

Рабочая тетрадь

ДОБРЫХ МАМ И ПАП

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ






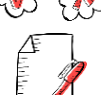
в рамках Государственной программы Алтайского края
«Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы»
при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края

Уважаемые родители!

Поздравляем! Вы стали участником «Школы добрых мам и пап». Здесь Вы научитесь лучше понимать своих детей, пополните родительские знания, научитесь новым способам взаимодействия и общения, получите поддержку от других родителей.

Для того, чтобы обучение в «Школе добрых мам и пап» было интересным и доступным, для Вас подготовлена рабочая тетрадь, которая станет вашим верным помощником на весь курс Школы.

Мы предлагаем Вам восемь тем, включающие тематические блоки:

-  **ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО.** Обоснование значимости темы занятия.
-  **ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ.** Блок для записи ответов на вопросы, мыслей.
-  **ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП.** Здесь Вы выполняете задания по теме.
-  **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.** Мы подобрали интересные домашние задания. Для отработки новых родительских навыков, умений.
-  **ВАЖНО ПОМНИТЬ.** Этот блок – ваша камера хранения родительских знаний. Вы сможете заглянуть сюда при необходимости.
-  **ИНФОГРАФИКА.** Визуальная памятка полезной информации.
-  **ДЛЯ ЗАМЕТОК.** Специальное место для Ваших записей и пометок.

Рабочая тетрадь «Школы добрых мам и пап» – это ваш личный дневник родительства и в нем Вы можете делать абсолютно все, быть откровенным с собой, и вести его так, как Вам будет удобно. Важно, что рабочая тетрадь «Школы добрых мам и пап» останется с Вами для того, чтобы Вы всегда могли обратиться к ее помощи и фиксировать свои дальнейшие родительские успехи.

Желаем Вам ярких событий, великих открытий, а главное, семейного счастья, взаимопонимания, крепких отношений с Вашими детками!

Кому принадлежит тетрадь:

краевой
кризисный
центр
для мужчин

В современном мире быть родителем непросто. К сожалению, нас никто не учил быть родителями. И для того, чтобы родители не оставались один на один с трудностями в воспитании детей, в Алтайском крае реализуется поддерживающая онлайн программа «Школа добрых мам и пап».

В онлайн «Школе добрых мам и пап» мы стараемся помочь родителям найти время для себя, оценить свои родительские компетенции, обогатить себя практическими умениями и навыками по воспитанию своих детей. А также получить огромную теоретическую и практическую базу для обновления и развития своего родительского опыта, что позволит сделать детско-родительские отношения более гармоничными, а воспитание эффективным.

Рабочая тетрадь разработана для занятий в рамках проекта «Школа добрых мам и пап». Проект реализуется в рамках Государственной программы Алтайского края «Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы», координатором которой выступает Краевой кризисный центр для мужчин при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края

Авторский коллектив:

Васильева Елена Валерьевна,

канд. социол. наук, заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Боровинская Юлия Константиновна,

методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Автор иллюстраций:

Кужим Наталья Викторовна,

художник-иллюстратор

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Тема 1. Трудности современных родителей



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Современные родители сталкиваются со многими трудностями. Отчасти потому что те способы воспитания, которые были в их собственном детстве, уже не работают.

Возраст родительства не соответствует возрасту в паспорте, он равен возрасту детей. Поэтому, многим родителям приходится самостоятельно находить выход в непростых ситуациях. Осознавая свои трудности и обсуждая их, возможно найти способы их решения.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Пожалуйста, отметьте те трудности, которые Вы испытываете в процессе воспитания подростка?

- мы не можем понять друг друга
- ребенок потерял интерес к учебе
- ребенок постоянно проводит время в телефоне
- ребёнок уходит из дома и не предупреждает
- у ребенка появились вредные привычки
- ребенок связался с плохой компанией

Напишите Ваши трудности, которых не было в списке:





ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

«Я И МОЙ РЕБЕНОК»

Иногда родителям бывает сложно понять своих подростков. Чтобы научиться понимать почему они ведут себя так, а не иначе, помогает вспомнить, как Вы сами переживали подростковый возраст.

Расскажите о себе в детстве и подростковом возрасте от лица любого взрослого близкого человека

ПРИМЕР: «Рассказывает бабушка Мария Фёдоровна. Это девочка Катя. В детстве Катя не могла усидеть на месте, все время задавала вопросы, хотела обо всем узнать...А когда подросла, то...»

Если бы это упражнение выполнял Ваш ребёнок, то от лица какого взрослого близкого человека он рассказал о себе? Почему?
Как бы рассказал о себе Ваш подросток от лица близкого взрослого?





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



В течение недели, понаблюдайте за ребёнком, когда он играет, общается с Вами и другими людьми. Есть что-то, чем он похож на Вас, когда Вы были подростком? Может быть, другие люди замечают это сходство? Можете ли Вы сказать, что ребёнок в чём-то «Ваше продолжение»?

Поделитесь здесь своими наблюдениями:



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Когда ребёнок взрослеет и входит в подростковый период, у родителей может быть много вопросов, задач и трудностей. Чтобы не потеряться в потоке информации, важно помнить о главном.

- 1 Трудности в воспитании детей – это нормально. Трудности испытывают все родители, несмотря на уровень своих знаний, наличие образования, финансового благополучия
- 2 В период пубертата подростку важно знать, что Вы на его стороне, что Вы доверяете ему, верите в него. В это время как никогда важно быть для него Другом!
- 3 Ваш ребёнок родился именно у Вас. Вы – тот родитель, который нужен Вашему ребёнку. Именно Вы чувствуете и знаете, как Вашему ребенку будет лучше. Развивайтесь как родитель и делайте то, что в Ваших силах
- 4 Британский психолог и педиатр Дональд Винникот ввел термин «достаточно хорошая мать». Он считал, что мама всегда чувствует и на уровне интуиции знает, что нужно ребенку. Каждому ребёнку нужна не идеальная, а именно «достаточно хорошая мама»



ИНФОГРАФИКА

Ребенок проявляет агрессию

У моего подростка идет серьезная перестройка, мне нужно лишь набраться терпения и дать ему пережить это время. Буду стараться мягко предлагать свою поддержку и покажу ему, что я рядом, готова выслушать и поддержать его.

