

Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Невского района Санкт-Петербурга  
193079, Санкт-Петербург, ул. Новосёлов, 11, лит А, (812) 409-72-04,  
[info.cppmsp.nev@obr.gov.spb.ru](mailto:info.cppmsp.nev@obr.gov.spb.ru) <https://nevapmssc.ru/>

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

команды-участника открытого городского Фестиваля-конкурса  
районных команд педагогов-психологов  
образовательных учреждений Санкт-Петербурга  
от Невского района

### **Интенсив «Родители в ресурсе»**

Адресат: Родители обучающихся (воспитанников)

#### **Разработчик(и):**

Масленникова Светлана Анатольевна,  
методист ГБУ ЦППМС Невского района Санкт-Петербурга,  
Белоусова Юлия Александровна, педагог – психолог ГБДОУ детский сад № 22;  
Васильева Анна Андреевна, педагог – психолог ГБДОУ детский сад № 143;  
Воробьева Анастасия Александровна, педагог – психолог ГБДОУ детский сад №  
105 компенсирующего вида;  
Ичанская Ольга Юрьевна, педагог – психолог ГБДОУ детский сад № 60  
комбинированного вида;  
Краева Анастасия Вячеславовна, педагог – психолог ГБДОУ детский сад № 74;  
Логачева Юлия Юрьевна, педагог – психолог ГБДОУ детский сад № 54;  
Наумова Екатерина Сергеевна, педагог – психолог ГБОУ СОШ № 458;  
Смирнова Анна Владимировна, педагог – психолог ГБОУ СОШ № 693

Санкт-Петербург

2023 год

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Актуальность .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цель и задачи .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Условия проведения и структура интенсива «Родители в ресурсе» .....</b>	<b>6</b>
<b>3. План работы в рамках психологического сопровождения родителей и обучающихся (воспитанников) интенсива «Родители в ресурсе» .....</b>	<b>7</b>
<b>Упражнение «Делаю Что Хочу» .....</b>	<b>12</b>
<b>Диагностика идентичностей .....</b>	<b>16</b>
Приложение 1. Конспект лекции для родителей «Родитель – это просто».....	9
Приложение 2. Домашнее задание «Чего я хочу прямо сейчас?» .....	12
Приложение 3. Конспект тренинга «Мои ресурсы».....	14
Приложение 4. Стендовая информация для родителей .....	19
Приложение 5. Примерный перечень материалов для чата «Родитель в ресурсе» в сети интернет на площадке «Сферум».....	24

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность**

Актуальность данной разработки состоит в том, что в современных условиях родительское сообщество нуждается во всесторонней психологической поддержке ввиду стремительно изменяющихся условий жизни и требований к процессу развития, обучения и воспитания ребенка. Широкий круг специалистов, работающих в сфере образования, знакомы с понятием «родительский невроз». Тенденции, развивающиеся на протяжении всего XX века, в веке XXI только усилились. Начиная с перехода от расширенной семьи к нуклеарной, до массовой цифровизации, шаг за шагом родители, как сообщество, теряли привычные для прежних поколений ресурсы. В настоящее время на плечи современных родителей обществом возлагается не только ответственность за физическое и благополучие ребенка, но также за его ментальное здоровье, самореализацию, саморазвитие и пр. Параллельно с этим на родителей обрушивается огромный поток зачастую противоречивой информации о том, каким образом необходимо обучать, развивать и воспитывать детей. При этом от родителей требуется быть эффективными также и в профессиональной сфере, что особенно для матерей, может быть причиной дополнительной невротизации.

Понятие «ресурс» и близкое ему понятие потенциал в психологии затрагивает труды как советских психологов, так и зарубежных. Когда мы говорим, что человек в ресурсе, имеем в виду, что он наполнен физической и жизненной энергией, у него достаточно энергии и моральных сил для решения своих задач, намеченных целей, он доволен жизнью, готов покорять вершины. В бытовом плане такой человек способен спокойно, без вреда для нервной системы решать трудности, спокойно реагировать на изменения внешнего мира. Если сравнить человека с батареей, а ресурс с энергией в этой батарее, то можно представить, сколько энергии тратит современный человек для решения ежедневных задач. А если этот человек еще и родитель? Его энергия тратится вдвое больше. Современные родители очень тревожные, на них накладывается множество обязательств, большое количество информации о том, как воспитывать ребенка, что можно и что нельзя. И в этом бесконечном потоке информации современный родитель забывает о себе, о своих ресурсах, об их восполнении.

Инновационность предлагаемого образовательного интенсива «Родители в ресурсе» заключается в том, что поддержка семьи осуществляется в гибком режиме и в различных формах, реализация которых зависит как от степени готовности того или иного родителя принять помощь, так и от того каким количеством времени располагает

тот или иной родитель. По сути, это многоуровневая система, внутри которой каждый из родителей имеет возможность получить помощь вне зависимости от условий, в которых он находится.

