

Аттестационная работа по программе «Лидер Клуба «Устойчивая семья» - специалист по применению программы «Азбука счастливой семьи» в социально-психологическом сопровождении семей групп риска социального сиротства»

ФИО: Боровая Анна Анатольевна

Дата: «22» сентября 2026 г.

**СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГОВОЙ ВСТРЕЧИ В КЛУБЕ «УСТОЙЧИВАЯ СЕМЬЯ»
ПО ПРОГРАММЕ «АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ»**

(для семей групп риска)

Тренинг по теме: «Как сберечь психическое здоровье ребенка»

План тренинга

№	Этап встречи	Цель	Краткое содержание
1	Начало	Усиление позитивного настроения, обратная связь по домашним заданиям	Спасибо Вам, что пришли на наш тренинг, потратив свое личное время. Обратная связь по итогам прошедшей встречи и домашних заданий. Повторение правил группы.
2	Упражнение-разминка	Осознание важности учитывать возрастные особенности детей в процессе воспитания	«Семья – начало всех начал» Главную роль в жизни маленького человека играет семья. Не сомневаюсь, что вы думаете о будущем вашего ребёнка. И видите его счастливым, гармонично развитым, любимым и уважаемым человеком. Представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа: <i>- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;</i> <i>- на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;</i>

			- на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи. На каком этаже вы бы хотели приобретать товар? Ответы родителей фиксируются на доске без критики и осуждений. После этого Лидер предлагает озвучить желающим свои мысли. «МОСТИК» к ключевому упражнению: Спасибо за ваши мнения, такие разные, столько важных вопросов вы поднимаете. Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным, хорошим, самым-самым.... Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И наши дети не исключение, в них есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.
3	Ключевое упражнение	Осмысление значимости психического здоровья ребенка как компонента его здоровья в целом.	Ролевая игра «Услышать ребенка» В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли подростка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: <i>«Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору» и т.д.»</i> Родителям-актерам даются следующие установки к исполнению

			ролей: «ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т.д.; «отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы и т.п.); «мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем; обвиняет учителей в несправедливости и т.п.); «бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.). Зрителям (остальным родителям) дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми. Проигрывание ролевой игры, в ходе которой Лидер помогает участникам более ярко продемонстрировать неконструктивность данных тактик поведения. Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:
--	--	--	--

			Что вы чувствуете сейчас? Что вы чувствовали, исполняя свою роль? Какие выводы вы для себя сделали? Анализ чувств и формулирование выводов. Обращение к зрителям, анализ их наблюдений и выводов. Лидер: Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!». Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок: это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»); морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать; критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»); выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам
--	--	--	---

			виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.); «стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя; а также предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным. И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А, на самом деле, - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт. Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни? Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!». Вопросы к родителям: Скажите, пожалуйста, а был ли ребенок в нашей сценке выслушан и
--	--	--	---

			услышан? Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит? Какие чувства испытывал ребенок в данной ситуации? В каких словах и действиях родителей ребенок нуждался больше всего в данной ситуации? Вот несколько вариантов, как заменить агрессивную фразу на поддерживающую — с разной интонацией, но без давления и угроз: Вместо «Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!» лучше сказать: - «Понимаю, тебе сейчас совсем не хочется идти на занятия. Расскажи, что больше всего тревожит? Мы вместе подумаем, как сделать этот день полегче». - «Вижу, что ты сейчас не готов браться за учёбу. Давай сначала немного выдохнем, а потом решим, с чего начать — хоть с пяти минут, если так спокойнее». - «Мне важно, чтобы ты чувствовал себя в безопасности и не переживал в одиночку. Если хочешь, можем вообще сегодня не про уроки, а просто поболтать. А когда появится настрой — разберёмся вместе».
--	--	--	--