Мой ребенок всё время в телефоне

Отсутствуют правила пользования гаджетами. Установим правила вместе с ребенком. Буду уделять больше внимания ребёнку, проводить время вместе



С подростками такое случается. Постараюсь обсудить с ним, какие предметы могут быть интересны ему сейчас и в чём ему нужна моя поддержка.

Ребёнок потерял интерес к учёбе

У него формируется способность самому нести ответственность за свою жизнь. Постараюсь объяснить, что не хочу жестко контролировать его. Расскажу ему, что он для меня очень важен и я волнуюсь за него.

Ребенок уходит и не предупреждает, когда вернётся



ДЛЯ ЗАМЕТОК

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Тема 2. Как растут дети

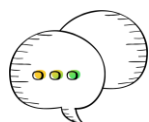
возрастные кризисы ребенка



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Возрастные кризисы закономерны и являются частью роста и развития ребёнка. Кризисные периоды возникают на стыке двух возрастов и знаменуют собой завершение одного этапа и начало следующего. В такие периоды ребёнок переходит на качественно иной уровень развития и это выражается в появлении новых потребностей, изменении поведения.

Родители, находясь рядом с ребёнком, могут помочь прожить этот период, но для этого им важно самим перестроиться на другой уровень общения, выработать новые способы взаимодействия с меняющимся малышом.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

В жизни Вашего ребенка были периоды, когда Вы не узнавали его? Может в нем появлялись такие черты, которых Вы раньше не замечали?

Как Вам кажется, с чем связано появление этих изменений?

Как Вы реагируете на появление изменений в ребенке?

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Напишите, родители могут помочь ребенку в его взрослении?



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

«Любящий взгляд» от Марии Летучей

Практика поможет Вам обратиться к «хорошей маме/хорошему папе» внутри себя и почувствовать опору, уверенность в себе, ощутить родительскую силу и любовь.

Для выполнения практики подготовьте мягкую игрушку, которая вам нравится. Если игрушки нет, задействуйте воображение – как будто Вы держите ее в руках.

Что делать с игрушкой? Возьмите ее на руки так, как мама/папа берет ребенка. Попробуйте посмотреть на игрушку **любящими глазами**. Рассмотрите ее. Чем именно она нравится, какая она милая и приятная, хорошая. Очень важно обнаружить в себе этот любящий взгляд и увидеть игрушку, ребенка с его помощью. Получилось? Побудьте в этом состоянии.

Следующий шаг. **Переместите свое детское Я, себя маленькую(ого) в эту игрушку.** И почувствуйте, как кто-то большой смотрит на вас с любовью. Тем самым любящим взглядом, которым смотрите сейчас Вы. Это тот взгляд, который Вам прямо сейчас необходим.

Когда вы уже поймали, почувствовали этот любящий взгляд, подходя к зеркалу, недолго этим любящим взглядом на себя смотрите и постарайтесь поместить его в самое сердце. Почему недолго? Потому что если мы начинаем себя рассматривать, то попадаем в более критичное состояние : «Где у меня что не так? Вот морщинка». Поэтому важно, чтобы это был непродолжительный период времени.

Получилось ли у Вас посмотреть на себя любящим взглядом? Поделитесь, какие ощущения, эмоции, мысли возникли в ходе выполнения практики?



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



В течение недели попробуйте практиковать «любящий взгляд» со своим ребенком. Это позволит создать основу для близких отношений, почувствовать атмосферу заботы и любви. Поделитесь на следующем занятии, какие изменения произошли в ребенке, в Вас, в Ваших отношениях с ребенком.

Вы можете записать свои наблюдения и мысли здесь:



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Родители не могут оградить своих детей от всех трудностей роста и развития. Если Ваш ребёнок переживает подростковый период, то он обязательно будет меняться внешне и внутренне, совершать ошибки, пробовать свои силы в разных занятиях. Что бы ни происходило, родителям важно быть рядом и помогать подростку проживать трудности взросления.

Чему нужно научить ребенка, рассказывается в книге «Ваши взрослые дети. Руководство для родителей» Д. Хайнс, Э. Бэйверсток.

- | | |
|--|---|
|  Находить справедливое решение конфликтов |  Выполнять взятые на себя обязательства |
|  Разумно тратить деньги |  Уметь вставать на позицию другого человека, сочувствовать |
|  Справляться с сильными эмоциями |  Делать выбор, уметь расставлять приоритеты |
|  Деликатно выражать свое мнение |  Уважать себя и людей вокруг |
|  Добиваться, чтобы тебя услышали |  Соблюдать собственные и чужие границы |
|  Решать проблемы, относясь к ним как к задачам |  Брать на себя ответственность за решения и поступки |



Описание

Кризисы

	«Кто я? Какой Я?» Кризис самоопределения	17 лет
	«Я и другие!» Ведущая деятельность – общение со сверстниками	13 лет
	«Я выхожу за границы семьи!» Стремление познать себя и своё место в обществе	7-ми лет
	«Я сам!» Период упрямства, отрицания для осознания себя	3-х лет
	«Я есть!» Хочу, но не могу	1 года



ДЛЯ ЗАМЕТОК



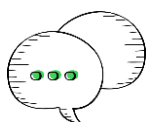
Тема 3. Привязанность между родителями и детьми



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Привязанность/эмоциональная связь между родителями и детьми является основой стабильного и безопасного развития в мире. Когда ребёнок выходит за границы семьи и начинает учиться в школе, ему очень нужны проводники в этом незнакомом мире.

Отношения с родителями являются прообразом всех будущих отношений. Важно знать как родители могут укрепить свои отношения с детьми, сделать их эмоционально тёплыми и доверительными.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Подумайте и напишите, как опыт отношений с родителем влияет на подростка, его развитие и будущее?



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Пожалуйста, ознакомьтесь с ситуацией, представляя, что Вы – ребенок.

Вам двенадцать лет. Вы сидите в классе на уроке математики. Сегодня утром, перед уходом в школу, мама рассказала, что вчера вечером звонил отец и сказал, что возвращается домой.

Отец часто бил вас, особенно когда был пьян. Временами Вы думаете о том, что отец, ни хороший, ни плохой, но иногда Вы ненавидите его. Вы боитесь, что он побьёт Вас если вы покажете это. Когда Ваш отец уезжает, и вы не видите его долгое время, Вы волнуетесь, что никогда не увидите его. Но когда он выпивает Вы не хотите, чтобы он возвращался.