Применить и использовать данную систему помощи может любая образовательная организация, поскольку для ее внедрения используется штатное расписание специалистов службы сопровождения организации, штатные помещения и аппаратура, имеющаяся в современных условиях в любом образовательном учреждении.

Срок реализации интенсива 2 месяца.

## **1.2 Цель и задачи**

**Цель интенсива «Родители в ресурсе»:** психологическая поддержка родителей через формирование навыка заботы о себе, как восполнения родительского ресурса.

### **Задачи:**

1. Формирование представления родителей о понятии «ресурс».
2. Формирование понятия «забота о себе», как неотъемлемого компонента психологического здоровья родителей.
3. Развитие навыков самопомощи и саморегуляции родителей.
4. Повышение качества детско - родительских отношений через восполнение ресурса родителя.
5. Снижение тревожности и эмоционального напряжения у родителей.

## **1.3 Адресат.**

Родители (законные представители), а также родительские группы, родительские активы и различные родительские сообщества.

## **1.4 Материально – техническое обеспечение**

- Выход в сеть Интернет;
- чат в «Сферум»;
- конверты для домашних заданий;
- мягкий клубок;
- ресурсная колода МАК;
- бумага А4;
- ручки;
- цветные карандаши;
- ножницы;

- раздаточный материал (таблица) «Десять способов заботы о себе»;
- бланки для домашнего задания «Кто Я?»;
- цветная печать (для стендовой информации).

### **1.5 Планируемые результаты**

#### **Эффективность интенсива должна выразиться:**

- Родители (законные представители) воспитанников и обучающихся имеют представление о понятии «ресурс».
- Родители (законные представители) воспитанников и обучающихся имеют представление о том, что забота о себе является неотъемлемым компонентом психологического здоровья.
- Родители (законные представители) воспитанников и обучающихся применяют на практике полученные знания и навыки по самопомощи и саморегуляции.
- Снизилась тревожность и эмоциональное напряжение у родителей.
- Повысилось качество детско–родительских отношений, через восполнение ресурса родителя.

### **1.6 Критерии оценки результативности и оценочные процедуры**

Результативность оценивается в опросе родителей по завершении интенсива в чате «Сферум», по личным отзывам участников.

#### **Опрос родителей в чате «Сферум» (бланк см. Приложение 5):**

1. После прохождения интенсива Вам стало понятно, что такое «ресурс»?
2. Имеете ли вы представление что такое забота о себе после прохождения интенсива?
3. Считаете ли Вы что забота о себе является неотъемлемым компонентом психологического здоровья?
4. Применяете ли Вы полученные знания после прохождения интенсива?
5. Заметили ли Вы изменения в Ваших отношениях с ребенком если Ваш ресурс как родителя полон?
6. Снизилась ли у Вас тревожность и напряжение после прохождения интенсива?

## **2. Условия проведения и структура интенсива «Родители в ресурсе»**

В зависимости от заинтересованности родителей структура интенсива включает следующие варианты проведения мероприятий:

### **1. В условиях минимальной заинтересованности родителей и отсутствия у них времени:**

1.1 Отдельный стенд в образовательном учреждении, посвященный поддержке родительского ресурса с телефонами доверия, телефонами организаций, осуществляющих социальную и психологическую поддержку семьи и родительства, а также с информацией, описывающей типичные трудности в процессе воспитания ребенка и способов их преодоления.

### **2. В условиях заинтересованности, но отсутствия времени у родителей:**

2.1 Привлечение родителей в чат интенсива «родитель в ресурсе» в сети интернет на площадке «Сферум». На данной площадке размещаются полезные для родителей информационные текстовые и видео материалы по профилактике родительского выгорания, упражнения на саморегуляцию, снятие напряжения и другая полезная информация. Также на данных площадках есть возможность задать вопрос психологу и получить письменную консультацию в личных сообщениях.

2.2 Интенсив «Родитель в ресурсе» предоставляет возможность обратиться за дистанционной консультацией по телефону или видеосвязи в выделенный для данной работы промежуток времени.

### **3. В условиях заинтересованности родителей и возможности посещения родителями групповых встреч с педагогом-психологом:**

Для данной задачи в рамках интенсива «Родитель в ресурсе» разработаны очные встречи. Предполагается, что основной состав группы будет постоянным, что позволит родителям лучше осознать предлагаемый материал и замотивировать родителей на практическое использование знаний в домашних условиях.

В течение запланированного времени (2 месяца) программа может корректироваться в зависимости от запросов, потребностей участников очных встреч.

