогов (10 минут)	В заключение следует отметить большую воспитательную и развивающую роль песочных игр в работе с детьми дошкольного возраста. Используя игры и упражнения с песком, можно добиваться концентрации внимания, сосредоточенности при выполнении определенного действия, побуждать детей к активным действиям, проявлению инициативы в совместных играх в песке. Все это способствует гармоничному развитию личности ребенка, а это очень важно и ценно, как для самого ребенка, так и для общества в целом. *Психолог:* - Дорогие друзья, вот и подошло к концу наше сегодняшнее занятие на тему «Создаем счастье руками». Нам было невероятно радостно видеть вашу увлеченность, интерес и желание творить вместе. Каждый из вас проявил свою индивидуальность, создал уникальные картины из песка. Семейные занятия песочной терапией позволяют глубже понять друг друга, укрепить отношения и научиться выражать свои эмоции. Сегодня мы увидели, насколько важны такие моменты общения, наполненные творчеством и искренними чувствами. Пусть созданные вами образы станут символом семейного счастья, доброты и взаимопонимания. Спасибо каждому из вас за участие и прекрасную атмосферу, которую вы создали сегодня. Пусть ваше домашнее пространство наполняется гармонией, вдохновением и счастьем, которое вы создаете собственными руками. До новых встреч в мире искусства и творчества!	Занятие способствует улучшению взаимопонимания и укреплению отношений между родителем и ребенком, позволяя раскрыть творческий потенциал ребёнка и обогатить детско-взрослые взаимоотношения. Таким образом, занятие даёт чёткое понимание возможностей песочной терапии и мотивирует родителей активно включаться в образовательный процесс своих детей. 

ТЕМА 9
ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЬИ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ КУЛЬТУРА СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Варикова Э. Р., преподаватель кафедры профессионального и социального образования
Боронилова И.Г., к.пед.н., доцент кафедры дошкольной педагогики и психогии

Цель занятия: повышение педагогической культуры родителей, формирование ответственного отношения к воспитанию психологически здорового подрастающего поколения.

Задачи:

1. Формирование отношения к семье как одной из главных жизненных ценностей.
2. Повышение психологической и педагогической грамотности родителей.
3. Содействие формированию положительных внутрисемейных установок.

Материалы и оборудование: листы формата А4, цветные карандаши или фломастеры (на выбор), ручки или простые карандаши (на выбор), карточки для упражнения «Мои чувства» или наличие проектора с экраном для трансляции незаконченных предложений.

Литература:

1. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2006. – 260 с.
2. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
3. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999. – 672 с.

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут)	Я рада приветствовать вас, уважаемые родители! Сегодня мы с будем говорить о культуре семейных отношений, т.е. о том, как взаимоотношения родителей влияют на формирование поведенческой модели ребенка. «Ребенок – зеркало семьи; как в капле отражается солнце, так в детях отражается нравственная чистота матери и отца» (В.А.Сухомлинский) Действительно, с момента рождения ребёнка и до его становления как личности именно в семье закладывается основа его ценностей, именно мы, родители, закладываем крепкий фундамент его жизненной позиции.	
Упражнение 1. «Знакомство»	Каждый участник называет свое имя и одно определение или особенность, которое характеризует его. Затем участник называет имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений: *Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...* *Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...* *Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...*	Каждое предложение построено так, чтобы высказывание было положительным для создания благоприятной, доброжелательной атмосферы. Ведущему необходимо способствовать раскрепощению, поощряя участников к взаимодействию.
Упражнение 2. «Семейные ценности»	Каждому участнику предлагается назвать несколько понятий, которые являются базовыми в семейных отношениях. Участники объясняют свой выбор, описывая, что характерно для семьи со здоровыми взаимоотношениями. Совместное обсуждение.	Ведущему необходимо побуждать родителей к активному участию в обсуждении. Для этого рекомендуется задавать наводящие вопросы, интерпретировать понятия

		на свою семью. В данном случае нужно привлекать участников к рефлексии своих семейных отношений: какими качествами обладает семья, а чему еще стоит научиться и что еще надо/ можно привнести в семейные и детско-родительские отношения.
Основная часть (50 минут)	Семья – это сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. Характер семейной атмосферы определяется, прежде всего, тем, как члены семьи общаются друг с другом. Есть дружные семьи, в которых никто не остается в стороне, где нет тех, кто подавляет инициативу и активность других. Родители здесь уважают и поддерживают друг друга - не очерняют друг друга в глазах ребенка, не подрывают авторитет. Именно с близкими людьми в семье он переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости. Давайте обратимся к известной пословице «Пороки ребенка не рождаются, а воспитываются». Как вы понимаете эту пословицу? *(Ответы родителей)* - Мы должны с вами разобраться, какова роль семьи, культуры семейных отношений, семейных ценностей, традиций в формировании нравственной личности ребёнка? Какие качества могут лечь в основу фундамента? Вот почему сейчас мы с вами постараемся понять, насколько мы наполняемся энергией в своей семье и, наоборот, что мы хотели бы изменить в ней.	

Упражнение 3. «Сосуд семейной жизни»	Возьмем лист бумаги А4 и разделим его на две части. Представьте, что лист – это сосуд. Теперь прошкалируйте его, где 0% - это уровень дна, а 100% - это верхний край сосуда. Закрасьте любым цветом такой объем сосуда, насколько ощущаете свою наполненность энергией с точки зрения семейных отношений, как если сосуд это - вы, а содержимое его — ваша энергия. В левой части напишите список по пунктам, что, как вам кажется, у вас забирает энергию, выводит из равновесия в процессе внутрисемейного взаимодействия. В правой части составьте другой список - все, что прибавляет вам энергии, вдохновляет, помогает расслабиться (улыбка ребенка, прогулка, общение с подругами, чтение книг, душ, занятие спортом и т.п.). Это ваши ресурсы А теперь посмотрите, что из левого списка вы в состоянии убрать из своей жизни, изменить? Зачеркивайте их из списка. Напротив, пункты из правого списка все больше внедряйте в каждый свой день.	Ведущему необходимо подвести родителей к мысли о том, что дети – их поведение, проблемы и т.д., являются отражением самих родителей, их взаимоотношений, привычек, поведения и пр.
Упражнение 4. «Роль семейных традиций»	2) Как вы понимаете высказывание великого русского писателя Л.Н. Толстого: «У каждой семьи есть своя “живая душа”, в которой есть и цветущий райский сад, и родники “живой” воды, и могучие дерева, уходящие ветвями высоко в небо, а корнями – глубоко в землю. Добрые традиции подобны этим родникам укрепляют, животворят семью»? – Согласны ли вы с утверждением писателя? – Как, на ваш взгляд, традиции укрепляют семью? – Как вы думаете, можно ли утверждать, что традиции воспитывают?	Необходимо заранее приготовить листы формата А4, цветные и простые карандаши (основные цвета) на каждый стол. Ведущему необходимо обратить внимание на уровень энергии: «Вас устраивает Ваш уровень энергии? Если нет, меняйте на рисунке – изменится в жизни!» Важное значение имеет выбранный цвет для изображения энергии. Если

Упражнение 5. «Живой дом»	– Ответ обоснуйте. – Приведите примеры традиций, которые сложились в вашей семье, и как они влияют и влияют ли на воспитание вашего ребенка? – Как вы думаете, какие есть важные факторы поддержания, сохранения, становления традиций? Коллективный анализ. Подведение итогов ведущим. Перед участниками лежит лист бумаги. На нем нужно написать «столбиком» имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов. *Интерпретация:* Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят. Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно. Окна – будущее, люди на кого возлагаются надежды (в норме – дети). Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности. Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения. Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку. Двери – информационный портал, тот, кто учил строить отношения с миром.	вы находитесь в возбужденном состоянии, часто испытываете гнев и раздражение, лучше не использовать в рисунке красный цвет, отдать предпочтение более спокойным цветам. Если же вы ощущаете нехватку сил, быстро утомляетесь, смело выбирайте красный. Необходимо выслушать мнения участников и акцентировать внимание на том, что традиции помогают: -создать прочные дружеские, теплые, доверительные отношения между членами семьи; -сплотить членов семьи общими интересами, деятельностью; -сохранить теплые воспоминания; -укрепить родственные связи; -поддержать связь между поколениями; -наполнить жизнь положительными эмоциями; -становлению и развитию личности детей, формированию их ценностных установок, норм и правил поведения, принятых не только в семье, но и в обществе.

	Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем. Само-рефлексия участников, подведение итогов ведущим. Ведущий задает опросы участникам, помогая каждому интерпретировать свой рисунок, задуматься над тем, какое место каждый отводит себе, кого определяет в круг близких людей и какие роли отводит им. Примерные вопросы для обсуждения и интерпретации: Как легко вам было написать список близких людей? Если были трудности, с чем они связаны? Удивил ли вас кто-то в этом списке? Как легко вы рисовали дом по предложенному шаблону? Были ли попытки не нарисовать тот или иной элемент? Какой и, по-вашему, почему? Возникали ли трудности в распределении имен? Почему да, почему нет? Дублировали ли вы предложенные элементы дома (две трубы, два или больше окон, дверей и т.д.)? Если да, то почему и как это связано с дальнейшей интерпретацией? Вы в своем доме оказались на комфортном месте? Почему да, почему нет? Если вы дорисовали свои элементы в доме или около него, что они могут значит для вас сегодня? А нашлись бы у вас имена и для них? Какие, почему? Хочется ли вам изменить надписи после прохождения теста? С чем это связано? Если хочется, измените так, чтобы почувствовать удовлетворение: да, сейчас все на своих местах.	Не следует переходить к интерпретации, пока все участники не завершат подготовительную работу.
Заключительная часть (25 минут)	Только что Вы проделали большую работу. Надеюсь, она уравновесит ваше внутреннее состояние и приведет к гармонии	Необходимо заранее подготовить карточки с текстом или вывести

	в душе.	незаконченные предложения на экран с помощью проектора.
Упражнение 6. «Мои чувства»	Каждый участник берет себе карточку и продолжает предложение. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда члены моей семьи...» «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...» «Мне особенно приятно, когда меня...» «Знаю, что это очень трудно, но я...» «Верю, что я еще...» «Думаю, что самое важное для меня...»	
Упражнение 7. «Я как семьянин и как родитель»	Родителям предлагается произнести фразы: «Я хороший муж/жена, потому что …» и выделить свои положительные качества как семьянина. «Я хороший родитель, потому что…» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка. Обсуждение. *Подведение итогов. Примерные вопросы для рефлексии:* Проанализируйте, как изменился Ваш взгляд на отношения внутри семьи? Каким Вы видите общение и взаимодействие в Вашей семье в будущем? Какие чувства вы испытываете, завершая нашу встречу? Напутственное слово педагога, обмен пожеланиями.	Участникам предлагается рассказать о своих впечатлениях от занятия, поделиться, что нового они почерпнули, какие моменты им особенно запомнились, что именно будут использовать в жизни, удалось ли сделать шаг навстречу к себе как к личности, удалось ли внести больше ясности в вопросы семейных отношений, воспитания ребенка в семье.

ТЕМА 10
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА РОДИТЕЛЯ

Арасланова А. Т., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики

Цель занятия: развитие личностного потенциала родителей.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «личностный потенциал родителя», выявить его компоненты;
2. Продиагностировать уровень развития личностного потенциала присутствующих родителей;
3. Показать пути развития личностного потенциала родителей;
4. Дать рекомендации по использованию разных способов развития личностного потенциала родителей.

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши, проектор.

Литература:

1. Дубровина Н. А., Набойченко Е. С. Оптимизация личностного потенциала родителей как аспект сопровождения семей с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата // Образование и наука. – 2018. – №18. (Электронный ресурс) https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-lichnostnogo-potentsiala-roditeley-kak-aspekt-soprovozhdeniya-semey-s-detmi-imeyuschimi-narusheniya-oporno-dvigatelnogo (дата обращения 235.04.2025 г.)

2. Фетискин Н. П. и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Институт психотерапии, 2002. – 490 с.

3. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие. - Челябинск: ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть (15 минут) *Знакомство. Просмотр видеофрагмента, обсуждение, определение темы занятия.*	Ведущий представляется. Раздает листы бумаги и цветные карандаши. Вначале разговора ведущий приводит данные исследований Е.В. Устиновой, которая попыталась выявить и сформулировать причины негармоничного воспитания и искажения детско-родительских отношений. К ним относятся: – воспитательная неуверенность родителей (90% семей); – страх за здоровье ребенка (60%); – повышенный уровень тревожности (93% матерей и 60% отцов); – эмоциональное соотнесение личности ребенка с понятиями «тревога» (56%) и «болезнь» (36%); – эмоционально-отрицательное отношение к понятиям «материнство» (6,7%) и «отцовство» (36%); – неустойчивость воспитательной тактики в семье (20%); – чувство вины перед ребенком (60%); – предпочтение «инфантилизации» в процессе воспитания ребенка (60%). Ведущий для того, чтобы обозначить тему встречи, просит родителей ответить на следующие вопросы: – Какой должен быть родитель, чтобы ребенок стал счастливым человеком, смог бы успешно решать свои вопросы? – А достаточно ли у меня знаний, умений для того, чтобы помочь своему ребенку? – А как родителю развить в себе необходимые качества и умения для того, чтобы помочь своему ребенку решить проблему.	На данном этапе, во-первых, родители знакомятся между собой; во-вторых, убеждаются в том, что их волнуют общие вопросы: своих возможностей как родителя, потенциала и наличия ресурсов для воспитания счастливого ребенка.

	– А на что, в первую очередь, надо обращать внимание при воспитании ребенка? Ведущий строит дальнейший разговор, совместно с родителями отвечая на эти вопросы. Обобщая ответы на эти вопросы, ведущий и родители обозначают тему встречи – личностный потенциал родителя. Далее ведущий продолжает задавать вопросы родителям: – Что подразумевается под личностным потенциалом родителей? – Как его можно развить? – Можно ли его вообще развить? Приходят к выводу, что развить потенциал возможно, используя при этом разные пути, алгоритмы, механизмы. Ведущий предлагает проанализировать видеофрагмент, который демонстрирует опыт взаимодействия известного педагога-гуманиста Шалвы Амонашвилли со своим ребенком Видео фрагмент https://yandex.ru/video/preview/1916822104632255326 Ведущий задает вопросы по содержанию видеоролика. Родители делают вывод: данное общение отца со своим сыном показывает нам пример родителя, который имеет мощный личностный потенциал для воспитания своего ребенка. Причем видно, что у отца не было готовых решений ситуации, он думал, анализировал, переживал, готовился к разговору со своим сыном, то есть идет активный процесс развития самого себя.	Анализируя ролик, родители обозначают фундаментальные позиции в выстраивании отношений с ребенком. Родители видят пример проявления личностного потенциала родителя, что позволяет ведущему подойти к раскрытию основного термина – личностный потенциал родителя.

Основная часть время (60 минут) *Мини-лекция. Лекция-диалог с родителями* *Диагностика уровня развития личностного потенциала присутствующих родителей.*	Мини-лекция на тему «Личностный потенциал родителя и его компоненты». «Что же такое личностный потенциал родителя? Он нужен для решения ключевых вызовов, с которыми родитель сталкивается периодически: принять решение в ситуации неопределенности, достичь поставленной цели, а в ситуации угрозы и давления – сохранить себя и эмоциональное состояние своего ребенка. В этом помогают разные компоненты личностного потенциала в том числе эти три: *Мотивационный компонент.* Связан с мотивационной направленностью – то, что движет человеком. Стимулы могут быть как внешними, так и внутренними. Если мы берем родителя, то в данном случает ведем речь о потребности родителей в саморазвитии. *Эмоциональный компонент* личностного потенциала родителей связан со способностью родителя справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя самообладание. Оптимизм, вера в благополучное завершение дела, вера в возможности ребенка. Оптимисты куда реже сталкиваются с выученной беспомощностью, им легче налаживать контакты и строить долгосрочные отношения, договариваться с другими. *Поведенческий компонент* личностного потенциала родителей, который проявляется в жизнестойкости, вовлеченности в процесс воспитания и принятии рисков, контроле и выборе стратегии поведения. Жизнестойкий человек уверенно принимает решения,	Мини-лекция направлена на раскрытие сущности и компонентов личностного потенциала родителей. Дает возможность самим родителям выделить причины отсутствия потребности в саморазвитии.

Упражнение 1	берёт на себя ответственность за них и получает удовольствие от ощущения контроля за собственной жизнью. Он осознаёт, что рисков не избежать, и принимает их». Для того, чтобы продиагностировать имеющийся уровень личностного потенциал, родителям предлагается пройти онлайн-тесты. В качестве диагностических методик можно использовать: 1) опросник Н. П. Фетискина «Диагностика реализации потребностей в саморазвитии», который определяет особенности мотивационного компонента личностного потенциала; 2) «Тест жизнестойкости» С. Мадди, адаптированный Д. А. Леонтьевым, диагностирующий вовлеченность, контроль, принятие риска, что составляет поведенческий компонент личностного потенциала родителей; 3) тест «Адаптивные стратегии поведения» Н.Н. Мельниковой, фиксирующий поведенческие стратегии в проблемных ситуациях; 4) экспресс-диагностика состояния стресса К. Шрайнер, определяющая уровень развития эмоционального компонента личностного потенциала родителей; 5) тест-опросник родительского отношения А. Я. Варги и В. В. Столина, диагностирующий особенности детско-родительских отношений. Родители делают выводы о своем уровне развития личностного потенциала. Ведущий обсуждает с родителями варианты развития личностного потенциала, особо останавливается на таком средстве как использование интеллект-карт. Ведущий отмечает, что данное средство можно использовать и со своим ребенком в целях повышения интереса к учебе, развития мотивации,	Диагностика позволяет выявить реальный уровень личностного потенциала родителя, понять какие компоненты не развиты, задуматься о путях развития определенных качеств и свойств. Данное упражнение позволяет родителям научиться видеть проблемы воспитания, вычленять основные причины их возникновения, развить свое ассоциативное и наглядно-образное мышление. Тренировка мышления ведет к тому, что родители более

Упражнения 2 и 3 *Диалог с родителями о путях развития личностного потенциала*	систематизации сложного учебного материала, интеллектуальном развитии своего ребенка. Этот способ универсален и подходит для использования с разными возрастными категориями детей. Также ведущий отмечает, что сегодня данный способ используется для развития личностного потенциала родителя. Использование интеллект-карт строится на использовании ассоциативного мышления. В связи, с чем ведущий предлагает родителя потренировать свое ассоциативное мышление. Ассоциация 1. «Замок» и «Ключи» (затрагиваемая проблема – необходимость в индивидуальном подходе к ребенку, в знаниях психологических закономерностей детского развития; методы воспитания). Сопроводительный текст: – Посмотрите на предложенный рисунок (демонстрируется замок) и скажите, что на нем изображено. – Замок (родители). – Правильно, замок. Какой это замок? – Замок - как замок. Самый обычный. Железный. Закрытый и т.д. (родители). – Но только замок закрыт. Что же нужно для того, чтобы открыть этот замок? – Ключ (родители). – Хорошо. Вот и связка ключей (демонстрируется второй рисунок). Любым ли ключом можно открыть предложенный замок? – Нет (родители). – Возможно, даже в этой связке нет нужного нам ключа. Для каждого замка существует свой ключ, с помощью которого можно открыть предложенный замок. Для чего же я все это	осознанно и глубоко раскрывают суть проблем воспитания и видят больше вариантов решения вопросов. Упражнение повышает психолого-педагогическую грамотность родителей.

Мастер-класс, демонстрирующий различные способы развития личностного потенциала родителя.	говорю? С чем же можно сравнить замок и ключи, обсуждая сегодняшнюю тему родительского собрания. – Замок – это ребенок, а ключи – методы воздействия на ребенка, методы воспитания, формы и приемы взаимодействия с ним (родители). – Для того чтобы ребенок открылся нам, необходимо правильно подобрать тот единственный ключик, т.е. метод взаимодействия с ним. Об этом и пойдет речь на сегодняшнем родительском собрании. Возможно ли замок открыть другим способом, не применяя ключи? – Да, возможно (родители). – Конечно же, возможно. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Эти методы можно отнести к варварским, т.к. их применение обязательно приводит к поломке замка. То же самое происходит и с ребенком, его психикой, когда в отношении него применятся неправильные, варварские методы воспитания и воздействия. Ассоциация 2 и 3. Рисунки «Лебедь, рак и щука» и «Тройка лошадей» (затрагиваемая проблема – отсутствие последовательности в воспитании, единства требований к ребенку). Ведущий задает вопросы: – Посмотрите на предложенные изображения и сравните их. Что происходит на каждой из картин? – На первой картине изображен сюжет басни С. Крылова «Лебедь, рак и щука», в которой каждый запряженный тянет в свою сторону. Каждый из них старается, «вылезая из кожи вон», но воз так и не сдвинется с места. На второй же картине изображена тройка лошадей в одной упряжке. Их движения	Данный диалог позволяет понять суть самого метода интеллект-карт, его возможности в визуализации и решения различного рода задач, начиная с учебных, завершая – жизненными. Данный мастер-класс позволяет родителя понять особенности разработки интеллект-карт, знакомит с алгоритмом. Даются

Практическая часть встречи с родителями – разработка собственной интеллект-карты развития личностного потенциала: интеллект-карты целей, интеллект-карты для планирования, интеллект-карты для обучения, интеллект-карты для управления финансами (на выбор).	слажены, как у единого целого. Тройка стремительно летит, преодолевая все препятствия (родители). – С какими двумя типами семей можно сравнить эти два рисунка? Родители высказывают свои предположения. Первая картина напоминает семью, в которой каждый занимается воспитанием ребенка, исходя из собственных принципов, собственного желания. В подобной ситуации все члены семьи предъявляют ребенку часто противоречивые между собой требования, а также проявляют непоследовательность в воспитании: сегодня требуют от ребенка одно, завтра – другое, после завтра – третье. В такой семье ребенок учится манипулировать родными, становится нервозным. Вторая картина напоминает семью, действующую в процессе воспитания сообща, двигаясь к одной (общей) цели – гармоничному развитию ребенка. В этой семье соблюдается главный принцип воспитания – согласованное последовательное предъявление требований к своему малышу. В такой семье ребенок чувствует себя комфортно, уверен в себе, не тревожится по пустякам, т.к. всегда знает, как поступят его родители. Ведущий сообщает, что для развития личностного потенциала родителей будет использован интересный прием – интеллект-карты. В сообщении указывается, что данный метод был предложен и разработан английским психологом Тони Бьюзеном. Концепция интеллект-карт основана на особенностях восприятия информации человеческим мозгом. Дело в том, что мозгу трудно воспринимать сложную информацию в виде текстов, таблиц. Намного проще осознавать информацию, которая основана на ассоциациях, визуализирована, дополнена цветом и картинками в соответствии с ассоциациями.	практические рекомендации и образцы выполнения интеллект-карт на различные темы. Практическая часть встречи позволяет приобрести навык разработки различных типов интеллект-карт развития личностного потенциала.