Сейчас Вы гадаете, в каком он будет состоянии, когда Вы вернётесь домой. Может быть, он привёз Вам подарок, а может быть он начнёт бить Вашу маму. А что если он разозлится из-за Вашей комнаты? Вы вспоминаете, насколько хорошо убрались там утром. Вы думаете о том, что Вам лучше было бы остаться в школе. Но на самом деле Вы хотите, чтобы он гордился Вами, так что решаете пойти домой и постараетесь вести себя хорошо.

Запишите, пожалуйста, ответы на следующие вопросы.

Что вы чувствуете?

ПРИМЕР: «Я испытываю тревогу, неуверенность и слишком волнуюсь, чтобы сконцентрироваться на происходящем в школе»

Что Вы думаете об окружающем Вас мире?

ПРИМЕР: «Мир несправедлив. Это запутанное место, и совершенно неясно, будут ли здесь удовлетворены мои потребности»

Что Вы чувствуете о своей способности влиять на окружающий мир?

ПРИМЕР: «Я трачу очень много времени и эмоциональных сил, пытаюсь понять, как наиболее безопасно удовлетворять мои потребности»

Пожалуйста, ознакомьтесь с другой ситуацией

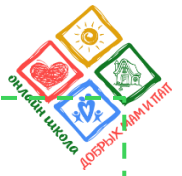
Вам двенадцать лет. Вы сидите в классе на уроке математике. Сегодня утром, перед уходом в школу, мама рассказала, что вчера вечером звонил отец и сказал, что он возвращается домой.

Вы не виделись с отцом два месяца. Каждый раз, возвращаясь домой с вахты, отец привозит Вам с мамой подарки. Мама устраивает праздничный ужин, приходят в гости родственники и друзья.

Вы предвкушаете, как весело проведёте время в кругу родных. Планируете поездку на рыбалку с отцом. Вы рады, что отец сможет сходить на соревнования и поболеть за Вашу команду. Потом вспоминаете, что отец серьёзно относится к Вашей учёбе и начинаете усиленно прислушиваться к тому, о чём говорит учитель.

для мужчин

Что вы чувствуете?



ПРИМЕР: «Я испытываю приятное волнение, думая о встрече, предвкушаю объятия и разговор с папой»

Что Вы думаете об окружающем Вас мире?

ПРИМЕР: «Мир несет в себе приятные эмоции, любовь родных и близких»

Что Вы чувствуете о своей способности влиять на окружающий мир?

ПРИМЕР: «Я способен легко строить свои планы и реализовывать их, жизнь дарит мне приятные сюрпризы, я с благодарностью принимаю их»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Понаблюдайте, пожалуйста, в каких ситуациях Вы можете ощутить эмоциональную близость со своим ребёнком? Бывают ли такие ситуации, когда Вашей с ребёнком эмоциональной связи что-то угрожает, может её ослабить? (расставания, ссоры и др.)

Что Вы можете сделать, для того, чтобы укрепить свою эмоциональную связь с ребёнком?

Запишите свои наблюдения и мысли здесь:

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Укрепляйте в ребенке понимание, что Вы всегда на его стороне. Что бы ни происходило, ребенок должен быть уверен, что у него есть семья, которая всегда примет и поможет. Вы можете злиться, сердиться на него за его поступки, но при этом знать, что он хороший и что вы можете помочь ему стать лучше. Старайтесь в любой ситуации принимать ребёнка и поддерживать его.

Пусть в жизни у него будет опора на любовь родителей – ты хороший и с тобой всё в порядке.

Описание привязанности

Опыт ребенка



Надежная привязанность

Родитель эмоционально доступен, восприимчив, отзывчив к ребенку



Мои чувства и желания важны, уважаемы и получают ответ

В таких условиях у ребёнка развивается стремление к самостоятельности

В будущем, если я вступаю в общение, мир сможет предоставить мне способ удовлетворения того, что мне нужно

Ребенок ориентирован на родителей и следует за ними



Избегающая привязанность

Родитель эмоционально недоступен, невосприимчив, неотзывчив

Может внутренне отвергать ребенка, отказывает ему во внимании, желании играть и общаться



Никто не будет заботиться о моих чувствах и переживаниях

Близость – это больно и лучше держаться от нее подальше

Выполняет свои обязанности функционально, а не эмоционально

Чувствовать опасно. Я недостойн близости и заботы. Нужно все держать под контролем



Двойственная привязанность

Родитель переменчив в настроении, от навязчивой любви до отвержения

У ребенка появляется беспокойство, тревога и неуверенность



Чувство, что ни на кого нельзя надеяться, что другие ненадежны

Можно ли доверять другим или меня отвергнут?

Ребёнок не знает чего ожидать, чувство тревоги и незащищенности в отношениях

Нет чувства защищённости, опоры и безопасности в жизни



Хаотичная привязанность

Поведение родителя подавляющее, пугающее или хаотичное, особенно в ситуации стресса ребенка

Чрезмерное эмоциональное состояние родителя создает разрыв контакта, который мешает ребенку осмыслить свой внутренний мир и внешнее взаимодействие с родителем



Недоверие в отношениях и понимание, что стресс – это не переживаемо и ужасно

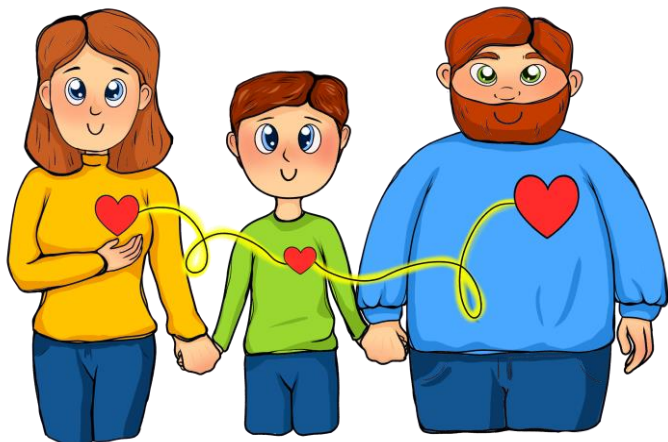
Истерики, агрессивность или отстранённость в поведении

