

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
ГОРОДСКОЙ КОНКУРС «ВОСПИТАТЬ ЧЕЛОВЕКА»**
Категория I. Номинация «Воспитание и социализация личности»
ПАСПОРТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ
«Сообщество осознанных родителей»

**Автор воспитательной практики:
Педагог-психолог
МАДОУ детский сад №553
Жуланова Дарина Сергеевна**

**г. Екатеринбург
2023**

Полное название воспитательной практики	«Сообщество осознанных родителей»
ФИО, должность и наименование образовательной организации авторов Практики	Жуланова Дарина Сергеевна Педагог-психолог МАДОУ детский сад №553
Аннотация воспитательной практики	<p>Данная практика дает возможность родителям наладить или укрепить взаимоотношения со своим ребенком. На тренингах и пользуясь заданиями в рабочей тетради, семьи узнают эффективные методы взаимодействия и проработки имеющихся проблем.</p> <p>Тренинги и домашние задания построены таким образом, что сначала родители проходят тему совместно с психологом, а потом дорабатывают в заданиях рабочей тетради совместно с детьми.</p>
Ключевые слова воспитательной практики	Воспитание, взаимодействие, семья, семейные ценности, самопознание, эмоциональный интеллект, социализация личности.
Актуальность внедрения воспитательной практики	<p>Актуальность программы заключается в том, что долгое время мир выдвигал на первый план производственные и общественные задачи, тем самым отдаляя родителей не только от своих детей (забирая время), но и почти полностью снимая ответственность, переложив воспитание на работников ДОУ.</p> <p>Отдаляясь от полноценной роли родителя, взрослые становятся сторонними наблюдателями процесса воспитания их детей, при этом, совершенно не понимая некоторых моментов в поведении и развитии ребенка.</p> <p>От данного недопонимания часто возникают споры между педагогами и родителями, как их решить? Как вернуть родителям понимание многогранного процесса воспитания и ответственности?</p> <p>В данной практике воспитание детей проходит через работу с родителями. Чтобы заинтересовать их в работу сначала мы прорабатываем их внутренние проблемы, разбираем основы развития, а потом они помогают детям опираясь на задания в рабочей тетради.</p>

<p>Цель и задачи воспитательной практики</p>	<p>Цель: способствовать повышению психолого-педагогических навыков родителей и их вовлечение в воспитательный процесс.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствовать включению родителей в потребности ребенка. 2. Повышать ответственность родителей за эмоциональное состояние ребенка. 3. Способствовать сплочению семьи. 4. Способствовать улучшению детско-родительских отношений. 5. Помочь осознать психологические границы ребенка и других членов семьи.
<p>Целевая аудитория воспитательной практики</p>	<p>Родители детей старшего дошкольного возраста</p>
<p>Конспект воспитательной практики</p>	<p>Представлен в приложении № 2 Паспорта воспитательной практики</p>
<p>Технологии и методы реализации воспитательной практики</p>	<p>Технологии: технология проектной деятельности, технология исследовательской деятельности, информационно-коммуникативные технологии, личностно-ориентированная технология</p> <p>Методы: игровой метод, беседа, упражнения, продуктивная деятельность.</p>
<p>Ресурсы, необходимые для реализации воспитательной практики</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогический состав: педагог-психолог. 2. Родители. 3. Отдельное помещение: музыкальный зал. 4. Мебель: стулья по количеству родителей, столы. 5. Канцтовары: пачка белой бумаги, 2 ватмана, простые карандаши по количеству родителей, цветные карандаши (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, черный). 6. Медиатехника: колонка, флешка с музыкальным материалом. 7. Рабочие тетради на каждого участника (Представлена в приложении № 3 Паспорта воспитательной практики).

Период реализации воспитательной практики	Период: 2,5 месяца В приложении № 1 представлен план-график реализации воспитательной практики по Диаграмме Ганта
Ожидаемые результаты воспитательной практики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гармонизация детско-родительских отношений. 2. Снижение уровня агрессии в семье. 3. Повышение уровня вовлечения родителей в воспитательный процесс. 4. Повышение психолого-педагогических навыков родителей.
Описание воспитательной практики	<p>Данная практика разделена на два раздела: теоретическая и практическая.</p> <p>Теоретическая часть организована в форме тренинга родитель-психолог по темам (Что еще для счастья надо?, Семья, Мои чувства, Я – это я, Я и мир)</p> <p>Практическая часть организована в форме выполнения заданий из рабочей тетради родитель-ребенок по темам (Имя, Семья, Мои чувства, Я – это я, Я и мир)</p>