**3. План работы в рамках психологического сопровождения родителей и обучающихся (воспитанников) интенсива «Родители в ресурсе»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>	<b>Примечания</b>
1	Лекция «Родитель – это просто»	Снятие тревожности в отношении воспитания и роли родителя	Очно или в формате видеолекции	Октябрь	Конспект лекции см. Приложение 1
2	Домашнее задание «Делаю что хочу»	Формирование умения обращать внимание на свои желания и потребности, умения заботиться о себе.	Конверт с заданием или электронное письмо на почту при проведении предыдущей лекции в видеоформате	Октябрь	Домашнее задание см. Приложение 2
3	Тренинг «Мои ресурсы»	Формирование заботы о себе	Очно	Ноябрь	Конспект тренинга см. Приложение 3
4	Стендовая информация	Информационная поддержка родителей	Самостоятельное изучение информации родителями	В течении всего интенсива	См. Приложение 4
5	Чат интенсива «Родители в ресурсе» в сети интернет на площадке «Сферум»	Всесторонняя поддержка родителей в рамках темы	Онлайн	В течении всего интенсива	Примерный перечень материалов см. Приложение 5

## Список источников

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн; [пер.с англ. А.Грузбера]. М.: Эксмо, 2010. – 576 с.
2. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери / Пер. с англ. Н.М. Падалко. - М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 80 с.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002 г. 510с.
4. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре - СПб., 2006. С.82-103.
5. Время детям: Развитие: Замечания ребенку с добротой  
<https://tgstat.ru/channel/GxoQpDxq05JmYzA6>
6. Материалы благотворительного фонда «Шалаш»: <https://shalash.academy/>



**Лекция в рамках психологического сопровождения родителей  
воспитанников и обучающихся**

**«Родитель – это просто»**

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы поговорим с вами о том, как сделать родительство увлекательным путешествием, а не тяжелой ношей.

Наш интенсив «Родитель – это просто» про «суперсилу» навыка заботы о себе. В работе с собой очень важна честность. Иногда будет радостно от новых осознаний, а иногда будет неприятно, будет хотеться зажмурить глаза и ничего больше не делать. Мы учимся в школе 10 лет. Мы учимся в профессиональных заведениях, чтобы выполнять свою работу качественно. Постоянно повышаем квалификацию, чтобы быть востребованным специалистом. Но! Мы нигде не учимся быть родителями. Да-да, быть родителями тоже надо обучаться. Ни у одной мамы нет инструкции «Как быть мамой», ни у одного папы нет инструкции «Как быть папой».

Здесь вы научитесь, как по-настоящему быть достаточно хорошими мамой и папой для своего ребенка. Это то, что поможет сделать его более счастливым, уверенным и благодарным вам за то, что вы у него есть!

Современный мир стремительно меняется. Те правила и форматы, системы воспитания детей, которые были удобны для наших с вами родителей и бабушек перестают работать. Фактически нам с вами выпала задача быть первопроходцами в деле более гуманного взаимодействия с ребенком, делать то, чему не могли научить нас прежние поколения. На протяжении всего XX века и в веке XXI появлялось огромное количество исследований, связанных с процессом эффективного воспитания. Каждый родитель без конца слышит о том, что он «Должен» ребенку: раннее развитие, качественный контакт, положительные подкрепления, яркие впечатления, поиск талантов и их развитие ... все только должен. Такова «Роль» родителя – отдавать. Но отдать мы можем только тогда, когда имеем сами... достаточно сил, энергии, времени. В современном мире изменились не только требования к родительской роли, но и ресурсы, которыми может родитель воспользоваться. У прежних поколений была расширенная семья, четкий свод правил в воспитании, воспитание «всем миром», требования к родительской роли были куда проще и понятнее. В современном мире – преобладает нуклеарная семья, занятые бабушки зачастую больше забирают ресурс своей критикой, чем поддерживают, двор для ребенка перестал быть местом активного времяпрепровождения. У современных детей часто прав гораздо больше обязанностей. Как часто каждый из современных родителей задает себе вопрос, справляюсь ли я?

Насколько я хороший родитель? Где взять силы двигаться дальше? Мы с вами сегодня постараемся ответить на эти вопросы.

Как правило словосочетание «достаточно хорошая» используют по отношению к матери. Это понятие предложил британский педиатр и психотерапевт Дональд Вудс Винникотт в 1965 г. [1]. Оно описывает мать, которая делает все, что в ее силах, признавая при этом, что может совершать ошибки.

На самом деле это понятие прекрасно подходит для обоих родителей. Как и в прежние годы, в нашем мире, часто, к матери предъявляется больше требований, чем к отцу. Но существует прекрасная современная тенденция – появление большего количества отцов активно вовлеченных в процесс воспитания. Так что проблема родительского невроза и родительского выгорания характерна и для пап. Важно помнить – мы первопроходцы и современные критерии «хорошести» навязаны извне и часто не имеют ничего общего с реальностью. В гонке за идеальной картинкой мы можем потерять связь с ребенком и контакт с собой – перестаем «действительно» чувствовать потребности нашего чада. Мы так боимся травмировать ребенка, что-то недодать ему или наоборот проявить гиперопеку, что можем впасть в крайности. Однако стоит помнить, что в каждой конкретной ситуации мы даем своему ребенку только то, что имеем в данную минуту. В силу разных обстоятельств, у нас не было возможности поступить по-другому. Это не означает, что позже мы не должны обдумать полученный опыт и пробовать найти другие пути и решения.