Трудности с рефлексией, анализом мышлением, управляемостью поведения

для мужчин



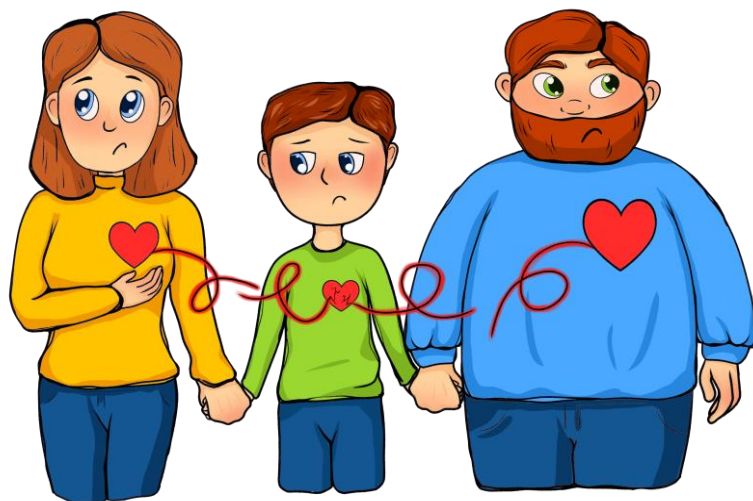
Как создать надежную привязанность?



- Уважать потребности и желания ребенка
- Поддерживать, помогать, чаще хвалить, доверять
- Тактильно и эмоционально поддерживать контакт
- Научить определять, выражать и принимать свои эмоции
- Принимать ребенка и его возрастные изменения

Что разрушает надежную привязанность?

- Игнорирование потребностей и интересов ребенка
- Недостаток тактильного и эмоционального контакта
- Недоверие и невнимание к чувствам ребёнка
- Эмоциональные срывы на ребёнка
- Жёсткий контроль поведения ребёнка, физические наказания



ДЛЯ ЗАМЕТОК

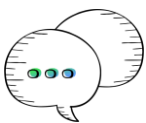
Тема 4. Эмоции детей и их родителей



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Эмоции наполняют отношения родителей и детей яркими и тёплыми моментами. Но порой и родителям, и детям бывает трудно справиться с сильными эмоциональными переживаниями.

На занятии рассмотрим способы, благодаря которым, родители смогут помогать своим детям безопасно проживать эмоции и помогать себе в ситуациях, когда эмоции переполняют.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Как Вы думаете, зачем людям нужны эмоции? Все ли эмоции важны?

Как родитель может помочь ребенку справляться со своими эмоциями?

А как быть родителю в ситуации, когда эмоции и чувства накрывают?
Что Вы делаете в таких случаях?

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП



Вы, как родитель, находитесь в следующих ситуациях:

1 СИТУАЦИЯ

Подросток приходит из школы и говорит:
«Максим больше не хочет со мной дружить. Сегодня он играл и смеялся с Артёмом, а на меня даже не смотрел»

Подумайте и напишите, какие эмоции и чувства испытывает ребенок?

Что Вы сделаете в такой ситуации?

2 СИТУАЦИЯ

Тринадцатилетняя девочка собирается на день рождения к подруге. Она весь день примеряет разные наряды. Наконец, появляется перед мамой с завитыми волосами и макияжем и спрашивает: «Ну как я выгляжу?»

Подумайте и напишите, какие эмоции и чувства испытывает ребенок?

Что Вы сделаете в такой ситуации?

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

«Я – сообщение»



А теперь постараемся понять, как родителю быть со своими собственными чувствами.

Данная практика создана для того, чтобы говорить о своих чувствах, переживаниях, претензиях так, чтобы не задеть чувства другого. Почему она работает? Вы говорите о своих чувствах и эмоциях, не обвиняя вашего ребенка или любого близкого Вам человека. Важно начинать с местоимений «я», «мне», «меня».

~~«Ты никогда меня не слушаешь»~~ - «Я огорчаюсь, когда мне кажется, что меня не слышат».

Познакомьтесь с памяткой

Что делаем	Пример
Обозначьте своё чувство (в безличной форме)	<p>Меня радует ...</p> <p>Меня огорчает...</p> <p>Меня беспокоит ...</p>
Опишите факт или ситуацию	<p>... когда дома чисто...</p> <p>... когда все кричат друг на друга...</p> <p>... когда дети много времени проводят в телефоне...</p>
Назовите причину своих чувств	<p>... потому что это очень приятно...</p> <p>... потому что мне стыдно от того, что могут о нашей семье подумать соседи...</p> <p>... потому что тогда не остаётся времени для других важных дел...</p>
Предложите возможный выход из ситуации	<p>... давайте будем вместе поддерживать порядок</p> <p>... давайте будем стараться разговаривать друг с другом спокойно</p> <p>... давайте будем уделять друг другу время</p>

Вспомните, пожалуйста, последние ситуации общения с ребенком, которые Вас порадовали или огорчили. Используя памятку и приведенный пример, составьте и напишите сообщения для Вашей ситуации (не менее 2).

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



В течение недели постарайтесь вести **дневник эмоций**.

Замечайте и записывайте свои эмоции и ситуации, в которых они возникают, мысли, которые сопровождают, ощущения в теле, действия, как выражаете эмоции, что при этом делаете.

Эмоция	Ситуация	Мысли	Ощущения	Действия



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Родители могут помочь своим детям справляться со своими эмоциями и чувствами, разговаривая об этом. Говорите о том, что Вы чувствуете. Когда Вы рассержены, когда Вам страшно за ребёнка, скажите, почему Вы себя так чувствуете. Говорите о чувствах ребенка. Спросите, как он себя чувствует, а если он не может пока сказать Вам сам, озвучьте Ваше видение - «Я чувствую, что ты злишься сейчас».

Как справляться с сильными эмоциями, выходить из состояния аффекта?



1

Развивать способность распознавать, что эмоции скоро «накроют». Попробуйте останавливать себя в моменты, когда чувствуете, что Вас начинают переполнять сильные эмоции злости, страха, гнева.

2

Попробовать разные способы «прийти в себя» и найти те, которые Вам помогают. Хорошо работают дыхательные, телесные практики.

Мы подобрали для Вас примеры таких практик. Попробуйте, может быть, это именно то, что Вам нужно.