	Далее ведущий поясняет, что идея интеллект карт не новая. Например, есть методика Виктора Федоровича Шаталова – опорные схемы и сигналы. Далее идет небольшое сообщение о методике данного педагога. Существуют *правила составления интеллект-карт*: – При работе используются только цветные карандаши, маркеры, фломастеры и т. д. – Лист располагается горизонтально. – Главная идея обводится в центре страницы (для ее изображения можно использовать рисунки, картинки). – Для каждого ключевого слова проводятся расходящиеся от центра ответвления (в любом направлении) – Каждая главная ветвь имеет свой цвет. – Над каждой линией ветвью пишется одно ключевое слово. – Писать надо разборчиво, печатными буквами. – Для лучшего запоминания и усвоения желательно использовать рисунки, картинки, ассоциации о каждом слове. – И самое главное, включает свое воображение и творчество Далее ведущий демонстрирует разработку интеллект-карты в целях осмысления и решения конкретной проблемы воспитания (на выбор) по определенному алгоритму. К примеру, можно взять проблему инфантилизма подростков. Совместно с родителями ведущий показывает, как надо составлять интеллект-карту. В процессе обсуждения проблемы определяются причины инфантилизма современного подростка и предлагаются способы профилактики и коррекции подросткового инфантилизма. Ведущий рекомендует родителям предоставлять ребенку возможность принимать те или иные решения	

	самостоятельно и нести за них ответственность, выводить ребенка из «зоны комфорта», поощрять занятия спортом, общественно полезной деятельностью (например, волонтерством) и др. Обсуждение полученных результатов. Далее ведущий предлагает подумать над темами интеллект-карт, которую родители хотели бы сегодня самостоятельно разработать. Это может быть, вопросы воспитания, личная жизнь, карьерный рост, бизнес-проект, финансовые вопросы семьи и т.д. Ведущий демонстрирует, на развитие каких компонентов личностного потенциала родителей направлена разработка и использование интеллект-карт, перечисляет их. *Преимущества интеллект карт:* 1. Простое восприятие и эффективное запоминание информации. 2. Развитие ассоциативного мышления. 3. Нахождение нестандартных решений. 4. Систематизация и структурирование большого объема текста. 5. Компактная фиксация информации в одной схеме. 6. Целостное представление процесса/задачи в одной схеме. 7. Визуализация информации. 8. Устранение информационной перегрузки. 9. Выражение индивидуальности. 10. Развитие обоих полушарий мозга. 11. Стимулирование креативного мышление. 12. Структурировать свои мысли. 13. Эффективно планировать задачи и проекты. *Интеллект-карта* – это своеобразное исследование, результат которого может оказаться абсолютно неожиданным. Она позволяет взглянуть на явление с другой стороны. Ведущим предоставляется классификация вариантов интеллект-	

	карт развития личностного потенциала родителя. ***Теоретическая справка:*** *Интеллект-карта целей* Возьмём, к примеру, майнд-карту целей. Она спасает тех, кто привык ставить перед собой амбициозные задачи. Она разбивает вашу главную цель на мелкие управляемые шаги. Вместо того чтобы пытаться охватить всё сразу, вы концентрируетесь на конкретных действиях. Это не только мотивирует, но и позволяет следить за прогрессом, что очень важно для поддержания боевого духа. *Интеллект-карта для планирования времени* Создайте ментальную карту, чтобы визуализировать свои ежедневные, еженедельные и месячные задачи. Это поможет вам расставить приоритеты, не забыть о важных делах и лучше управлять своим временем. *Интеллект-карта для обучения* Mindmap идеально подходят для систематизации учебных материалов. Вы можете использовать их для конспектирования лекций, подготовки к экзаменам или изучения новых тем. Визуальное представление информации улучшает запоминание и понимание. *Интеллект-карта для управления финансами* С помощью интеллект-карты можно легко визуализировать свои доходы, расходы, долги и сбережения. Это поможет вам более эффективно управлять бюджетом и планировать будущие финансовые цели. Ведущий еще напоминает основные правила составления карты: В центре пишем проблемы и затем идут ответвления, обозначенные разными цветами Что я знаю об этом?	

	Причины – Какие решения могут быть? – Что я хочу знать? – Ветки синего цвета обозначают – Что я знаю? – Ветви фиолетового цвета – причины возникновения этой проблемы? – Ветви зеленого цвета – решения? – Ветви салатового цвета – что я хочу еще знать? Когда родители разработали свои интеллект-карты развития личностного потенциала, начинаются выступления и обсуждение результатов.	
Заключительная часть время (15 минут) *Рефлексия*	В заключение занятия ведущий осуществляет рефлексию и предлагает родителям ответить на следующие вопросы: 1. Какую полезную информацию я узнал сегодня на занятии? 2. Какие ошибки в воспитании детей я допустил? 3. Продолжить фразу: «Я обещаю своему ребенку …» 4. Скажите, в чем помог вам сегодня метод …? Будете ли вы использовать его в своей воспитательной практике?	Родители осознают важность развития своего личностного потенциала, понимают необходимость развития стрессоустойчивости, жизнестойкости, саморегуляции как основных компонентов личностного потенциала, делают выводы, получают практические рекомендации.

ТЕМА 11
ЕСЛИ В ВАШЕМ КЛАССЕ ОБУЧАЕТСЯ РЕБЕНОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Фархутдинова Л. В., доктор медицинских наук, профессор кафедры специальной педагогики и психологии

Занятие 1

ТЕМА: **Проблема инклюзивного обучения и формирования толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Цель занятия: ознакомление родителей нормотипичных детей с положительными сторонами и проблемами совместного обучения здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература.

1. Григорьева Г.Ф. Дети должны учиться вместе // Национальные проекты. – 2009. - №12. –С. 70-71.
2. Мифы и правда об инклюзивном образовании. – М.: Владос, 2026. – 19 с.
3. Посохов С.Т. Психология инклюзии: диалог детей с разными возможностями здоровья. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2020. – 172 с.
4. Ратнер Ф. Л. Юсупова А Ю. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей. – М.: Владос, 2014. –175с.

Занятие 2

ТЕМА: **Основные аспекты инклюзивного обучения: его историю, принципы, формы реализации и вызовы**

Цель занятия: Ознакомление родителей нормотипичных детей с основами инклюзивного образования.

Литература.

1. Нигматов З. Г. Инклюзивное образование: история, теория, технология. – Казань: Познание, 2014. – 220 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257842 (дата обращения 25.04.2025).
2. Подольская О. А. Теория и практика инклюзивного образования. – М.: Директ-Медиа, 2018. – 202с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494762 (дата обращения 25.04.2025).
3. Фуряева Т. В. Инклюзивные подходы в образовании. – М.: Издательство Юрайт, 2023. –176 с. - URL: https://urait.ru/bcode/518100 (дата обращения 25.04.2025).

Занятие 3

ТЕМА: **Краткая характеристика детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Цель занятия: ознакомление родителей нормотипичных детей с особенностями разных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья (для бесед родителей со своими детьми).

Литература:

1. Джайнабаев Н. Т. Психологические особенности детей с ограниченными возможностями// Проблемы современной науки и образования. – 2017. - №6(88). – С. 83-87.

2. Дмитриева Е. Е. Психологические особенности социализации детей дошкольного и младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Флинта, 2017. – 136 с.

Тема 1
Проблема инклюзивного обучения и формирования толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети с различными отклонениями в физическом, психическом или сенсорном развитии, мешающими им полноценно жить, учиться и адаптироваться в обществе. Таким детям необходимы особые условия и сопровождение в учебном процессе и повседневной жизни.

Понятие «дети с ОВЗ» охватывает широкий круг лиц, у которых есть какие-то ограничения или нарушения в здоровье, оказывающие влияние на их развитие и деятельность. Эти ограничения могут быть врожденными или приобретенными, постоянными или временными, видимыми или невидимыми. В настоящее время обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) можно считать одним из приоритетных направлений политики государства. Это подтверждается изменениями и в законодательной сфере, и в «мировоззрении школы». Так, Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в РФ» трактует инклюзивное образование как «…обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей».

Инклюзивное образование как социальный и педагогический феномен в современном обществе выполняет разные функции, важнейшей из которых является восстановление целостности социума на основе преодоления дискриминации и сегрегации такого уязвимого меньшинства, как лица с ОВЗ, инвалидностью. Инклюзия подразумевает равный доступ к получению знаний для всех детей с учетом их индивидуальных способностей. Этот вариант обучения имеет как преимущества, так и недостатки.

В настоящее время активно формируется опыт инклюзивного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в условиях общей образовательной среды и наравне с нормально развивающимися сверстниками.

Ребенок с ОВЗ может пойти учиться в любую школу, в том числе по месту жительства. Обучение детей с ОВЗ возможно как в формате инклюзии совместно с другими школьниками, так и в отдельных классах. В учебных заведениях используются адаптивные курсы и корректирующие схемы, которые помогают более быстрой социализации. Формируется эмоционально-волевая сфера ученика, даже если он в значительной степени отстает от ровесников.

Опыт инклюзивного образования показывает, что между обычными детьми и детьми-инвалидами в инклюзивных классах складываются вполне прочные и длительные дружеские отношения. Эта дружба поможет им лучше относиться к разнообразию. Ученики чувствуют себя более комфортно и не боятся общаться с людьми, которые отличаются от них. Они на другом уровне общаются со своими сверстниками-инвалидами.

Участниками образовательного процесса являются не только дети с ОВЗ, их родители и педагоги, но и здоровые (нормотипичные) дети и их родители.

Одной из наиболее сложных проблем совместного обучения здоровых детей и детей с ОВЗ является проблема неподготовленности социума к принятию детей-инвалидов и отношения здоровых детей и их родителей к совместному обучению с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Здоровые дети и их родители в некоторых случаях бывают против совместного обучения с инвалидами. Родители обычного ребенка не всегда оказываются готовыми к принятию «иных» детей в качестве соседа по парте, друга, выступают против обучения своих детей вместе с имеющими особенности развития, сомневаются в возможности сохранить качество образования в условиях совместного обучения.

Родителей волнует вопрос присутствия в классе детей, нуждающихся в особенной поддержке; многие мамы и папы считают, что это может негативно сказаться на развитии и характере их здорового ребенка. Сами обычные дети тоже не всегда позитивно относятся к ровесникам с ограниченными возможностями здоровья, жалеют их, не знают, как с ними общаться, а то и выказывают пренебрежение.

По мнению родителей обычных детей, совместное обучение и взаимодействие (дружба, общение) детей с типичным развитием и с ОВЗ малоэффективны, так как «особые» дети не способны устанавливать дружеские отношения с детьми с типичным развитием, которые, в свою очередь, не хотят общаться с детьми с ОПФР. Совместное обучение, с точки зрения подавляющего большинства родителей этой группы, будет тормозить весь образовательный процесс и развитие обычных детей, хотя и может способствовать формированию чувства сострадания и эмоционального сопереживания. однако большинство родителей считает, что каждый ребенок, вне зависимости от нарушений имеет знания и возможность развития.

Главной задачей дошкольного и начального школьного обучения, по мнению родителей обычных детей, является развитие способностей каждого ребенка, освоение школьной программы и возможность продолжения обучения в колледже, университете, а также социализация. Вместе с тем, по разным данным, 70% родителей обычных детей не возражают против совместного обучения, так как это позволит их детям стать более толерантными, научиться взаимопомощи.

Проблема формирования толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью в условиях детского коллектива является сложной социальной реальностью современной школы. Достаточно часто мы встречаемся с тем, что в сознании школьников не сформирован позитивный образ одноклассника с ОВЗ. Большинство учащихся и учителей школы не всегда считают таких детей равными членами детского коллектива, чаще делая акцент на отличиях, чем на интеграции их прав и возможностей.

Чтобы устранить проблемы негативного отношения к детям с ОВЗ со стороны сверстников, необходимо донести до учащихся несколько несложных правил. Они помогут детям научиться более толерантно относиться к сверстникам, дружить с ними и помогать им. Полноценное общение с одноклассниками будет полезно и ребенку с ОВЗ: оно позволит ему почувствовать себя частью классного коллектива, а впоследствии – адаптироваться в сложном окружающем мире.

Как общаться с детьми с ОВЗ? (Советы для детей и взрослых)

– При взаимодействии с людьми с ограниченными возможностями здоровья нужно соблюдать общепризнанные нравственные принципы общения: уважительность, гуманность, вежливость, конфиденциальность, невмешательство в сферу личной жизни.

– С детьми с ОВЗ следует вести себя естественно и общаться с ними на равных.

– При разговоре с ребенком с ОВЗ нужно обращаться непосредственно к нему, а не к сопровождающему или переводчику жестового языка, который присутствует при разговоре.

– При знакомстве с человеком с ограниченными возможностями здоровья вполне естественно пожать ему руку: даже те, кому трудно двигать рукой или кто пользуется протезом, вполне могут пожать руку – правую или левую, что допустимо.