Кто такой «достаточно хороший родитель», и какие качества и поступки делают его таким.

Достаточно хорошие родители не идеальны и совершают ошибки. Но с такими родителями ребенок научится жить в идеальном мире, который тоже не идеален.

Это родитель, который присутствует в жизни ребенка

Для ребенка важно, чтобы родители были рядом. Речь не только о физическом присутствии, но и об эмоциональном — когда родитель внимательно слушает, проявляет участие, интересуется событиями, чувствами и переживаниями из жизни ребенка.

Когда ребенок становится старше, это играет важную роль в процессе его отделения от родителей.

Это родитель, который справляется с эмоциями ребенка.

Родителям важно уметь принимать проявления детской агрессии и грубости и не срываться в ответ на ребенка. Ребенок чувствует себя в безопасности рядом со взрослым, способным спокойно на него реагировать.

Предсказуемо играет ключевую роль в формировании доверительных отношений. Детям проще рассказать о своих проблемах или страхах, зная, что родители не будут кричать, наказывать или игнорировать.

Это родитель, который ошибается.

Родители могут оступиться — резко ответить, забыть о важном событии. В их отношениях с ребенком иногда случаются конфликты, и это нормально. Если родитель признает ошибки, и после ссор отношения восстанавливаются, то ребенок, несмотря на стресс, получает позитивный опыт: все вернулось на свои места, мир может быть хорошим ко мне.

Важнее оказывается не то, что родитель допустил неприятность, а то, как он разрешил ситуацию.

Это родитель, который заботится о себе.

Недостаток отдыха может привести к эмоциональной отстраненности, истощению и потере удовольствия от родительства.

Чтобы справиться со своей ролью в жизни ребенка, родителям нужно обращать внимание на свое состояние и поддерживать себя: делегировать обязанности, обсуждать проблемы и чувства с близкими, уделять время занятиям, которые расслабляют и восстанавливают силы.

А сейчас хочу Вам предложить взять домой конверт, в котором находится домашнее задание для вас. При следующей нашей встрече мы обсудим его (Если лекция проводится онлайн, то домашнее задание высылается в чат «Сферум»).

Источники:

1. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери / Пер. с англ. Н.М. Падалко. - М.: Независимая фирма "Класс", 1998. — 80 с.
2. Материалы благотворительного фонда «Шалаш»: <https://shalash.academy/>

### Домашнее задание в рамках психологического сопровождения родителей воспитанников и обучающихся «Делаю что хочу»

#### Упражнение «Делаю Что Хочу»

Данное упражнение берет свое начало из практик Транзактного анализа, автором которого является Эрик Берн (Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн; [пер.с англ. А.Грузбера]. М.: Эксмо, 2010. – 576 с.).

Будучи родителями, мы отдаем огромное количество сил и времени выполняя то, что мы должны. Соблюдая правила, контролируя зависящих от нас детей. Растрчивая ресурс мы нуждаемся в его восполнении для того, чтобы продолжить качественно справляться со своей ролью родителя и получать от этой роли удовольствие.

Где же взять силы? Источником энергии – в теории Э.Берна является наша внутренняя роль Свободного ребенка, которая сопряжена со способностью быть спонтанным и получать удовольствие от удовлетворения маленьких сиюминутных желаний. Выполняя данное упражнение, мы учимся с любовью относиться к собственным потребностям, набираемся сил и энергии.

Что для этого требуется?

1. Принимаем решение не реже раза в день прислушиваться к своим спонтанным желаниям и разрешаем себе их выполнить.
2. Когда наступает выбранный момент, задаем себе вопрос: «Что Я Сейчас Хочу?!»

Желания важно сформулировать в позитивном формате, чтобы они наполняли мысли и тело удовольствием. Не обращаем внимание на причудливость возникающих мыслей, потому что они могут быть практически любые – от материальных идей до духовных благ.

3. Выполняем дело «хочу», получая от него максимум удовольствия.

В перечень спонтанно возникающих идей могут попасть желания:

- съесть что-то вкусненькое – шоколад, пиццу, ролы, мороженое;
- сделать что-то своими руками – сложить пазлы, нарисовать картину, вышить узор и т.д.;
- что-то купить – безделушку, украшение, блокнот, ручку, цветок;
- прогуляться – сменить маршрут, сходить к озеру, посидеть у фонтана;
- заняться спортом – пробежаться, покататься на велосипеде или роликах;
- пообщаться;

- почитать;
- сходить в кафе;
- поспать.