Дыхательная практика

Сядьте в удобную позу. Держите спину прямо. Начните вдыхать, про себя считая до четырёх. Потом сделайте короткую паузу.

После этого выдохните, также считая до четырёх.

Всё время дышите через нос. Следите, чтобы все три составляющие (вдох, пауза, выдох) были одной длины.

Телесные практики

1

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух.

Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела.

Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие.

Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления.

2

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох.

Представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки.

Вдох и выдох должны быть максимально полными и плавными.

Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза.

Повторите 3 раза.



Не самое лучшее развитие событий:

МЫСЛИ

Я плохой родитель. Я плохо воспитал своего ребенка. Ребенок меня ни во что не ставит.

ЧУВСТВА

Злость, стыд, беспомощность, внутреннее осуждение

ДЕЙСТВИЯ

Накричать на подростка. Сказать, что он вообще никуда больше не пойдет, будет сидеть дома, пока не одумается



Идешь прогуляться? Во сколько ты вернешься?



Пока не знаю. Я ушел!

СИТУАЦИЯ

МЫСЛИ



Хорошее развитие событий:

Я хороший родитель. Каждый родитель может оказаться в такой ситуации, это нормально

ЧУВСТВА

Злость, растерянность – принятие своих эмоций и переживаний ребенка.

ДЕЙСТВИЯ

Сказать подростку, что Вы понимаете, ему нужно больше свободы и Вы доверяете ему. Но в Вашей семье есть правила. Например, возвращаться домой не позже 8, 9, 10 вечера (в зависимости от возраста ребёнка).



ДЛЯ ЗАМЕТОК

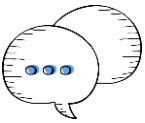
Тема 5. Воспитание и дисциплина



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Одна из самых сложных задач в родительстве – это сохранение тёплых эмоциональных отношений с детьми при определении правил, границ и ограничений для детей. Жесткие меры наказания ведут к разрушению привязанности между родителями и детьми.

Занятие посвящено поиску способов безопасных наказаний и «правильных» приёмов поощрений детей.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Подумайте и напишите, что может быть наказанием для Вашего подростка?

Что может быть поощрением для Вашего подростка?



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Вспомните, пожалуйста, типичные ситуации из жизни Вашей семьи, которые обычно заканчиваются наказанием для подростка. Кратко запишите их.

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Подумайте и запишите, пожалуйста, в каких ситуациях можно допустить естественное развитие событий, без Вашего участия?

Проверьте выбранные ситуации контрольным вопросом:

«Что может случиться самого страшного, если я не буду вмешиваться?»

Как Вы чувствуете себя, когда представляете такие ситуации?

Какие мысли и эмоции у Вас это вызывает?



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В течение недели попробуйте применить «безопасные» способы наказания и «правильные» способы поощрения детей. Вы найдете их в блоке «Важно помнить».



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Возможно ли воспитывать без наказаний?

Теория привязанности говорит о том, что это возможно.

Если между родителями и детьми сформирована надёжная привязанность, то дети с удовольствием откликаются на просьбы и поручения родителей, нет необходимости их наказывать. Лишенные привычных воспитательных инструментов, родители обычно недоумевают: что же тогда остается? Искренние, добрые отношения, уважение и привязанность – вот что поможет избежать проблем с дисциплиной.

Безопасные для ребёнка методы наказания:



Словесное неодобрение с использованием «Я-сообщения»

«Меня очень огорчает, когда я вижу..., потому что..., давайте будем...»



Выключение из привычной жизни семьи

Время покоя без активных занятий для ребенка, с поддержкой родителя



Лишение значимой для ребенка деятельности, вещи, на определенное время с условиями возврата

Провинился – месяц без телефона



Метод естественных последствий

Шалил-разлил-вытирай
Долго одевался - не пошли на дальнюю площадку
Не убрал игрушки – мама убрала, но не успела почитать

«Правильные» способы поощрения ребёнка:



Словесное одобрение с использованием «Я-сообщения»

«Меня очень порадовало, когда я увидела..., потому что...»



Тактильное выражение одобрения

Поглаживание, объятия, поцелуи и другое



Похвала с акцентированием сильных сторон, качеств и умений ребёнка

«Ты молодец, ты у нас очень ответственный и самостоятельный»



Выражение благодарности

«Спасибо, что ты помог мне убраться»



Предоставление возможности выполнения действий, свойственным старшим

«Протри, пожалуйста, пыль»



Дополнительные досуговые мероприятия для всей семьи

Совместные поездки и походы в интересные места



Наказание

угроза, оскорбления,
игнорирование, ремень



утрата безопасности, страх
и недоверие к родителям,
установка «я плохой, меня
не любят», постоянное ожидание
внешней угрозы

серьезный разговор,
поиск причины поступка
позитивного намерения ребёнка,
обсуждение последствий
и как можно поступать иначе



доверительные крепкие
отношения, чувство принятия,
опыт исправления своих ошибок,
уверенность в себе
и в окружающем мире

Последствия



ДЛЯ ЗАМЕТОК

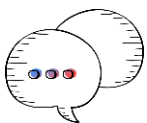
Тема 6. Как научить детей дружить



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

В семье дети получают первый опыт общения с другими, учатся решать конфликты и договариваться. Родители могут помочь детям построить добрые отношения, объединить и сплотить свою семью.

На занятии рассмотрим, как родители могут помочь детям научиться сотрудничать, старшим заботиться о младших, маленьким доверять старшим, понимать и уважать друг друга.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Вспомните, пожалуйста, ситуацию из Вашей жизни, когда ваш ребенок конфликтовал с кем-либо или ваши дети ругались между собой.

Какие мысли в этой ситуации у Вас возникли?

Какие эмоции Вы испытывали?

Как отреагировали на эту ситуацию? Что сделали?

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП «Активное слушание» и «Я – сообщение»



АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ – «родительская скорая помощь» для детей. Помогает успокоиться, восстановить безопасность, «пожалеть» обоих, не входя в роль судьи.

Нужно дать каждому ребенку высказаться. Не перебивать. А после сказать о том, что Вы услышали и обозначить чувства каждого ребенка.

ПРИМЕР: Ребёнок: Он забрал мою игрушку!

Родитель: Я понимаю, тебя это очень огорчило.