– При встрече с ребенком с нарушениями зрения обязательно представляются все присутствующие. Если это общая беседа в группе, не забывайте пояснять, к кому в данный момент обращаются.

– Прежде, чем помогать, следует сначала предложить помощь, дождаться, пока ее примут, а затем поинтересоваться, что и как делать.

– К ребенку нужно обращаться по имени, к взрослому – по имени и отчеству.

– Говорить с одноклассником с ОВЗ нужно обычным голосом и языком. Только в случае общения со слабослышащим можно увеличить громкость речи.

– При разговоре с человеком, испытывающим трудности в общении – слушать его внимательно, быть терпеливым, не поправлять, не перебивать его и не договаривать за него.

– Необходимо уважать личные границы собеседника. Перед началом разговора лучше убедиться, что человек с ОВЗ вообще хочет общаться.

– Не следует обсуждать ребенка с ОВЗ при всех и при нем самом в третьем лице.

Рекомендации для здоровых детей, общающихся с детьми с ОВЗ:

– Когда вас знакомят с человеком с ограниченными возможностями здоровья, смотрите на него, а не сопровождающего его человека.

– Когда вы встречаетесь с человеком, который плохо видит, обязательно называйте себя и тех людей, которые рядом с вами.

– Если вы предлагаете помощь, ждите, когда её примут.

– Никогда не опирайтесь на инвалидную коляску, не висните на его обладателе, не кладите им руку на голову или плечи – это раздражает.

– Когда вы общаетесь с человеком, пользующим инвалидной коляской или костылями, расположитесь так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, тогда вам будет легче разговаривать.

– Когда вы разговариваете с человеком, испытывающим трудности в общении, слушайте его внимательно. Будьте терпеливы, ждите, когда человек сам закончит фразу. Не поправляйте его и не договаривайте за него.

– Помните, что подружиться с одноклассником с ОВЗ может быть нелегко. Новый друг может повести себя необычно, может стесняться, или во время разговора тебя перебивать, у него может меняться настроение. Он может отказаться пойти в кино, так как боится скопления людей или просто плохо себя чувствует. С таким другом бывает непросто общаться, так как, возможно, до поступления в школу он мало общался со сверстниками. Он вынужден слишком много времени проводить с учителями после уроков, и вам может не хватать времени для общения и игры.

– Детям с ОВЗ очень хочется найти друзей, как и всем остальным, и каждый из них способен быть хорошим другом. У вас могут быть общие интересы, и вы можете прекрасно проводить время вместе. Учитывая особенности поведения человека с ОВЗ, вы становитесь более чутким, терпеливым, психологически зрелым. Защищая друга, проявляете смелость и заботу, а это очень важные качества.

Когда вы говорите о людях с ограниченными возможностями, используйте слова и понятия:

–Человек, с ограниченными возможностями здоровья; человек с ограниченными функциями **вместо** «больной, калека, искалеченный, деформированный, неполноценный»;

–Человек, использующий инвалидную коляску **вместо** «прикованный к инвалидной коляске;

–Имеет ДЦП (или другое) **вместо** «врождённый дефект, несчастье»;

– Ребёнок с задержкой в развитии, медленно обучаемый ребёнок **вместо** «слабоумный;
– Незрячий человек, плохо видящий человек;
– Человек с нарушением слуха, глухой человек, слабослышащий человек, человек с остатком слуха **вместо** глухой, тугоухий.

Тема 2

Основные аспекты инклюзивного обучения: его историю, принципы, формы реализации и вызовы

По данным исследований, в России сегодня более 700 000 детей имеют ограниченные возможности здоровья. Все они по закону имеют право на образование, которое будет учитывать их физические и психические возможности и способности, а также особые потребности в обучении.

Инклюзивное обучение – это один из наиболее актуальных подходов в современном образовании, который предполагает совместное обучение детей с особыми потребностями и их здоровых сверстников в одной образовательной среде. Подход характеризуется созданием условий для того, чтобы каждый ребенок, независимо от его физических, умственных или эмоциональных особенностей, мог получить доступ к качественному образованию и социальной интеграции.

Термин «инклюзия» – слово заимствованное, его первоисточник – латынь. В переводе на русский – это включение. Таким образом инклюзивное образование предполагает включение детей с ОВЗ в образовательный процесс. Главные посылы – избежать дискриминации, создать условия, которые будут учитывать как индивидуальные особенности и возможности, так и специфические образовательные потребности каждого участника учебного процесса, обеспечить равное отношение ко всем детям (студентам). Такое сосуществование, доброе соседство обычных детей и детей с особенностями воспитывает у первых умение сопереживать, быть толерантными, чувствовать ответственность за своего товарища, а вторым помогает обрести уверенность, ощутить себя в безопасности, научиться отстаивать свои интересы, добиваться поставленных целей, радоваться своим успехам.

В последние годы инклюзия становится важной темой как в образовательных учреждениях, так и в обществе в целом. Концепция инклюзии направлена на устранение барьеров, которые могут мешать учащимся с ограниченными возможностями здоровья участвовать в учебном процессе наравне с другими детьми. Эта идея основана на принципах равенства, достоинства и уважения к каждому человеку.

Основной задачей инклюзивного обучения является создание образовательной среды, где все дети могут обучаться вместе, получая необходимую поддержку. Такой подход способствует не только развитию специальных навыков у детей с инвалидностью, но и формированию у остальных учеников таких качеств, как толерантность, эмпатия и уважение к различиям.

Определение инклюзивного обучения

– Инклюзивное обучение подразумевает, что дети с различными образовательными потребностями, включая физические, эмоциональные и ментальные ограничения, обучаются вместе с их здоровыми сверстниками в обычных образовательных учреждениях. Это далеко не просто формальный процесс: он требует значительных изменений в подходах к обучению, организации учебного пространства и взаимодействию между участниками образовательного процесса.

– Ключевым аспектом инклюзивного обучения является создание адаптированной образовательной среды, которая учитывает индивидуальные особенности каждого ученика. Это может включать в себя использование специальных методов преподавания, индивидуальных планов обучения и дополнительных ресурсов, таких как помощь специалистов – психологов, логопедов или тьюторов. Главное, обеспечить, чтобы каждый ученик чувствовал себя комфортно и мог максимально раскрыть свой потенциал.

– Инклюзия также включает в себя не только образовательные аспекты, но и воспитание ценностей терпимости и уважения к другим, что особенно важно для формирования гармоничного общества. Этот подход помогает развивать у детей понимание и принятие разнообразия, что играет ключевую роль в их будущей социализации и интеграции в общество.

Актуальность темы в современном обществе

– С каждым годом вопросы инклюзии становятся всё более актуальными. В условиях глобализации и культурного разнообразия необходимость создания инклюзивных образовательных систем становится предметом обсуждения на уровне международных организаций, таких как ООН и ЮНЕСКО. Принятие различных конвенций и рекомендаций свидетельствует о том, что инклюзивное образование должно стать стандартом, а не исключением.

– В России тоже наблюдается рост интереса к инклюзивному обучению, что связано с увеличением числа детей с ограниченными возможностями здоровья, а также с изменениями в законодательстве, которые поддерживают эту концепцию. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации подчеркивает важность обеспечения равного доступа к образованию для всех детей, независимо от их физических возможностей.

История развития инклюзивного обучения

История инклюзивного образования берет свои корни в начале 20 века, когда начались первые попытки интеграции детей с особыми потребностями в общие школы. Ранее такие ученики обучались в специализированных учреждениях, что часто приводило к их изоляции от общества. В 1980-х годах мир начал уделять больше внимания правам людей с инвалидностью, и концепция инклюзии стала активно развиваться.

Инклюзивное образование начало восприниматься не просто как способ предоставления образования, а как средство социальной интеграции. С принятием международных документов, таких как Декларация прав инвалидов и Конвенция о правах инвалидов, страны всего мира стали пересматривать свои подходы к образованию, стремясь к созданию более инклюзивных образовательных систем.

Термин «инклюзия» и принцип такого «включенного» образования появились в международной практике 28 лет назад. Произошло это в 1994 году в Саламанке (Испания), где под эгидой ЮНЕСКО проходила Всемирная конференция, посвященная особым потребностям в образовании. В декларации, принятой по итогам встречи, были сформулированы первые принципы инклюзии:

– особенности, способности, интересы и образовательные потребности каждого ребенка уникальны;

– каждый человек должен иметь не только право на образование, но и возможность его получить и поддерживать определенный уровень знаний;

– образовательные системы, учебные программы должны разрабатываться с учетом индивидуальных особенностей и потребностей;

– обучение в обычных школах должно быть доступно для людей с особыми потребностями, для этого образовательные учреждения должны создавать все необходимые условия;

– обычные школы, ориентированные на инклюзию, помогают созданию благоприятной, комфортной для всех атмосферы в обществе, делают обучение доступным для всех без исключения, тем самым препятствуют дискриминации и делают систему образования более эффективной.

История получила продолжение на Всемирном форуме, посвященном вопросам образования, который прошел в Дакаре в 2000-м. Тогда было основано международное движение «Образование для всех», объединившее людей, выступавших за то, чтобы качественное базовое образование было доступным и для детей, и для молодежи, и для взрослых. А в 2006 году Генеральной Ассамблеей Организации объединенных наций была одобрена Конвенция о правах инвалидов, содержавшая положения об инклюзивном образовании.

Сегодня инклюзивное образование является одним из приоритетных направлений государственной образовательной политики нашей страны.

С каждым годом международные стандарты становятся все более влиятельными в формировании подходов к инклюзивному обучению. Конвенция о правах человека, принятая ООН, стала основой для многих стран, чтобы реализовать инклюзивную политику в сфере образования. Одним из основных положений является то, что инвалиды должны иметь равный доступ к образовательным учреждениям.

Более того, многие страны начали внедрять законы и регламенты, направленные на обеспечение инклюзивного образования. В России, например, принятие Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» в 2012 году стало серьезным шагом к созданию правовой базы для инклюзии. Этот закон определяет основные принципы инклюзивного обучения и гарантирует право на образование для всех детей, включая тех, кто имеет особые образовательные потребности.

В основе инклюзивного образования – восемь ключевых принципов:

1. Человеку нужен человек, люди нуждаются друг в друге.
2. Каждый человек ценен сам по себе, вне зависимости от его особенностей, способностей, талантов и достижений.
3. Каждый человек способен думать и чувствовать.
4. У каждого есть право на то, чтобы общаться с другими людьми и быть услышанным ими.
5. Всем людям нужна дружба, понимание, поддержка сверстников.
6. Истинное образование возможно только в условиях живых взаимоотношений, реального взаимодействия.
7. Человек скорее достигнет прогресса в том, что он может делать, чем в том, чего он не имеет возможности делать.
8. В любом виде разнообразие благоприятно влияет на все сферы жизни человека, всесторонне усиливает его самого.

Таким образом, инклюзивное образование – это формирование доступной для всех среды, которая учитывает индивидуальные особенности, возможности, потребности каждого.

Какие задачи помогает решить инклюзия?

Цель инклюзивного образования состоит в преодолении разного рода барьеров – физиологических, социальных, психологических, которые стоят на пути лиц с ограниченными возможностями, и приобщение особенных людей – независимо от их происхождения, пола,

возраста и других индивидуальных черт – к образованию, культуре, к жизни в социуме – то есть ко всему тому, что доступно остальным самым обычным людям. Чтобы такое включение стало возможным (и прошло безболезненно) предстоит решить следующие задачи:

– организовать адаптивную образовательную среду, которая будет соответствовать и общим, и индивидуальным потребностям человека с особенностями;

– обеспечить индивидуальный педагогический подход к человеку, который будет учитывать его социальный опыт, особенности и степень их выраженности, состояние здоровья, личностные ресурсы, возможности семьи и т. д.;

– особым образом выстроить процесс обучения;

– объединить процесс освоения учебных знаний, умений, навыков с формированием жизненных компетенций – тех знаний, умений, навыков, которые необходимы для того, чтобы быть независимым, самостоятельно функционировать в социуме;

– создать условия, в которых включение ребенка с особыми возможностями и потребностями в образовательную и социальную среду будет проходить при участии и всесторонней помощи психолога и педагогов;

– разработать специализированные программы и методические комплексы, предназначенные для обучения ребят с особенностями здоровья;

– обеспечить согласованность действий специалистов и родителей, которые становятся участниками образовательного процесса;

– совершенствовать профессиональные компетенции педагогов, готовить их к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья различной степени выраженности и специфики;

– формировать толерантное отношение всех участников учебно-воспитательного процесса к самым разным особенностям развития и людям с ОВЗ,

Все это позволит создать благоприятную атмосферу, комфортные условия, располагающие к успешному обучению, естественной коррекции имеющихся нарушений, постепенной социализации учащихся, имеющих те или иные нарушения, отклонения, особенности в здоровье и развитии.