Список практически бесконечен.

Выполнять порывы желательно все. 100% реализация собственных маленьких желаний позволит наполняться силами для того, чтобы дальше справляться с ответственными задачами родителя.

Данное упражнение рекомендуется выполнять каждый день.

**Тренинг в рамках интенсива «Родители в ресурсе»  
для родителей обучающихся (воспитанников)  
«Мои ресурсы»**

**Цель:** психологическая поддержка родителей через формирование навыка заботы о себе, как восполнения родительского ресурса.

**Задачи:**

1. Формирование понятия «забота о себе», как неотъемлемого компонента психологического здоровья родителей.
2. Развитие навыков самопомощи и саморегуляции родителей.
3. Снижение тревожности и эмоционального напряжения у родителей

**Оборудование:** мягкий клубок, ресурсная колода МАК, бумага, ручки, цветные карандаши, ножницы, раздаточный материал (таблица) «Десять способов заботы о себе».

Вводная часть.

*Психолог:* Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с Вами собрались для того, чтобы отдохнуть, наполниться энергией и конечно научиться ежедневно не забывать о себе!

Что, как ни комплименты способны нас воодушевить, вдохновить и поднять настроение? Получив комплимент с утра, мы можем зарядиться на целый день. Предлагаю Вам сейчас сделать друг другу комплимент.

**Упражнение «Комплименты»** (Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2002 г. 510с.)

**Цель:** создать доброжелательную атмосферу внутри группы.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** Все участники занятия садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, и он хочет сказать об этом, то есть сделать комплимент.

Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего. Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, установить контакт с партнером, сидящим слева от него, сделать свой комплимент и так далее по кругу до тех пор, пока все участники тренинга не сделают комплимент партнеру.

*Анализ:* психолог не только следит за ходом упражнения, но и за корректностью поведения участников и манерой установления контакта. Когда участники выполняют задание тренинга, необходимо проанализировать все высказанные комплименты, обсудить достоинства и недостатки.

*Рефлексия:*

- Возникли ли у вас сложности в том, чтобы сделать комплимент, и при этом не повториться?

- Приятно ли вам было получать комплименты?

**Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (Модификация Т.В. Румянцевой)**  
(Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре - СПб., 2006).

*Время: 20 минут.*

Методика «Кто Я?» самописание различных ролей человека, которое помогает прийти к осознанию разнообразия сфер деятельности – каждая из которых либо забирает, либо дает ресурс. Подобное самописание, также помогает увидеть насколько ресурсная часть уравновешивает часть «долженствования».

Цель диагностики – показать человеку какие стороны (выполняемые роли) его личности могут стать зонами эффективного увеличения ресурса и выяснить уделяется ли этим областям достаточное время в жизни человека.

**Процедура проведения**

В течение 12 минут постарайтесь дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Ответы записываются на бланке. Затем каждый ответ необходимо оценить, каждое качество как позитивное (+) дающее силы, негативное (-) забирающее силы, неоднозначное ( $\pm$ ), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

Например:

1. Я мать
2. Я жена
3. Я женщина
4. Я дочь
5. Я специалист
6. Я певица
7. Я кондитер
8. И т.д.

### Диагностика идентичностей

В рамках интерпретации теста можно увидеть какое множество задач выполняет человек находясь в различных ролевых позициях: гендерной, социальной, духовной, семейной, профессиональной, индивидуальной, физической и т.д..

При этом можно увидеть какое количество ролей дает человеку дополнительные ресурсы, связаны с восполнением сил и удовольствием, какие оцениваются как несущие в себе долженствование и предполагают трату ресурсов, а какие роли избыточны и вместе с задачами данной роли могут быть спокойно делегированы другим людям.

Кроме того, в данной диагностике важно **количество** задач, соответствующих каждой идентичности, и **порядок** их написание (чем чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая роль).

Вопросы

Какие чувства у Вас вызвало упражнение?

Сложно ли было?

Было ли что-то что Вас удивило, восхитило?

Какие характеристики стоят у вас впереди, а что получилось в конце списка?

В каких пунктах стоит плюс?



В групповой дискуссии анализируется полученный материал, в каком «Я» находятся ресурсы каждого участника.

**Разбор домашнего задания: «Делаю, что хочу»**

*Время:* 10 минут

*Психолог:* вы получили первое домашнее задание после первой встречи. Оно было одинаковое у всех. Его необходимо было выполнять каждый день.

- Поделитесь, что вы наблюдали?
- Легко ли было переключиться на свои желания и воплощать их?
- Какие чувства вы испытывали, когда реализовывали свое желание?
- Какие выводы для себя сделали?