Когда страсти улягутся и все успокоится, возможно обсудить ситуацию и родителю рассказать о своём видении ситуации.

Я-СООБЩЕНИЕ отлично Вам в этом поможет:

ЧУВСТВО – СИТУАЦИЯ – ПРИЧИНА – РЕШЕНИЕ

ПРИМЕР: «Я чувствую страх и беспокойство, когда вижу, что вы деретесь, потому что боюсь, что вы навредите друг другу. Давайте решать споры, разговаривая друг с другом, не применяя силу»

Вспомните ситуацию, в которой Ваши дети ссорились друг с другом, либо у Вас с ребенком возникло недопонимание.

Напишите, что бы Вы ответили ребенку, с практикой «Активного слушания».

Используя «Я-сообщение», напишите, что бы Вы сказали детям после окончания ссоры?



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Понаблюдайте за детьми: есть ли **ХОРОШЕЕ** в отношениях между ними? Проводят ли они время вместе - разговаривают, играют, заботятся друг о друге, делятся игрушками, сладостями?

Понаблюдайте за собой: как Вы обычно реагируете на детские ссоры? Что говорите? Что при этом чувствуете? Заполните таблицу.

Ситуация	Мои чувства	Мои действия



краевой
кризисный
центр
для мужчин



ВАЖНО ПОМНИТЬ!



Родители могут создать основу для добрых отношений между детьми в будущем. Для начала родителю важно обратить внимание на свои привычные фразы.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!

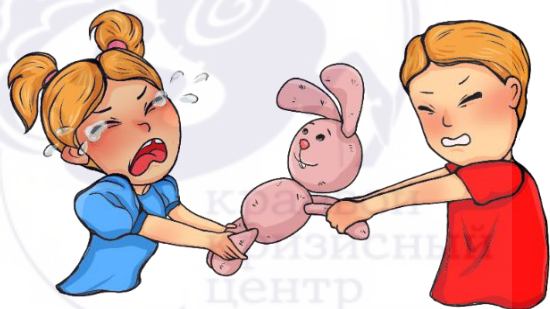
В своей речи выявляем и убираем фразы-причитания

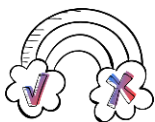
- Сколько можно ссориться!
- Я уже устала от ваших криков!
- Снова игрушки поделить не можете?
- Вас даже на минуту оставить нельзя, сразу крик поднимаете!
- Вы что, не можете нормально поиграть?
- В этом доме когда-нибудь будет тишина?

Начинаем замечать положительное в отношениях между детьми и озвучивать это

Вызываем расположение одного ребенка к другому, приглашая детей к контакту

- Как здорово вы играете
- Ему очень нравится с тобой играть
- Я вижу, вам друг с другом так весело/интересно!
- Смотри, как он рад тебя видеть!
- Вы такие игры придумываете замечательные!
- Твоя любимая сестричка пришла, давай ее обнимем
- Я рада, что вы вместе играете
- Смотри, она тебе улыбается!
- Так приятно видеть, когда вы меняетесь игрушками и потом вместе ими играете
- Ты пришла, и она сразу обрадовалась!
- Братик очень по тебе скучал, пока ты была в садике
- Если бы сестричка уже умела говорить, она бы тебе сказала, как тебя любит!





СФРАЗЫ - ПРИЧИТАНИЯ



Что вы опять не поделили?



Сколько можно ругаться!



Вот вы всё время так!



СИТУАЦИЯ

Мама
МЕНЯ
больше любит!



Неправда,
мама больше
любит
МЕНЯ!



Похоже вам не удалось договориться



Мама вас обоих очень любит!



Подростку: А тебя я чуть дольше люблю!

СФРАЗЫ - ПОДДЕРЖКИ



ДЛЯ ЗАМЕТОК

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Тема 7. Профилактика эмоционального выгорания



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

К современным родителям предъявляется достаточно много требований в исполнении их родительских обязанностей. Обилие противоречивой информации о том, как «правильно» воспитывать детей, сбивает с толку. Очень часто установки о том, что значит «быть хорошим родителем» принимаются безоговорочно на веру, без собственного критического осмысления.

Стремление соответствовать идеализированным представлениям о роли родителя, высокие нагрузки и недостаток поддержки в процессе воспитания детей приводят к состоянию эмоционального выгорания у родителей. На занятии поговорим о том, что такое «родительский стресс» и как с ним справляться.



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Напишите, пожалуйста, какой у Вас был образ, фантазия о материнстве / отцовстве до появления детей?

Кто из значимых взрослых в Вашем детстве повлиял на Ваши представления о родительстве?

Насколько Вам удаётся этому соответствовать?

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Подумайте и напишите, какие ситуации в общении и жизни с детьми являются для Вас наиболее сложными, тяжелыми?

Что Вы думаете про подростка в такой ситуации?

Что Вы думаете про себя, как родителя, в этой ситуации?



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Как быть со своими убеждениями относительно родительства?

Продолжите фразу и ответьте, пожалуйста на вопросы:

У меня есть убеждение, что я, как родитель _____

ПРИМЕР: У меня есть убеждение, что я, как родитель подростка должен контролировать его, чтобы с ним ничего не случилось

кризисный
центр
для мужчин

Так ли это? Всегда ли это так?

ПРИМЕР: Мой ребёнок растёт и я не могу контролировать каждый его шаг. Мне нужно научиться больше доверять ему. Напряжение от постоянных тревог и волнений изматывает меня

Как быть если это не так?