Основные принципы инклюзивного обучения

– **Доступность образования для всех** Принцип доступности означает, что все дети, независимо от их физического или умственного состояния, имеют право на получение образования в удобной для них форме. Это может подразумевать как доступ к физическим образовательным ресурсам – например, зданиям с пандусами и специальному оборудованию, так и доступ к учебным материалам, необходимым для успешного обучения. Создание безбарьерной среды – это обязательное условие для реализации инклюзивного обучения. Учебные заведения должны обеспечивать все необходимые условия для того, чтобы дети могли учиться вместе и развиваться наравне с одноклассниками. Это включает в себя адаптацию учебной программы, использование специальных технологий и методов обучения, а также обеспечение квалифицированной поддержки.

– **Индивидуальный подход к каждому учащемуся.** Каждый ребенок уникален, и в процессе инклюзивного обучения необходимо учитывать его индивидуальные потребности и способности. Индивидуальный подход подразумевает разработку персонализированных образовательных планов, которые будут соответствовать конкретным требованиям ученика. Это требует от педагогов гибкости и готовности адаптировать учебный процесс под нужды каждого ребенка.

Важным компонентом индивидуального подхода является работа с родителями и семьей ребенка. Взаимодействие между учителями и родителями помогает лучше понять потребности ученика и совместно находить эффективные способы их удовлетворения. Таким образом,

индивидуальный подход позволяет не только улучшить качество образования, но и способствует развитию уверенности и мотивации у каждого учащегося.

Инклюзивное образование: плюсы и минусы

Основные плюсы инклюзивного образования можно сформулировать так:

– в условиях инклюзивной среды ребята с ОВЗ лучше коммуницируют, взаимодействуют со своими ровесниками, не имеющими каких-либо особенностей здоровья, чем дети, растущие в специальных коррекционных учреждениях;

– инклюзивное образование дает ребятам с особенностями возможность расширить круг общения (который раньше ограничивался родственниками или детьми с похожими проблемами в центрах реабилитации);

– уровень знаний и умений, который формируется у детей с ОВЗ в условиях обычной школы значительно выше, чем в закрытом специальном заведении, а значит, они будут более конкурентоспособны по окончании школы;

– обычные дети, которые учатся, дружат с особенными ребятами, осознают, что у них очень много общего;

– совместное обучение ребят без инвалидности и ребят с ОВЗ помогает и им самим, и их родителям лучше понимать друг друга;

– обучение в обычной школе позволяет детям с особенностями здоровья не расставаться с семьей, что бывает невозможно, если ребенка помещают в интернат (коррекционная школа может находиться далеко от дома, а значит, не будет возможности видеться с близкими);

– для детей с ОВЗ организуется сопровождение – психологическое, коррекционное, социальное, которое сохраняется на протяжении всего обучения и продолжается после его завершения.

Проблемы и вызовы инклюзивного обучения

– **Недостаток ресурсов и поддержки.** Несмотря на явные преимущества инклюзии, образовательные учреждения сталкиваются со множеством проблем при её реализации. Одной из основных преград является недостаток ресурсов, таких как специальные учебные материалы, оборудование и финансирование, что затрудняет создание полноценной инклюзивной среды.

Многие школы не имеют необходимых технических средств, таких как пандусы, специальные компьютеры и другие адаптации, что делает трудным обучение детей с особыми потребностями. Без должной финансовой поддержки и инвестирования в инфраструктуру инклюзивное обучение не сможет полноценно развиваться.

– **Стереотипы и предвзятости в обществе.** Еще одной серьезной проблемой является наличие стереотипов и предвзятостей в обществе, которые могут негативно влиять на восприятие инклюзивного обучения. Многие люди все еще считают, что дети с особыми потребностями должны обучаться отдельно, что приводит к их изоляции и непониманию со стороны сверстников.

Образовательные учреждения должны активно работать над изменением этих стереотипов, проводя просветительские кампании и повышая осведомленность как среди родителей, так и среди учеников. Важно создать общество, где инклюзия воспринимается как норма, а не исключение, тем самым способствуя социальной справедливости и равенству.

Тема 3
Краткая характеристика детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

К группе детей с ОВЗ относятся следующие категории:

- Глухие, позднооглохшие и слабослышащие;
- Слепые и слабовидящие;
- Дети с тяжелыми нарушениями речи;
- Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- С задержкой психического развития;
- С интеллектуальными нарушениями;
- С расстройствами аутистического спектра;
- Со сложными дефектами.

Охарактеризуем эти группы подробнее.

Дети с нарушениями слуха. В эту группу входят дети глухие и слабослышащие (тугоухие). Данный вид ОВЗ имеет сенсорный характер, ребенок не может познавать мир и воспринимать информацию посредством слушания. Глухие дети могут реагировать на голос повышенной громкости около уха, но при этом без специального обучения они не понимают обращенную речь; вследствие этого появляются системные нарушения речи. Для глухих детей обязательно использование слухового аппарата или кохлеарного импланта (после операции по кохлеарной имплантации). Однако восприятие и понимание речи остаются нарушенными. Устная речь у детей самостоятельно не развивается, что обусловливает необходимость систематической коррекционно-развивающей работы по развитию речи. Уровень психического и речевого развития у детей с нарушениями слухового восприятия зависит от степени снижения слуха и времени возникновения этого нарушения. Слабослышащие дети по сравнению с глухими могут самостоятельно, хотя бы в минимальной степени, накапливать словарный запас и овладевать устной речью, однако для полноценного развития речи этих детей также требуются специальные коррекционные и развивающие занятия.

Дети с нарушениями зрения. В эту группу входят дети с нарушениями зрительного анализатора: слепые дети, слабовидящие, дети с косоглазием и амблиопией. Нарушение зрения у этих детей затрудняет пространственную ориентировку, задерживает развитие координации, двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. Информация, получаемая слабовидящими детьми с помощью остаточного зрения, становится более полной, если поступает в комплексе с сенсорной и осязательной информацией. Для формирования речи детям с нарушениями зрения необходимо активное взаимодействие с окружающими людьми и за счет стимуляции разных анализаторов: слухового, кинестетического.

Дети с тяжелыми нарушениями речи. Не развитая разговорная функция мешает коммуникациям, ограничивает познавательные возможности. Ребенок элементарно не в состоянии задать интересующий его вопрос. Это детки немые от рождения либо с невнятной, непонятной окружающим речью.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В эту группу входят дети с нарушениями двигательных функций. Причина нарушений кроется в поражении тех областей коры головного мозга, которые отвечают за возможности движения. Ребенок не в состоянии ходить, иногда даже сидеть, у него отсутствует координация движения и т.д. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением их объема и силы, что приводит к нарушению осуществления движений. Большинство из них страдают детским церебральным параличом (ДЦП). У детей с ДЦП нарушена пространственная ориентация, нарушена общая моторика, тонкая моторика рук. Могут быть сенсорные нарушения. Иногда при ДЦП у ребенка выявляются нарушения зрения и слуха. У большинства

из них нарушена речь, страдает внимание и память. При ДЦП у многих детей отмечается нарушение эмоционально-волевой сферы. У одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других заторможенность и вялость.

Дети с задержкой психического развития. Состояние задержанного или неполного развития психических функций, которое характеризуется прежде всего снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). Умственная отсталость может возникнуть на фоне другого заболевания.

Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы (дети с расстройствами аутистического спектра - РАС). Расстройства аутистического спектра в настоящее время рассматриваются как особый тип нарушения психического развития. У всех детей с РАС нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Вариантов проявления РАС много. Особенности эмоционально-волевой сферы и познавательной деятельности с возрастом не исчезают и без специального психолого-педагогического сопровождения не устраняются. Проявления РАС различные, но общими для всех из них являются проблемы эмоционально-волевой сферы и трудности в общении даже с близкими. Для организации инклюзивного образования этой категории детей необходимы специальные условия.

Дети со сложными дефектами. К этой категории относят детей с комплексными и сложными нарушениями развития, у которых сочетаются несколько первичных нарушений. Например, слабослышащие дети и еще у них отмечаются нарушения опорно-двигательного аппарата. Или, например, детский церебральный паралич (ДЦП) и нарушения слуха. Могут быть и любые другие сочетания, например, дети с нарушением зрения и еще нарушения психического и речевого развития. У детей с комплексными и сложными нарушениями могут быть разные степени выраженности нарушений.

Среди детей с ограниченными возможностями здоровья наиболее успешно в условиях инклюзии обучаются дети с тугоухостью, слабовидением, нарушениями речи, задержкой психического развития.

ТЕМА 12
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Фархутдинова Л. В., доктор медицинских наук, профессор кафедры специальной педагогики и психологии

Занятие 1

ТЕМА: **Формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни.**

Цель занятия: ознакомление родителей с подходами к формированию здорового образа жизни детей, организации режима дня, правильного питания, закаливания.

Литература:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2025). (Электронный ресурс) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/bae330cb27c78f5d869019ad831c3027b8f97f30/ (дата обращения 22.08.2025 г.)

2. Рекомендации по режиму дня школьника (Электронный ресурс) https://44.rospotrebnadzor.ru/osnovnye_napravlenij/sanitarnyj_nadzor/3706/ (дата обращения 22.08.2025 г.)

3. Правила личной гигиены. 1-4 классы.pdf (дата обращения 22.08.2025 г.)

4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – М.: ГОЭТАР-Медиа, 2022. – 528 с.

Занятие 2

ТЕМА: **Сохранение здоровья школьников**

Цель занятия: Ознакомление родителей с особенностями адаптации ребенка к школе, правилам приготовления домашних заданий.

Литература:

1. Формирование культуры здоровья в семье (ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора (Электронный ресурс) https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/formirovanie-kultury-zdorovya-v-seme/ (дата обращения 22.08.2025 г.)

2. Взаимодействие семьи и школы в вопросах сохранения и укрепления здоровья обучающихся (Электронный ресурс) https://www.predmetnik.ru/conference_notes/112 (дата обращения 22.08.2025 г.)

Занятие 3.

ТЕМА: **Организация семейного досуга**

Цель занятия: ознакомление родителей со значением творчества в сохранении физического и психического здоровья ребенка, со способами организации активного семейного отдыха.

Материалы и оборудование: текст лекции, ссылки на интернет-сайты.

Литература:

1. Формирование культуры здоровья в семье (ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора (Электронный ресурс) https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naselenivu/zdorovyy-obraz-zhizni/formirovanie-kultury-zdorovya-v-seme/ (дата обращения 22.08.2025 г.)
2. Что такое гигиена: видеоурок для 1-4 классов (Электронный ресурс) https://dzen.ru/video/watch/620ef6520b610a047715b89b?f=d2d (дата обращения 22.08.2025 г.)
3. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма. – М. : ГОЭТАР-Медиа, 2022.-528с.

Тема 1
Формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Самыми главными разделами являются: режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха), режим рационального питания, гигиенические навыки, закаливание.

Режим дня

Значительная учебная нагрузка, отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, недостаточный сон могут привести к переутомлению школьника, отчего дети начинают чаще болеть. Решение этой проблемы во многом зависит от оптимизации режима дня и создания благоприятных условий для трудовой деятельности и отдыха в школе и домашних условиях.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время. Растущему организму ребёнка для адекватной работы иммунной системы и хорошего самочувствия нужен отдых. Соизмеряйте нагрузку ребенка.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

- правильное чередование труда и отдыха,
- регулярный прием пищи,
- сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну,
- определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур,
- определенное время для приготовления домашних заданий,
- определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом можно перейти к обливанию, к прохладному душу.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения детей. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности,

индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).