Основная часть

**Упражнение «Все в моих руках»**

**Цель:** снять напряжение, тревожность.

*Время:* 20 минут

**Инструкция:** Руки, это уникальные проводники ресурсов тела и души. Не зря все мы знаем такую фразу *«Всё в твоих руках», «Возьми себя в руки», «Руки опустились, ничего не хочу...»* с руками мы связываем очень многие чувства, ощущения и восприятие.

В наших руках сконцентрирована колоссальная внутренняя сила и энергия! Поэтому в работе на поиск сил и ресурсов мы обратимся именно к нашим рукам!

На листке бумаги обведите свои ладони. После этого раскрасьте их так, как будто отвечая на вопрос, какие цветовые ассоциации у вас возникают с такими состояниями:

1. Спокойствие
2. Уверенность
3. Любовь
4. Счастье
5. Поддержка
6. Бодрость
7. Здоровье

Участники обводят и раскрашивают свои ладони. Затем вырезают их.

**Упражнение с МАК «Мой ресурс»**

**Цель:** снять дискомфортное напряжение, найти и осознать ресурсные состояния и действия.

*Время:* 20 минут

**Оборудование:** для работы подойдут МАК «Ресурсы» (И.Орда), «Точка опоры» (Н.Буравцова), «Сила во мне» (Я.Шокурова) или любая другая ресурсная колода.

**Инструкция:** Возьмите из ресурсной колоды в открытую достает 10 карт и раскладывает возле каждого пальца. (участники берут карты и раскладывают возле вырезанных ладошек).

Проговариваем участникам, что эти карты — это ресурсы, которые они ещё не задействовали или задействовали не в полной мере в снятии напряжения и снижении стресса. В любом случае, сейчас они имеют максимальную силу, поскольку собраны все вместе.

Просим положить руки на ладошки, закрыть глаза и попробовать почувствовать и вобрать в себя все ресурсы, которые сейчас нашли.

*Психолог:* представьте, что втягиваете через пальцы все ресурсы с изображений на МАК.

**Рефлексия:** участники выбирает 1-2 карты, которые для них являются самым большим ресурсом прямо сейчас. Фотографирует эти карты и по желанию одну из карт ставит себе заставкой на телефон.

*Заключительная часть.*

**Упражнение «Что дает мне ресурс?»** 5 минут

**Цель:** составить список ресурсных дел.

**Инструкция:** У каждого из нас свой способ поддержания ресурсного состояния, свой способ «подпитать батарейку». Каждый, по кругу назовет свой способ, примеры могут повторяться. » Участники передают мяч по кругу и озвучивают свой способ.

**Обсуждение и рефлексия** 5 минут: Спасибо за ответы. Какие сложности возникли при выполнении последнего упражнения, чем они могли быть вызваны, как их удалось преодолеть? Что было новым, важным для Вас в нашем сегодняшнем занятии?

Участники передают мягкий клубок по кругу и озвучивают, что для них было важно.

*Психолог:* Я хочу всем сказать – спасибо за активную работу.

### **Домашнее задание**

«Возьмите, пожалуйста, бланки «Десять способов заботы о себе», которые нужно заполнить дома.

Ваша задача: записать не менее 10 способов заботы о самих себе, повесить заполненный бланк дома «на видном месте».

При необходимости, выбирайте из списка способ поддержки, когда Ваша «внутренняя батарейка» будет разряжаться.

Заботьтесь о себе. Всего доброго!»

### **Раздаточный материал «Десять способов заботы о себе»**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10	

## Стендовая информация

Уважаемые родители, представляем Вам список служб, которые оказывают бесплатную психологическую помощь по телефону для людей, находящихся в сложной жизненной ситуации и не имеющих возможности прийти к специалисту лично.

### ☎Телефоны доверия в Санкт-Петербурге

☎ 8 812- 323-43-43 (круглосуточно). Телефон доверия для взрослых  
ГБУЗ "Клиника неврозов"

Помощь в ситуации психологических кризисов, семейных проблем, горя, депрессии, тревоги, стрессов и пр. (есть технический сбой сети связи, иногда, при наборе, можно услышать: «линия не обслуживается», нужно дозваниваться).

☎ 8 812- 246-27-80 (ежедневно, с 9:00 по 21:00) — Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор», оказание бесплатной и анонимной психологической помощи, skype: krizisnaya.sluzhba, электронная почта: krizisnaya.sluzhba@mail.ru

☎ 8 812 - 327-60-30 (по будням с 10:00 до 20:00) — Телефон доверия центра гармоничного развития семьи и личности «Радомир».

По вопросам очного консультирования 575-64-64.

☎ 8 812 -708-40-41 (круглосуточно, анонимно) — Экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

☎ 8 812 -327-30-00 (пн-пт с 11:00 до 18:00). Телефон психологической помощи  
ИНГО "Кризисный центр для женщин"

Помощь женщинам, пострадавшим от насилия.