ПРИМЕР: Принять, что я не робот, а человек, у которого могут закончиться ресурсы. Уделять себе время, заниматься тем, чем хочется, обращаться за помощью



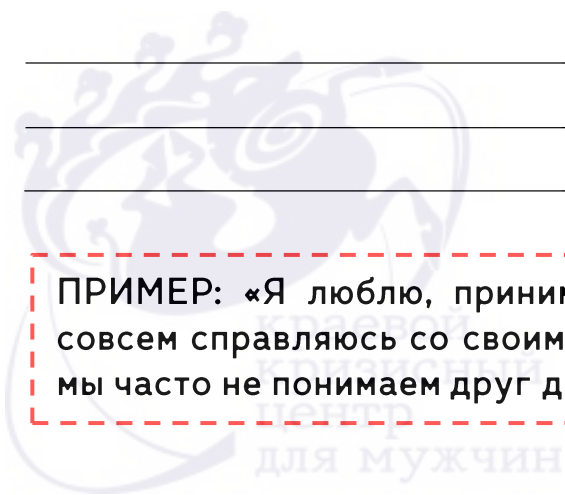
ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Самоподдержка

В ситуации, когда возникают сложные переживания, сомнения о том, правильно ли я поступаю как родитель со своими детьми, попробуйте посочувствовать себе и продолжить фразу:

«Я люблю, принимаю и уважаю себя, даже если я сейчас _____

ПРИМЕР: «Я люблю, принимаю и уважаю себя, даже если я сейчас не совсем справляюсь со своими эмоциями в разговоре со своим подростком, мы часто не понимаем друг друга»





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В течение недели, понаблюдайте за собой. Какие ситуации выводят Вас из равновесия? Отметьте и запишите их здесь.

Ситуация	Что чувствовали? О чем думали?	Как отреагировали?



краевой
кризисный
центр
для мужчин



ВАЖНО ПОМНИТЬ!






Если родитель не будет чувствовать себя хорошо, ребенку тоже не будет хорошо.

Родителю важно не терять контакт с собой, не забывать о себе. У родителя могут быть свои дела, свои интересы. Но при этом важно быть готовым всегда вернуться к ребенку и его потребностям, интересам, разделять их вместе с ним.

Каждый родитель может ошибаться, уставать, чего-то не знать. Не стоит винить себя за это. Важно отслеживать у себя признаки эмоционального выгорания и при необходимости обращаться за помощью.

Признаки эмоционального выгорания:

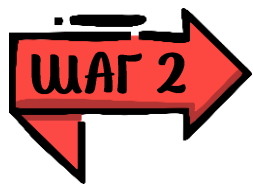
-  Нет сил и желания что-то делать
-  Ничто не приносит радости, даже то, что радовало раньше
-  Эмоциональные срывы

Как родителям справляться с эмоциональным выгоранием?



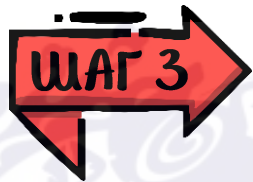
Увидеть причины

Спросить себя, почему мне сейчас плохо?



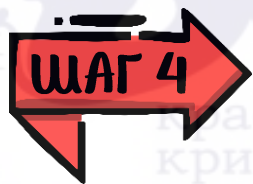
Обнаружить препятствия

Что мешает мне чувствовать себя лучше?



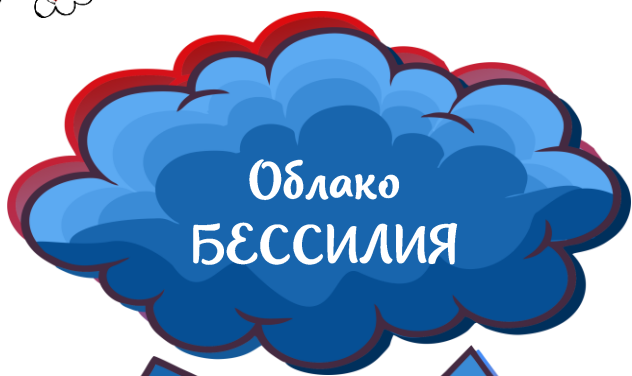
Найти ресурсы

Что нужно сделать, чтобы чувствовать себя лучше?



Определить стратегию изменений

изменить себя
изменить ситуацию
сочетание стратегий



Облако
БЕССИЛИЯ



Облако
СИЛЫ

Я больше так
не могу

Я устала

Я не справляюсь

Близкие люди
меня поддержат

Я могу выделить
для себя время

Я могу попросить
о помощи



ДЛЯ ЗАМЕТОК

краевой
кризисный
центр
для мужчин

Тема 8. Ресурсы родителей



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Для того, чтобы справиться с эмоциональным выгоранием и иметь возможность преодолевать родительский стресс родителям нужны ресурсы. Ресурсное состояние – это, прежде всего, удовлетворённость собственных потребностей и нужд, ощущение того, что «Со мной всё хорошо, я справляюсь».

Где родителям брать силы для того, чтобы быть «достаточно хорошими» родителями, как пополнять свои ограниченные ресурсы, обсудим на итоговом занятии.



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Ресурс 1. Благополучие семьи



Благополучная семья – это пристанище, где можно отдохнуть и набраться сил, чтобы лучше справиться с внешними проблемами.

Вирджиния Сатир

Пожалуйста, подумайте и напишите, Вам нравится жить в Вашей семье в данный момент?

Чувствуете ли Вы, что живёте с людьми, которые Вам нравятся, которым Вы доверяете и которые испытывают к Вам то же самое?
Быть членом Вашей семьи весело и интересно?

Что Вы можете пожелать своей семье, чтобы чувствовать себя более защищённо и благополучно?



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Ресурс 2. Принятие себя и снятие чувства вины



Испытываемое родителями чувство вины не помогает ни им, ни детям. Помогает осознание своих ошибок и их исправление.

Филиппа Перри

Вспомните, пожалуйста, в своём родительстве ситуацию или период жизни, вспоминая который, Вы хотели бы вернуться в прошлое и поступить по-другому? Опишите её.

Письмо себе в прошлое

Представьте, что Вы сегодняшняя встретились с той «тогдашней» мамой/папой. У вас сейчас есть отличная возможность написать прошлому себе теплое письмо сочувствия и поддержки. О чем бы Вы себе написали? Какими словами могли бы выразить свою поддержку и утешение?



В ситуациях, если внешней поддержки Вам в настоящее время не достаточно, можно перечитать это письмо.