Режим дня детей младшего школьного возраста

Подъем 7.00. Наиболее благоприятное время подъема ребенка после ночного сна – 7-7.30 ч утра, таким образом, общая продолжительность ночного сна младшего школьника должна быть 10,5-11 ч.

Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика 7.00-7.30. Начинать свой день младшему школьнику следует с утренней гимнастики. Она не должна занимать много времени. Утренняя гимнастика позволяет организму перейти от сна к бодрствованию, улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создает бодрое, хорошее настроение. После зарядки желательно принять душ.

Завтрак 7-30-7.45. Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Изменения интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита.

Пребывание в школе (урочное время) 8.30-13.05. Очень полезно перед началом занятий совершить прогулку в течение 20-30 мин, это повышает умственную работоспособность и обеспечивает продуктивность усвоения учебного материала. В школу ученик должен приходить за 10-15 мин. до начала занятий и готовиться к уроку. Это позволит сконцентрировать внимание на материале предстоящей учебной деятельности.

Прогулка. 13.05-13.30. Целесообразно предусматривать прогулки до обеда, длительностью 40 мин-1,5 часа. Пребывание на открытом воздухе – наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий организм после утомительных занятий, повышающий его работоспособность до уровня, необходимого для полноценного приготовления домашних заданий. Во время прогулок происходит насыщение крови кислородом, улучшаются обменные процессы. Пребывание на воздухе способствует закаливанию организма, профилактике ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии.

Обед 13.30-14.00. Для учащихся начальной школы образовательных учреждений предусматривается организация двухразового питания. Оно предполагает организацию обеда и полдника (обязательно для групп продлённого дня).

Сон для учащихся первых классов и детей с ослабленным здоровьем 14.00-15.00. Детям с ослабленным здоровьем, быстро утомляющиеся, с повышенной возбудимостью нервной системы необходим также дневной сон продолжительностью 1-1,5 ч. Дневной сон вообще показан всем первоклассникам.

Подвижные игры, развлечения на открытом воздухе 14.00-15.45. Продолжительность (общая) пребывания на открытом воздухе должна составлять для учащихся младших классов – 3-3,5 ч.

Полдник 15.45-16.00.

Самостоятельные учебные занятия 16.00-18.00. Самоподготовку учащимся рекомендуется начинать с заданий средней трудности, затем переходить к наиболее сложному и трудному материалу, а завершать работу выполнением самых легких заданий. Такой порядок приготовления уроков способствует постепенному вхождению в работу, максимально сложные задания будут выполняться на фоне высокой

работоспособности, а легкие — во время спада продуктивности деятельности. Вначале следует выполнять письменные задания, а затем переходить к устным.

Свободное время, работа кружков, занятия по интересам 18.00-19.00. В режиме дня ученика предусматривается время, которое он использует сообразно индивидуальным склонностям, желаниям, интересам, так называемое свободное время. Оно следует за самоподготовкой и составляет в режиме дня младшего школьника 1-1,5 ч.

Ужин 19.00-19.30. В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные продукты.

Работа по дому, занятия по интересам 19.30-20.00. Младшие школьники привлекаются к уборке комнаты, уходу за комнатными растениями и домашними животными. Подобный труд способствует не только правильному воспитанию ребенка, но и его физическому развитию, укреплению здоровья.

Вечерняя прогулка 20.00-20.30. В вечернее время дети также могут играть на открытом воздухе. Особенно полезна прогулка после ужина, перед сном, продолжительностью около 30 мин. Она снимает утомление, накапливающееся к концу дня, снижает возбуждение нервной системы, способствует быстрому засыпанию в дальнейшем. В общей сложности дети младшего школьного возраста должны проводить на свежем воздухе 3-3,5 ч в день. К сожалению, в современных условиях у детей нередко нарушается именно этот очень важный компонент режима дня, что отрицательно сказывается на их здоровье и работоспособности.

Гигиенические процедуры, приготовления ко сну 20.30-21.00. В режиме дня школьника достаточное время предусматривается для гигиенических процедур. Личная гигиена включает в себя утренний и вечерний туалет, утреннюю гимнастику с последующими водными процедурами, переодевание после школы и прогулок.

Ночной сон 21.00. Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.

Прогулки на свежем воздухе

Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, так и для психологической разгрузки укрепления всех без исключения систем организма. Главное, одеться по погоде, и тогда ваши физические нагрузки будут только во благо.

Закаливание

Профилактическое закаливание не обязательно должно носить такой экстремальный характер, как холодный душ или обтирание. Большинству детей достаточно подвергаться умеренным температурным воздействиям: умываться по утрам прохладной водой и несколько раз в день проветривать помещение. Это сделает ребёнка более устойчивым к холодовому воздействию в осенний период.

Режим сна

Здоровый сон – залог здоровья. Следует уделять особое внимание полноценному сну. Детям следует засыпать до 22 часов, взрослым – до 23 часов. В конце лета начинайте ложиться раньше с каждым днём на 5 минут, чтобы к сентябрю привыкнуть засыпать в указанное время. Спать необходимо не менее 7–8 часов. Недостаточное количество сна может негативно сказаться на иммунитете человека и сделать его более уязвимым к болезням. Полноценный отдых повышает устойчивость организма к заболеваниям (например, гриппу). Ночью мозг высвобождает химические вещества, которые поддерживают восстановление иммунной системы.

Правила питания

Привычку к правильному режиму питания нужно вырабатывать с раннего детства. Основу здорового питания составляют следующие компоненты.

– Ограничение потребления животного жира для профилактики атеросклероза (который начинается уже в подростковом возрасте), а также раннего инфаркта и инсульта.

– Ограничение потребления сахара и легкоусвояемых углеводов для профилактики ожирения и сахарного диабета.

– Достаточное потребление фруктов и овощей, содержащих пищевые волокна, как средство профилактики рака кишечника и поддержания его нормального функционирования.

Основу современной диетологии составляют следующие правила питания.

1. Один из важнейших принципов питания - тщательное пережевывание, поскольку в комке пища не усваивается. Жевать следует до тех пор, пока пища не станет совершенно жидкой, тогда даже самый грубый продукт усвоится относительно легко. Ведь при жевании происходит не только механическое измельчение, изменение консистенции, но и начальное расщепление крахмала и части белков.

2. Еда должна быть вкусной! Безвкусная пища плохо усваивается, поскольку синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык.

3. Ужинать рекомендуют не позже, чем за 2 часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться, а пища – в основном перейти в кишечник.

4. Существуют особо вредные продукты, в частности консервы (особенно мясные и рыбные), колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез и почти все газированные напитки. Желательно избегать также большого количества соленых продуктов, рафинированных растительных масел, сахара и продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй.

5. Наилучшая еда – это фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень. Сюда же можно отнести орехи. Отличная еда для детей – молоко и кисломолочные продукты. С возрастом потребление молока обычно снижается. Хорошая белковая пища – зернобобовые, но перевариваются они иногда трудно, что часто ограничивает их применение.

6. Мясо, рыба, творог и сыр – белковые продукты. Детям их нужно употреблять не каждый день. Из жиров предпочтительно сливочное и топленое масло, при хорошей переносимости – растительное нерафинированное масло.

7. Желательно питаться разнообразно в течение дня и недели.

8. Избегайте жареных продуктов: они плохо усваиваются, раздражают желудок и кишечник, являются нагрузкой для печени и почек. Наиболее приемлемые способы термообработки – отваривание (особенно на пару) и запекание.

9. Рекомендуется избегать контрастных температур за одну еду (холодный суп и горячая каша, горячий кофе с мороженым и т.п.). Вредна также как очень холодная (из холодильника) пища, так и очень горячая. Холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие – не должны обжигать.

Рацион ребенка должен быть сбалансированным. Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. Соблюдайте режим питания. Следите за тем, чтобы ребенок употреблял в пищу больше сезонных фруктов и овощей. Питание должно быть по режиму, необходимо выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы. Также необходимо воспитывать у ребенка привычку есть медленно, хорошо пережевывая пищу. Во время еды нельзя читать и заниматься каким-либо другим делом. У школьника должно быть четырехразовое питание.

Правильная осанка

Осанка-это привычная поза, в которой человек находится во время стояния, ходьбы, сидения. Осанка зависит от положения позвоночника и состояния мышц, окружающих его. Неправильная осанка – это не только косметический недостаток: дети, имеющие нарушения осанки, чаще болеют, хуже учатся, плохо развиваются физически, что происходит, в частности, из-за неблагоприятных условий, в которых находятся сердце и легкие.

Формирование осанки начинается с раннего возраста. Ребенок со дня рождения должен спать на плоской жесткой постели. Все дети, начиная с 2-го возраста, должны заниматься утренней гигиенической гимнастикой. В комплекс утренней гимнастики должны обязательно включаться упражнения в исходном положении лежа на спине и животе. Развитию неправильной осанки способствуют такие вредные привычки у детей, как сидение с подвернутой ногой, стояние с отставленной в сторону ногой или на полусогнутых ногах.

Особое внимание должно быть удалено детям школьного возраста. В этот период ребенок большую часть дня проводит в положение сидя за партой в школе и за столом дома. Неправильная поза у детей появляется и при плохом зрении.

Для правильного физического развития ребенка помимо утренней гигиенической гимнастики и физкультуры в школе, детям очень полезны такие виды спорта, как плавание, спортивная и художественная гимнастика, спортивные игры. В режим дня каждого школьника должна быть введена физкультминутка, то есть кратковременный перерыв как во время уроков в школе, так и при приготовлении домашних заданий дома. Во время такового перерыва ребенок должен выполнить несколько самых простых физических упражнений, связанных с выравниванием корпуса, способствующих улучшению дыхания и кровообращения.

Плоскостопие

Одним из частых нарушений опорно-двигательного аппарата является плоскостопие. У одних людей стопа теряет свои амортизационные функции с годами, но у большинства плоскостопие выявляется с детских лет.

Плоскостопие может быть врожденным, как результат особенностей развития мышц. Оно встречается не часто (примерно 11% всех врожденных деформаций стопы), но в целом наследственный фактор играет большую роль. В более старшем возрасте плоскостопие может быть вызвано травмами – переломом костей переднего отдела стопы, но чаще всего бывает итогом неправильно сросшихся переломов лодыжек.

Самый распространенный вид плоскостопия – статический, он возникает у детей, потому что их мышцы по природе еще слабы и порой не выдерживают нагрузки. В результате стопа удлиняется и расширяется в средней части, а пятка отклоняется наружу.

В дошкольном возрасте основное лечение должно заключаться в укреплении свода стоп с помощью массажа и гимнастики, а использование стелек-супинаторов назначается в этом возрасте реже. Особое значение придается подбору хорошей ортопедической обуви с выкладкой свода и поднятием внутреннего края пятки. Здесь есть важный момент: стопа ребенка быстро растет, поэтому обувь нужно часто менять. Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для ребенка с плоскостопием. Делать ее лучше 2–3 раза в день.

Нужно иметь в виду, что до 3 лет плоскостопие не диагносцируется, так как у малышей на ножках есть физиологичная жировая подушка, которое плоскостопием на самом деле не является. Начиная лет с 4–5 сами родители вполне могут заметить какие-то неправильности у своего ребенка. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь при ходьбе или стоянии могут свидетельствовать о плоскостопии.

Во всех случаях необходимо обратиться к врачу, который назначит адекватное лечение. Обязательно надо следить за массой тела ребенка, чтобы она не была выше нормы. Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать, ходить босиком. Занятия физкультурой определяются врачом.

Компьютер

Компьютер уже давно превратился в такую же неотъемлемую часть нашей жизни, как телевизор или часы. Однако это изобретение не только приносит пользу, но и оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека. Особенно вреден компьютер для здоровья детей.

– Компьютер работает под электрическим напряжением, поэтому при неисправной проводке возможно поражение электрическим током или возгорание монитора (если закрыты вентиляционные отверстия).