☎ 8 812 - 713-31-13 (ежедневно с 10:00 до 21:00). Телефон психологической помощи

СПБ ГУ "Кризисного центра помощи женщинам"

Помощь женщинам, пострадавшим от насилия.

☎ 644-70-82 (с 16:00 до 20:00). Телефон экстренной психологической помощи детям, взрослым, переживающим утрату родных, близких Петербургской благотворительной организации "Кризисный центр 812".

Центр оказывает также очные консультации.

Запись по телефону 251-13-32.

### ☎Всероссийские телефоны доверия

☎ 8(499)216-50-50 (анонимно, круглосуточно). Центр экстренной психологической помощи МЧС России.

Интернет-служба: <http://psi.mchs.gov.ru>

☎ 8 800 100-01-91 (круглосуточно). Всероссийская линия для онкологических больных и их родственников  
(на линии работают психологи, юристы, священник)  
Сайт проекта: [co-operate.ru](http://co-operate.ru)

☎ 8 499 9010201 (пн-сб с 10:00 до 20:00 по МСК времени). Телефон доверия для пострадавших от сексуализированного насилия Центра “Сёстры”. Служба оказывает помощь как женщинам, так и мужчинам.

## Ссоры при ребенке

Конфликты - часть нашей жизни. Как говорится, в споре рождается истина. Но, конфликты при ребенке имеют ряд последствий! И чтобы Ваш конфликт не обернулся печально для ребенка, нужно знать последствия.

### Последствия конфликтов при ребенке

#### Положительные

- Ребенок учится всему что видит, и если родители ссорятся, не переходя на личности, не оскорбляя и без рукоприкладства, и при этом завершают конфликт компромисом или сотрудничеством, умеют извиняться, то ребенок вынесет положительный пример взаимодействия в конфликтной ситуации.



#### Отрицательные

- Страх, тревога, гнев (во время ссоры родителей ребенок переживает бурю эмоций, так как ссорятся два очень значимых для него человека. И встать на чью – то сторону ребенок не может)
- Снижение иммунитета (постоянные ссоры при ребенке и соответственно систематический стресс приводят к снижению иммунитета и частым заболеваниям)
- Психические расстройства (скандалы, переходящие границы могут быть причиной психических расстройств, а так же психосоматических заболеваний. Ребенок подсознательно понимает, что если он заболеет, то ссоры прекратятся)
- Манипулятивное поведение. (после ссор родители испытывают чувство вины или же пытаются уколоть друг – друга посредством ребенка. Ребенок чувствует особенное отношение в эти моменты и учится манипулировать)

## Ссоры без вреда для ребенка



1. Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга.

2. Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать. Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться,

например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...»

3. Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы

4. Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей. Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика — и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!

5. Покажите, что вы себя уважаете, поэтому говорите спокойно, но уверенно в момент ссоры.

6. Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребёнка впечатления, что проблемы — это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребёнку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств

7. Не угрожайте попусту, т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками»

Если вы еще не совсем опустошены и есть какие-то силы, пишите друг другу записочки, вместо того чтобы вступать в словесные перепалки. В таком случае вы можете «услышать» друг друга, не перебивая (и не вовлекая детей в ваше выяснение отношений)

8. Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан. Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

9. Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребёнок. Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться

тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

10. Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

11. Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право). Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом — это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

12. Вы будете ссориться реже, если поймете, что вовсе не обязательно ваш супруг/супруга должен все делать точно так же, как вы, хотя очень хорошо, если вы будете согласованно решать основные проблемы. И детям очень полезно, если с самого раннего возраста они начнут учиться приспосабливаться к стилям жизни различных людей

14. Назначайте друг другу свидания! Вы заслуживаете больше внимания друг к другу, чем несколько «торопливых моментов» в начале и в конце дня. Вам пойдет только на пользу, если вы иногда будете проводить время вдвоем, обращая внимание только друг на друга; да и вашим детям полезно видеть, что семейные отношения могут быть близкими и приносящими счастье и удовлетворение.



# Замечания ребенку с добротой

- В моём детстве этого не было!
- Я был бы рад иметь в детстве такую игрушку!

- Это дорого!
- Сегодня у нас запланированы другие покупки.

- Выключи телевизор!
- Телевизор перегрелся, ему нужен отдых.

- А я не устала?
- Я понимаю тебя, мы все устали.



- Да кто с тобой будет дружить!
- С кем ты хотел бы подружиться?

- Ты что, с ума сошел?
- Я неприятно удивлён твоим поступком.

- Я уже не знаю, как с тобой разговаривать.
- Давай найдём решение, которое устроит нас обоих.



- Сколько тебя ещё ждать?
- Нам пора уходить, попросайся.

- Ты разве не знаешь, сколько уже времени?
- Уже поздно, пора спать.

- Закругляйся.
- Пора заканчивать, время вышло.