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Ресурс 3. Забота о себе



Предлагаем Вам составить здесь список ресурсов (поддерживающих и вдохновляющих дел и занятий) разного уровня, разделив их таким образом:

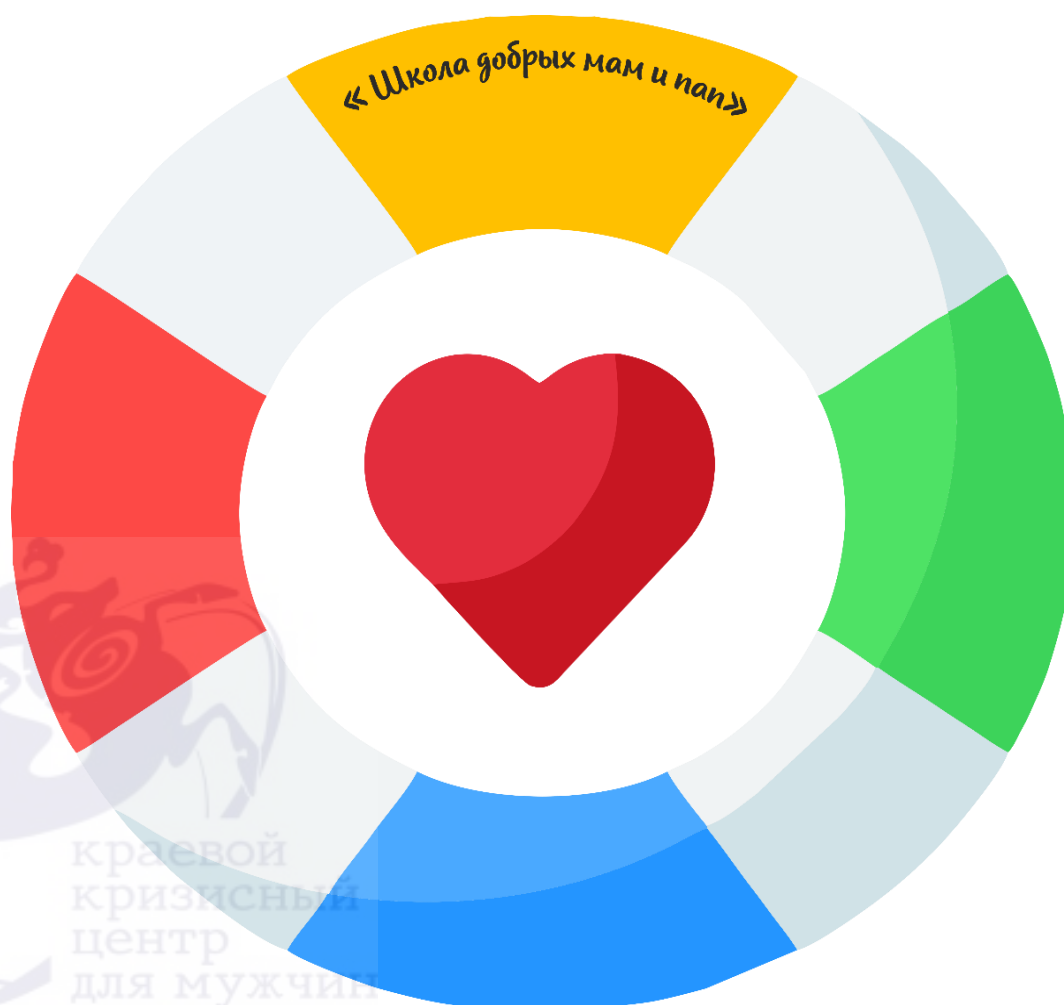
Ресурсы каждого дня	Ресурсы недели	Ресурсы месяца
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



ПРАКТИКА ДЛЯ МАМ И ПАП

Ресурс 4. Поддерживающее сообщество

Подумайте и запишите, используя рисунок «круга поддержки», кто поддерживает Вас, и кого можете поддержать Вы?





ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Быть родителем в современном мире не просто. Это требует большого напряжения, во многом физически и эмоционально затратно.

Где родителям брать на всё это силы и в чём черпать ресурсы?



Семья – место, где можно откровенно поговорить, все обсудить, давать друг другу отдых и откликаться на желания и просьбы другого человека. Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу.

Благополучие семьи – прочный фундамент в случае любых внешних угроз. Благополучие рождается там, где есть внутренняя постоянная поддержка близких людей.



Никто не учится быть родителями с самого детства. Поэтому корить себя за ошибки всю жизнь – значит из раза в раз совершать еще одну самую большую ошибку.

Анализ проделанных ошибок и их признание дает чувство развития, внутренней наполненности, осознания, что через их проживание, я понимаю, куда и как двигаться дальше.



Родителям важно научиться отслеживать первые признаки эмоциональной усталости и раздражения и переключаться на свои потребности.

Кого-то вдохновляет новая книга, кого-то – рукоделие, выезд на природу, встреча с другом, пребывание наедине с собой. Каждому родителю каждый день необходимо хотя бы минимальное количество **времени для себя** и своих интересов и потребностей, время на отдых от постоянных, рутинных дел.



Очень важно не оставаться с трудностями один на один! Что бы в нашей жизни не происходило, рядом есть люди, которые уже проходили через похожую ситуацию.

Когда мы не в ресурсе, опыт других людей помогает снизить тревогу и внутреннее напряжение. От нас самих зависит очень многое – необходимо научиться **просить о помощи**, принимать её и передавать другим.



Благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится

(с) «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» Л.Петрановская



Родителям необходимо чувствовать себя в ресурсе!

Потому что родители ежедневно делают важные «супергеройские» дела!

Быть родителями непросто, ведь им приходится каждый день:



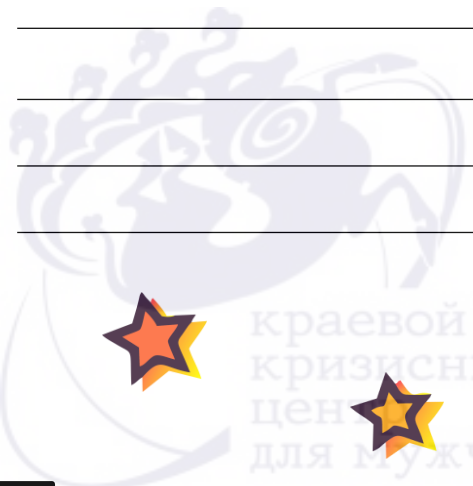
ДЛЯ ЗАМЕТОК

краевой
кризисный
центр
для мужчин



ДЛЯ ЗАМЕТОК

Lined area for taking notes.



краевой кризисный центр для мужчин





**Рабочая тетрадь разработана
КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»**

для реализации проекта «Школа добрых мам и пап», действующего
в рамках Государственной программы Алтайского края
«Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы»
при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края