			- «Учёба — это непросто, и нормально, что иногда опускаются руки. Я рядом и помогу, если скажешь, в чём самая большая сложность». Высказывания «У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!» можно заметить на: - «Мне сейчас кажется, что всё идёт не так, как хочется. Но это про мои ожидания, а не про то, что с тобой что-то не так». - «Ты сейчас, наверное, сам переживаешь из-за этого. Расскажи, как всё было — вместе подумаем, что делать дальше». - «Давай сначала выдохнем. Потом спокойно разберём, что случилось». - «Мне важно, чтобы мы не повторяли эту ситуацию. Расскажи, что тебе мешает остановиться в такие моменты? Чем я могу помочь прямо сейчас?» А выражения «Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д. совсем не сложно заменить на: - «Мне жаль, что так вышло. Ты не один, мы с этим справимся». - «Давай не будем искать виноватого, а подумаем, как всё исправить». - «Если учитель неправ — это отдельный вопрос, и мы можем его аккуратно обсудить. Но сначала давай выберем спокойный способ, без
--	--	--	--

			спора. - «Одна плохая оценка не делает тебя “неспособным”. Чаще всего это просто сигнал: вот тут не хватило практики. Что из заданий тебе показалось самым сложным?». Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер. «МОСТИК» к упражнению по книге-тренажеру: как уже было сказано, взросление ребенка – это сложный процесс и очень многое зависит от того, насколько близкие понимают его потребности и откликаются на них. На следующих встречах мы будем подробно разбирать с вами каждый возрастной этап. И начнем мы, конечно, с самого раннего возраста.
4	Упражнение по книге- тренажеру	Проработка своего негативного родительского опыта в отношениях с ребенком, развитие осознанного отношения к возрастным особенностям детей	Упражнение 2 к Уроку 1.5. «Письмо новорожденному» Участникам предлагается самостоятельно сделать задание по книге-тренажеру. Обсуждение в общем кругу. Лидер направляет ход обсуждения так, чтобы участники пришли к ключевым мыслям о том, что: 1) Роли матери и отца для ребенка меняются по мере его развития; 2) Когда одного из родителей в семье нет, нужно искать возможности для компенсации недостающей ролевой модели; 3) Самый большой труд папы и мамы сосредоточен в раннем

			возрасте ребенка, но и дальше можно и нужно работать над улучшением детско-родительских отношений; 4) Возрастные кризисы необходимы для благополучного развития ребенка, при этом особенно нужна поддержка близких 5) Любить своего ребенка – это значит, понимать его потребности и откликаться на них на всех этапах взросления
5	Ресурсное упражнение	Укрепление позитивных установок родителей по отношению к своим детям	Упражнение «В лучах родительского солнца» На доске нарисовано солнышко. Лидер: вы своим теплом согреваете своего ребенка, также как солнышко согревает землю, как же называются ваши лучи? Родители выходят и записывают ответ на вопрос «Чем я согреваю своего ребенка, как солнышко согревает землю?» Например: “Я всегда пробуждаю своего ребенка добрыми ласковыми словами”, на другом “Я семь-восемь раз в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него”, на третьем - “Я добрая” и т.п. Давайте вновь сядем в круг и внимательно посмотрим, что у нас получилось. Посмотрите, какое наше родительское солнышко лучистое. Оно, как и то, под которым мы живем, щедро дарит нам свое тепло, ласку, не выбирая время и место для этого. Так и мы, родители должны любить своих детей, без каких-либо на то условий, безусловно.

			Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу.
6	Завершение	Рефлексия, согласование домашних заданий	Упражнение «Аплодисменты». Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты. Участникам предлагается поделиться своими чувствами и мыслями в завершении встречи. Что было для вас главным на встрече сегодня? Рефлексия • Если информация была для вас интересной и полезной – посадите на полянку красный цветочек. • Если вам интересно, но полученную информацию вы вряд ли будете применять – посадите на полянку синий цветок. • Если полученная информация оставила вас равнодушными – желтый. (подарить поделки) - Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе мы – сила! Спасибо всем за участие! Любите своих детей, больше времени проводите с детьми, и наши дети вырастут спокойными, уравновешенными и рассудительными, психически здоровы! Психолог раздает памятки родителям. Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

			• Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы. • Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение. • Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом. • Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины». • Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам. • Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром. • Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным. • Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку. Распределение напарников для домашних заданий на неделю.
--	--	--	---