- Никаких конфет!
- Сладкое — на десерт.



- Тебе не стыдно?
- Твой поступок очень огорчил нас. Подумай о своём поступке.

- Кто тебе разрешил так разговаривать?
- В нашей семье так не разговаривают.

- У тебя не получится.
- Попробуй, не попробуешь — не узнаешь.

- Не торопись!
- Ты успеешь.



- Я тебе русским языком говорю!
- послушай меня, пожалуйста.

- Я не знаю.
- Давай вместе попробуем найти ответ на этот вопрос.

- Я тебя не понимаю.
- Уточни ещё раз, что ты имеешь в виду.

- Ты не прав.
- Это твоё мнение.



- Не беги!
- Иди спокойным шагом.

- Не бегай по лужам!
- Обойди лужу.

- Смотри, куда идёшь!
- Внимательно смотри перед собой.

- Ты что, слепой?
- Обрати внимание на это, пожалуйста.

- Не кричи.
- Говори тише.



- Ты что, глухой?
- Услышь меня, пожалуйста.

- Сколько можно говорить?
- Мне пришлось повторить несколько раз, выполни мою просьбу, пожалуйста.

- Неужели так сложно понять?
- Что именно тебе не понятно в этом вопросе?

- На кого ты только похож!
- Я тебя не узнаю сегодня.



- Придём домой, ты у меня узнаешь!..
- Сегодня мне придётся лишить тебя ... из-за твоего поведения.

- Я сказала «нет»!
- Я высказала своё мнение на этот счет, оно не изменится.

- Потому что я так сказал!
- Потому что это решение приняли родители.



- Не ешь быстро.
- Прожёвывай еду хорошенько.

- Снова беспорядок!
- Уберишься, пожалуйста.

- Как мне это надоело!
- Я не настроена это обсуждать сейчас, давай поговорим об этом после ужина.

- Закрой рот!
- Я не смогу тебе помочь, потому что просто не слышу.



**Примерный перечень материалов и упражнений для публикации в чате  
«Сферум» в рамках интенсива «Родители в ресурсе»**

**1. Упражнение «Дыхание по квадрату»**

Дыхание по квадрату – одна из лучших техник НЛП Джон Гриндер – один из основателей НЛП (нейролингвистического программирования), однажды обнаружил, что после техники квадратного дыхания с ним случаются озарения, говоря современным языком, инсайты. Он заметил, что такое дыхание вводит его в особое высокопродуктивное состояние, у него как будто открывается канал информации из бессознательного.

**Техника выполнения:**

Медленный вдох на счет 4. Задержка дыхания на счет 4. Медленный выдох на счет 4. Задержка дыхания на счет 4. Снова медленный вдох на счет 4.... и т.д. Можно повторять, пока не успокоишься.

**2. Метод «Зелёной ручки» (или «Зелёных чернил»)**

Метод сформулировал ещё в 80-е годы известный педагог Шалва Александрович Амонашвили. Он предложил учителям отказаться от красной ручки, которой они исправляют ошибки в работах учеников, а вместо этого использовать зелёную ручку и выделять ей наиболее удачные фрагменты в тетради (красиво написанную букву, интересный способ решения и т.п.).

Этот метод помогает увидеть и начать ценить не только успехи детей, но и собственные успехи в родительской роли.

Каждый вечер, не пропуская и дня, перед отходом ко сну, Вы пишете минимум 5 причин, по которым вы можете себя похвалить. Масштаб не важен. Это вы делаете для себя

Например:

1. Проводил в школу или садик;
2. Почистил ребенку зубы;
3. По дороге из школы или сада поговорил с ребенком о том, как прошел день;
4. Сделала ужин;
5. Проверила уроки;
- 6...

Еще раз повторюсь, масштаб не важен, делаем каждый день.

**Опрос родителей в чате «Сферум»**  
**с целью оценки результативности проведенного интенсива**  
**«Родители в ресурсе»**

Уважаемые родители, оцените, пожалуйста, пройденный Вами Интенсив «Родители в ресурсе», от 1 до 5 баллов, где 1 - «ничего не изменилось», 5 – «знаю и могу применять полученные знания и навыки».

№		
1.	После прохождения интенсива Вам стало понятно, что такое «ресурс»?	
2.	Имеете ли вы представление что такое забота о себе после прохождения интенсива?	
3.	Считаете ли Вы что забота о себе является неотъемлемым компонентом психологического здоровья?	
4.	Применяете ли Вы полученные знания после прохождения интенсива?	
5.	Заметили ли Вы изменения в Ваших отношениях с ребенком если Ваш ресурс как родителя полон?	
6.	Снизилась ли у Вас тревожность и напряжение после прохождения интенсива?	
	Личное мнение	

Спасибо за участие!

Серия изображений: «Что такое ресурс?»