– Сильная нагрузка на глаза при долговременной работе на близком расстоянии от экрана монитора приводит к ухудшению зрения.

– Повышенный уровень шума при работе компьютера и принтеров создает дополнительную нагрузку на головной мозг.

– Пониженная влажность воздуха, повышенное содержание пыли и недостаток аэроионов в помещении, где работают компьютеры, приводит к снижению иммунитета.

– При неправильной организации рабочего места возникают дополнительные нагрузки на позвоночник и утомление.

– Опасны повышенные нервно-психические и эмоциональные нагрузки при работе на компьютере (переживания при компьютерных играх).

Что же делать, чтобы компьютер был безопасен?

– использовать только компьютеры, имеющие сертификат безопасности;

– подключить компьютер через заземленную розетку;

– для снижения воздействия электрического поля применять согласующее устройство – «пилот»;

– обеспечить расстояние от глаз до экрана монитора не менее 50 см;

– сидеть прямо перед монитором, а не сбоку;

– добиться равномерного освещения экрана и комнаты.

– настольную лампу лучше поместить за монитором: получится рассеянный свет и на экране не будет бликов; верхний свет тоже должен быть рассеянным;

– в поле зрения не должны попадать другие мониторы или экран телевизора.

– использовать специальную мебель – стол, подставку для ног и др.

– спину держать прямо.

– следить, чтобы руки при работе на компьютере были расположены правильно: согнуты в локтевом суставе под прямым углом, кисть должна опираться на стол запястьем, пальцы – расслаблены.

Продолжительность работы на компьютере

– Общая продолжительность нахождения перед экраном детей и подростков – не более 1 часа в день.

– Школьники 1-6 классов должны делать перерывы каждые 10 минут.

– Учащиеся 7-9-х классов – каждые 15-20 минут.

– Старшеклассникам разрешается работать по 25 минут с 10-минутным перерывом, но не более 2 часов в день.

После занятий на компьютере необходимо воздержаться от просмотра телепередач в течение 2-3 часов.

Мобильный телефон

Мобильный телефон вошел в нашу жизнь, хотя наверняка найдется немало противников давать его детям, однако сторонников того, чтобы дети шли в ногу со временем, тоже немало.

ЗА:

– Мобильный телефон покупается не ребенку, а родителям, которые хотят иметь возможность контролировать своего ребенка. Родителям намного спокойнее, когда они знают, что в любой момент могут связаться с ребенком.

– У мобильного телефона есть полезная функция напоминаний: если ребенок расторможен, несобран или просто мал и функции самоконтроля у него еще не развиты, мобильный телефон может напомнить ребенку о неотложных делах.

– Если родители научили в критических или экстренных ситуациях пользоваться необходимыми номерами, риск жизни ребенка значительно снижается.

– Еще одна функция мобильного телефона – возможность знакомиться друг с другом. Кто-то выгуливает вместе собак, а для кого-то поводом для знакомства и общения может стать модель телефона.

ПРОТИВ:

– В детской среде мобильный телефон – своеобразный показатель социального статуса, причем зависит он не от собственных достижений ребенка в учебе, спорте или хобби, а исключительно связан с тем, насколько богаты его родители. В такой ситуации может возникнуть нездоровое соревнование между детьми и появление разногласий в семье.

– Мобильный телефон ограничивает способности ребенка к адаптации и общению. Мир ребенка сейчас часто сужен вокруг компьютера, интернета, мобильный телефона, отпадает потребность выходить на улицу, зачастую у него не появляется опыта дружбы, общения.

– Может возникнуть зависимость от мобильного телефона. Ребенку кажется, что без телефона он уже не так интересен своим друзьям, что его ценность в их глазах падает.

Несколько правил, чтобы обезопасить ребенка и его мобильный телефон

– Не провоцировать преступников, не носить телефон на шнурке на шее;

– Не хвастать телефоном перед знакомыми и незнакомыми;

– Не разговаривать по телефону на улице вечером;

– В школе, переодеваясь, к примеру, на физкультуру, оставлять телефон у учителя или воспитателя.

Дискуссии о том, вреден ли сотовый телефон, продолжаются уже много лет, но точно ничего доказать до сих пор не удалось. Исследования столь многочисленны и столь малорезультативны, что как сторонники, так и противники идеи вреда сотовых телефонов могут найти в них множество подтверждений своей точке зрения.

Тема 2
Сохранение здоровья школьников

Неблагополучие в состоянии здоровья школьников – реальность сегодняшнего дня. Усугубляют ситуацию объемная школьная программа, требующая больших физических и психических усилий, стрессы, некачественное питание, частые острые респираторно-вирусные инфекции.

Формирование здоровья на этапе 7-18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характере учебного процесса, образа жизни ребенка. Гигиеническое обучение и воспитание детей в образовательных учреждениях складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы, осуществляемой преподавателями всех предметов, медицинским персоналом учреждений, руководителями кружков, клубов, объединений, однако и в школьном возрасте основная роль в деле сохранения и укрепления здоровья детей принадлежит родителям.

Особенности адаптации ребенка к школе

Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависят от нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Ребенок, поступивший в первый класс, с физической точки зрения остается все тем же вчерашним дошкольником. Ребенок изо всех сил старается соответствовать школьным требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления бать «уже взрослым». Должно пройти время, прежде чем он станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Первое время ребенок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник и имеет право на дошкольные формы поведения. Для многих детей характерно некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение.

Очень важно опираться на желание ребенка учиться. Как правило, большинство детей идут в первый класс, горя желанием стать школьниками. Важно всячески поддерживать это желание. Если родитель искренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребенка.

Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребенку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.

В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Отношение ребенка к оценкам во многом зависит отношения родителей к ним.

Для многих детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому оценки, которые получает ребенок, ни в коем случае не должны влиять на ваше мнение о нем и на ваши чувства к нему. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим.

Начало обучения в школе для ребенка – это прежде всего, большие нагрузки. Даже если ребенок посещал дошкольный лицей или ходил в детский сад, школьный режим для него внове. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточенно заниматься в течение урока, выполнять домашние задания – все это создает значительное напряжение для нервной системы. Часто первоклассник

становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребенка - скорее всего признак переутомления.

Прежде всего необходимо создать для ребенка щадящий режим. Если он привык спать днем, лучше сохранить дневной сон или хотя бы обеспечивать ему возможность краткого послеобеденного отдыха. Лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Важно, чтобы ребенок бывал на улице. Желательно гулять с ним хотя бы немного каждый день. Если ребенок не спит днем, можно совершать прогулку после школы в середине дня. В школе двигательная активность ребенка ограниченна. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

Очень важно рационально распределять время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребенок занимается в течение получаса, после чего следует физкультминутка.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников.

Приготовление уроков ребенком

Родители, которые практически сразу предоставляют детям полную самостоятельность в приготовлении уроков, так же неправы, как и те, которые оказывают детям чрезмерную опеку. В первом случаи возникает обида на равнодушие родных к таким важным школьным делам, а во втором – формируется безответственность, уверенность, что всё будет сделано хорошо и без собственных усилий.

Рекомендации.

1. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребёнка. Источник света должен находиться спереди и слева (для левши спереди и справа).

2. Приступить к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребёнок успел отдохнуть.

3. Для 7-летнего ребёнка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 минут.

4. Не давайте ребёнку дополнительных домашних заданий. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.

5. Первое, что требуется от родителей - это приучить ребёнка вовремя садиться за уроки. Подсказать, что пришло время сделать перерыв.

6. Если у ребёнка есть четкий распорядок дня, то надо напомнить о том, что пора приниматься за работу, вам придется недолго первые 2-3месяца.

7. Если это первоклассник, то маме или папе нужно быть около него. Надо следить, чтобы он не отвлекался, не начинал посреди работы что-то рисовать на случайно подвернувшейся бумажке. Он должен сразу привыкать работать не отвлекаясь.

8. По окончании работы помогите найти и исправить ошибки. В отдельных случаях, если ребёнок не понял задачи, которую объясняли на уроке, повторите объяснение дома.

9. Постепенно нужно снижать степень контроля. К концу начальной школы ребёнок должен научиться делать уроки самостоятельно.
10. Никогда не ругайте ребёнка за исправления. Это первая форма самоконтроля.

Тема 3
Рекомендации родителям по организации семейного отдыха

Совместный активный досуг
- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Творчество

Неотъемлемой частью семейного воспитания может быть организация творческих занятий. В творчестве ребенок может выразить себя, свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности:

–рисование;

–лепка (из пластилина, глины, теста);

–изготовление поделок из бумаги;

–шитье, вязание, плетение;

–занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки;

–занятия танцами, театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального самовыражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой, а также вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения.

Предлагаем семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
10. В отпуск и выходные – только вместе!

Советы родителям о здоровье детей

1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения – это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка врачу.

4. Ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре – проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

7. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка – обратитесь к окулисту (офтальмологу).

8. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. – обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

9. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

ТЕМА 13. РОДИТЕЛЬ В РЕСУРСЕ

Трофимова Е. В., кандидат педагогических наук,
доцент кафедры профессионального и социального образования

Цель занятия: сформировать у родителей понимание ресурсного состояния и обучить практическим методикам его поддержания для повышения эмоциональной устойчивости и качества взаимодействия с ребёнком.

Задачи занятия:

1. Изучить понятие ресурсного состояния, его физические, эмоциональные и социальные компоненты .
2. Освоить три практические техники: дыхательная гимнастика, дневник благодарности, упражнение «Бумажный человечек» .
3. Составить индивидуальный план ресурсообеспечения, включающий ежедневные и ситуативные приёмы самоподдержки .

Литература:

1. Гульчук О. В. Ресурсный родитель: гармония и жизненный баланс. – М.: Владос, 2022.
2. Кроль Л. А. Жизнь без выгорания: как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе. – М.: Владос, 2023.
3. Восполняем родительский ресурс – практическая статья на портале «Я-психолог». – М.: Владос, 2021.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Методические комментарии
Вводная часть – понятийный блок	**Что мы называем ресурсным состоянием** Ресурсное состояние – это комплекс телесных и психических показателей, благодаря которому человеку хватает и сил, и желания не только разбираться с текущими делами, но и уверенно продвигаться к долгосрочным целям. На эмоциональном уровне это переживается как подъём: энергия «фонтанирует», человек доволен собой и своей жизнью, смотрит в будущее с оптимизмом. Иначе говоря, это чувство внутренней гармонии, наполненности и устойчивого баланса. В более широком толковании ресурсное состояние – это запас физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной энергии, необходимой для решения любых жизненных задач.	Ведущий зачитывает определение, фиксирует ключевые слова на доске, просит группу описать своё «ощущение подъёма».
Теоретический блок 1	**Зачем нужны ресурсы**: – Достигать целей и повышать собственную продуктивность. – Регулировать эмоции и поддерживать мотивацию. – Справляться со стрессом без серьёзных потерь. – Поддерживать позитивную самооценку, ощущать контроль над своей жизнью. – Укреплять связи и выстраивать взаимодействие с людьми. – Расти личностно и приобретать новый опыт. – Создавать и приумножать новые источники сил.	Слайд-список; участники отмечают галочкой пункты, которые для них наиболее актуальны.
Теоретический блок 2	**Пять измерений ресурсов.** При удобства рассмотрим ресурсы через пять сфер деятельности, разделив каждую на внутренние (в нас самих) и внешние (то, что берём извне).	Внутренний ресурс

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><th>Сфера</th><th>Внутренний ресурс</th><th>Внешний ресурс</th></tr>
<tr><td>Физические</td><td>крепкая нервная система, сила, здоровье, двигательные навыки</td><td>деньги, жильё, комфортная одежда и обувь</td></tr>
<tr><td>Аффективные</td><td>спокойствие, уверенность, любовь, эмоциональный интеллект</td><td>занятия, хобби и увлечения, которые «подзаряжают»</td></tr>
<tr><td>Рациональные</td><td>знания, мышление, рефлексия, воображение, прогнозирование</td><td>идеи и убеждения других людей, на которые можно опереться</td></tr>
<tr><td>Социальные</td><td>умение выбирать окружение, коммуникативные навыки</td><td>семья, друзья, коллеги, профессиональное сообщество</td></tr>
<tr><td>Метафизические</td><td>личные ценности, жизненный смысл, стремление к самореализации</td><td>этические нормы, культурные традиции, религия, законы</td></tr>
</table>
</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Теоретический блок 3</td>
<td>Что истощает наши ресурсы?
По наблюдениям Ольги Гульчук, сильнее всего «опустошают»:
– внезапный, непредсказуемый стресс;
– ситуации абсолютной неконтролируемости;
– серьёзные финансовые затруднения;
– разрыв или ухудшение близких отношений;
– затяжной стресс, когда требования длительно превышают возможности.</td>
<td>Красным маркером записываем факторы; обсуждаем личный опыт.</td>
</tr>
</table>

	Дополняют картину: – страх потерять имеющиеся ресурсы и не успеть их восстановить; – опора лишь на узкий набор источников (например, только еда, алкоголь или секс) – это чревато зависимостями.	
Теоретический блок 4	**Причины, усиливающие дефицит** – незнание о собственных ресурсах и способах их пополнения; – бездумный расход энергии; – отсутствие планового восстановления; – подавление своих потребностей из-за страха осуждения; – приоритет чужих интересов в ущерб своим; – обесценивание собственных достижений; – чрезмерная самокритика и постоянное чувство тревоги.	Индикатор-лист: участники отмечают «про меня» – формируем зоны развития.
Диагностический блок	**Как распознать истощение?** **Эмоциональные и поведенческие сигналы:** – внутренняя пустота, апатия; – потеря интереса к привычным занятиям; – нехватка сил для общения; – вспыльчивость по мелочам. **Телесные и психические проявления:** – хроническая усталость, сонливость; – бессонница, головные боли, сниженное либидо, общее ухудшение самочувствия; – ослабление внимания и памяти, навязчивые мысли; – постоянное напряжение, недовольство собой, плаксивость.	Чек-лист: участники подсчитывают количество совпадений; обсуждаем выводы.
План восстановления – общая схема	Для входа в ресурсное состояние важно одновременно заботиться о физическом и психологическом здоровье: 1. Физическая база: достаточный сон, сбалансированное питание, регулярная активность, медицинская профилактика. 2. Психологическая поддержка: осознанная работа с эмоциями,	

<table>
<tr><td></td><td>медитации, ведение дневников благодарности и достижений, расширение круга увлечений, развитие навыков самоподдержки и здоровых социальных связей.
Комплексный подход позволяет постепенно восполнить запас сил и вернуть ощущение внутреннего равновесия.</td><td></td></tr>
<tr><td>Физический фундамент</td><td>– Сон и отдых – придерживайтесь стабильного графика, ложитесь и вставайте примерно в одно и то же время.
– «Гормоны радости» – если постоянно клонит в сон, а настроение на нуле, проверьте уровень дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфинов.
– Питание и вода – ешьте сбалансированно, пейте достаточно жидкости, чтобы организм получал витамины и микроэлементы.
– Двигательная активность – выберите приятный формат: бег, плавание, йога, скандинавская ходьба – и двигайтесь регулярно.
– Профилактика – делайте плановые обследования, следите за самочувствием и не откладывайте визит к специалистам.</td><td></td></tr>
<tr><td>Психологические приёмы для «быстрого старта»</td><td><table>
<tr><th>Приём</th><th>Как работает</th></tr>
<tr><td>Моделирование</td><td>Представьте, что сил уже много: расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте бодрость – тело «подтянет» эмоции.</td></tr>
<tr><td>Медитация</td><td>Несколько минут осознанного дыхания снижают тревожность и помогают перезагрузить психику.</td></tr>
<tr><td>Списки</td><td>Ежедневно фиксируйте цели, мечты, достижения, благодарности – это напоминает мозгу о позитивном опыте.</td></tr>
<tr><td>Самопохвала</td><td>Вспомните моменты успеха и проговорите их вслух: «Я молодец, потому что…».</td></tr>
<tr><td>Хобби</td><td>Регулярно занимайтесь тем, что радует и</td></tr>
</table></td><td></td></tr>
</table>

	<table><tr><td></td><td>«заряжает».</td></tr><tr><td>**Фокус на хорошем**</td><td>Замечайте приятные мелочи дня, чтобы внимание переключалось с негативного на поддерживающее.</td></tr></table>	
Концепт «Воронка потерь»	Потеря одного важного ресурса может потянуть за собой другие – классический эффект домино. Увольнение, к примеру, лишает не только дохода, но и статуса, привычного круга общения, чувства безопасности. Чтобы разорвать эту спираль: 1. Остановите утечку – сохраните то, что ещё есть, не допускайте новых потерь. 2. Восполняйте запасы комплексно – не зацикливайтесь на одной сфере, пополняйте сразу несколько (сон, общение, движение, смысл). Ресурсное состояние – это постоянное движение «получил → сохранил → приумножил → перераспределил» в соответствии со своими ценностями.	
Тактика по ситуации	– Острый стресс: урезайте информационный шум, поддерживайте базу – сон, еда, лёгкая физнагрузка и живое общение. – Плановое развитие: если всё стабильно, не забывайте «латать мешок» – сохраняйте накопленное, а затем смело расширяйте горизонты. Верно определить, на каком этапе вы находитесь, и составить план действий поможет специалист-психолог.	
Упражнение: «Пять чувств» (анти-тревога)	1. Назовите 5 предметов, которые видите. 2. Отметьте 4 ощущения тела (например, спинка стула, одежда). 3. Прислушайтесь к 3 звукам вокруг. 4. Заметьте 2 запаха. 5. Обратите внимание на 1 вкус во рту.	Техника «заземляет», возвращает внимание в настоящий момент и помогает понять, какой ресурс (еда, отдых, общение) нужен прямо сейчас.

Упражнение «Дыхание спокойствия»	Как делать: – Сядьте удобно, отпустите плечи. – Глубоко вдохните носом на 4 счёта. – Задержите дыхание ещё на 4 счёта. – Медленно выдыхайте ртом на 6 счётов. – Повторите цикл 5–10 раз, удерживая внимание на ощущениях тела. Можно делать ежедневно или в моменты напряжения.	Зачем: снижает тревожность, стабилизирует эмоции.
Упражнение «Дневник благодарностей»	Как делать: – Каждый вечер записывайте 3–5 вещей, за которые вы благодарны. – Это могут быть маленькие, но приятные эпизоды: тёплый чай, улыбка прохожего, любимая песня. – Раз в неделю перечитывайте записи – чтобы закреплять фокус на хорошем.	Зачем: развивает позитивное мышление, помогает замечать хорошее.
Упражнение «Бумажный человечек»	Ход работы: 1. Нарисуйте на листе схематичного человечка – вы и есть этот человек. 2. Вспомните момент, когда вы были очень злы. Почувствуйте, где в теле живёт эта злость. Закрасьте эти зоны красным. 3. Теперь представьте ситуацию страха – и заштрихуйте чёрным те части тела, где он откликается. 4. Посмотрите, что получилось. Какие эмоции заполняют вас чаще всего? Где они «живут»? Дальше: – Вырежьте человечка. – Начните сгибать его, ругая за что-то — за каждый упрёк загибайте руку, ногу, туловище… – Заметили, как ему становится не по себе? – А теперь — наоборот. Разгибайте каждую часть и приговаривайте что-то доброе, поддерживающее. – Как теперь ощущается этот «человечек»? А вы сами?	Зачем: помогает осознать эмоции и телесные реакции, развивает эмпатию. Что понадобится: лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры, 25 мин свободного времени.

	Рефлексия: – Что вы почувствовали? – Что было сложнее — ругать или хвалить? – На кого похож ваш человечек? – Чего ему не хватает, чтобы чувствовать себя лучше?	
Упражнение «Фотография»	Зачем: развивает принятие себя, помогает проработать незакрытые детские эмоции. Что нужно: ваша детская фотография. Инструкция: – Посмотрите на снимок. Кто на нём? Что этот ребёнок чувствует? О чём мечтает? – Обратитесь к себе тогдашнему с любовью и заботой. Проговорите мысленно: «Ты – самый дорогой мне человек. Я рядом. Я люблю тебя. Ты заслуживаешь тепла, отдыха, защиты и радости. Всё, что ты не получил тогда, я постараюсь дать тебе сейчас».	Выполняется индивидуально; после этого участники при желании делятся в круге.
Самокритика и забота о себе	Постоянная самокритика и склонность «мучить» себя за малейшие ошибки изматывают сильнее любых внешних нагрузок. А вот доброжелательное отношение к себе, наоборот, даёт силы и устойчивость. Чтобы научиться поддерживать себя, начните с простого упражнения: 1. Запишите десять качеств, которые вы в себе цените или просто принимаете. 2. Отмечайте, какие эмоции при этом возникают. Иногда может накрыть неловкость, внутренний стыд или даже страх показаться самовлюблённым. 3. Прислушайтесь: удаётся ли вам искренне признать, что это – часть вас? Если это даётся с трудом, возможно, ваш уровень самокритики зашкаливает – и тогда стоит мягко, с поддержкой, поработать над этим вместе со специалистом.	Индивидуальная запись; обсуждаем, как внедрить привычку «самоподдержки».

Найдите своё «зачем»	Ресурсное состояние – это не цель, а средство. Чтобы оно было устойчивым, полезно честно задать себе вопрос: зачем оно мне? Ради чего я хочу быть наполненным, спокойным, энергичным? Ответ даст ориентир и поможет понять, какие именно ресурсы вам сейчас нужны.	Техника «5 почему» к личной цели.
Упражнение «Моя база ресурсов»	Нарисуйте таблицу с тремя колонками: – Люди, рядом с которыми вы чувствуете поддержку и восстановление – Места, где вам спокойно, радостно, безопасно. – Занятия, которые «заряжюдают» и возвращают вкус к жизни. Выписывайте свои пункты – и почаще заглядывайте в этот личный список. Пополняйте его. Это – ваш внутренний банк.	Работа индивидуально; обмен в парах, «что неожиданно?»
Почему родителям важно быть в ресурсе	Когда мы уставшие и на пределе, наш эмоциональный «термометр» срабатывает слишком быстро. Слово не туда – и вот уже крик, раздражение, вина. Особенно страдают те, кто рядом – дети. Чтобы не срываться, важно сначала наполнять себя. Не от добра злость – а от истощения. Если вы пришли домой голодным и вымотанным, дайте себе паузу: поешьте, полежите, побыть в тишине. Только потом обсуждайте оценки, уроки и грязную посуду.	Дискуссия: собираем список «пауз», которые реально используют участники.
Забота о себе – не эгоизм	У родителей, особенно у мам, часто «по умолчанию» лежит большая часть ответственности – работа, дом, дети. И в этом бесконечном марафоне забота о себе кажется чем-то «второстепенным». На самом деле – это основа. Иногда «забота о себе» – это: – позволить себе погулять с подругой, – не убираться сегодня, – приготовить что-нибудь простое, – делегировать хоть часть дел, даже если «не так идеально», – спокойно сделать паузу, когда на пределе.	Упражнение «План маленьких радостей»: 5 личных «микроресурсов» на неделю.

	Детям важна не бесконечная вовлечённость родителя, а качественное присутствие. Несколько часов вы рядом, а как вы смотрите, слушаете, обнимаете. Чем более вы спокойны и наполнены, тем крепче и здоровее будет ваша связь. Поэтому сначала – «маску» на себя, а потом уже на ребёнка.	Итоговый круг: каждый делится одним действием «для себя» и одним «для ребёнка» на ближайшие сутки.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЕЙ

Методические рекомендации

Подписано в печать 20.10.2025.
Формат А5. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman.
Уч.-изд. 6,61 л. Усл.-печ. 8,06 л. Заказ № 3518.2. Тираж 100.

Отпечатано в типографии ООО «Принт».
426035, г. Ижевск, ул. Тимирязева, 5.