**План-график реализации воспитательной практики
«Школьная телестудия «Синемограф» (Диаграмма Ганта)**

№	Наименование этапа	Длительность	Временные рамки проекта (может указываться в днях, месяцах)					
			1	2	3	4	5	6
1	Первичная диагностика	2 недели	Анкета «Детско-родительские отношения» Изотова Е.И. (2 дня)	Интерпретация результатов (1 день)	Диагностика эмоционального выгорания. Бойко В.В. (2 дня)	Интерпретация результатов (1 день)	Рисунки семьи (2 дня)	Интерпретация результатов (1 день)
2	Коррекционная работа	6 недель	Тема №1 «Что еще для счастья надо?» (1 неделя)	Тема №2 «»(1 неделя)	Тема №3 «Семья» (1 неделя)	Тема №4 «Мои чувства» (1 неделя)	Тема №5 «Я – это я» (1 неделя)	Тема №6 «Я и мир» (1 неделя)
3	Заключительная диагностика	2 недели	Анкета «Детско-родительские отношения» Изотова Е.И. (2 дня)	Интерпретация результатов (1 день)	Диагностика эмоционального выгорания. Бойко В.В. (2 дня)	Интерпретация результатов (1 день)	Рисунки семьи (2 дня)	Интерпретация результатов (1 день)

Сообщество осознанных родителей

Программа тренинговых занятий для родителей

Составитель: Жуланова Дарина Сергеевна

педагог-психолог

Занятие №1 «Что еще для счастья надо?»

Задачи:

- Знакомство участников;
- Создать теплую атмосферу между участниками;
- Способствовать включению родителя в потребности ребенка;
- Повышать ответственность за развитие внутреннего самосознания ребенка.

1. Вводная часть (ритуал приветствия):

Всем участникам предлагается написать свое имя на бейджиках, потом психолог объявляет тему и цели тренинга.

«Каждый раз, когда у ребенка случается плохое настроение и очередная вещь оказалась не такой, какой ему надо, то в головах родителей возникает вопрос: НУ ЧТО ЕЩЕ ТЕБЕ НАДО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?»

Мы каждый раз так стараемся быть рядом, помогать и заботиться, а этого все равно не достаточно, почему? На наших встречах мы будем рассматривать вопросы воспитания и привязанности, как правильно организовать процесс самопознания и включить его повседневную жизнь, как правильно выстраивать взаимоотношения с ребенком.

Все семьи, представители которых здесь собрались разные, поэтому у нас будет уникальная возможность обменяться опытом друг с другом, рассказать о том, как вы справляетесь с проблемами и как выполняли то или иное домашнее задание.

Существуют 3 правила на наших встречах:

- 1) Не перебивать и выслушивать каждого до конца;
- 2) Выполнять домашние задания с ребенком в срок до следующего занятия;
- 3) Не пропускать занятия.

Упражнение №1 «Мое Имя ... и мой ребенок любит меня за ...»

Инструкция: каждый человек по очереди представляется и говорит, за что его любит его ребенок.

«Самое главное, что мы выяснили из данного упражнения – для своего ребенка мы самые лучшие и он нас любит за то, что мы есть! Поэтому, когда у вас заканчивается терпение и силы, вспоминайте это».

Упражнение №2 «Психологическая зарядка» [1]

Цель – сплочение группы, снятие напряжения.

Инструкция:

- 1) Помашите те, у кого сегодня хорошее настроение;
- 2) Погладьте себя по голове те, у кого ребенку 5-6 лет;

- 3) Поменяйтесь местами те, у кого часто не хватает времени на совместные игры с ребенком;
- 4) Хлопните те, кто часто срывается на истерики ребенка;
- 5) Топните те, кто доверяет ребенку какую-то домашнюю работу (помыть посуду, пропылесосить, полить цветы, заправить кровать);
- 6) Поменяйтесь местами те, кто хочет научиться общаться с ребенком, узнать его желания и не забыть свои.

«Итак, у нас всех есть много общего, значит мы точно здесь не просто так. Мы все имеем определенные трудности со своими детьми, но каждый здесь хочет их преодолеть и самое главное».

Упражнение №3 «Мальчик на стуле»

Инструкция:

Каждому из присутствующих предлагается максимально удобно и расслабленно сесть на свой стул и расслабиться. Нам комфортно и безопасно, но вдруг ломается одна ножка стула! Что мы делаем? Напрягаем тело, пытаемся удержать равновесие, и нам становится уже не так комфортно, чувство безопасности уходит.

И вот ломается вторая ножка! Нам приходится еще больше напрягать тело, надеяться на свои силы и не падать, а если упадет третья ножка, то мы вообще встанем, и не будем надеяться на опору. Мы будем рассчитывать только на себя и злиться, что негде отдохнуть – стул сломан.

Так же и ребенок, наше взаимодействие (общение) строится на четырех ножках: физическое, эмоционально-личное, интеллектуальное и духовное благополучие.

1 ножка – физическое благополучие. Оно подразумевает здоровье ребенка: его питание, навыки самообслуживания, самочувствие и т.д.

2 ножка – эмоционально-личностное благополучие. Оно подразумевает развитие эмоционального интеллекта ребенка. Как узнать что ты чувствуешь и как правильно проживать эмоции. Понимая себя, ребенок научится понимать других!

3 ножка – интеллектуальное благополучие. Оно подразумевает знания, которые мы вкладываем в ребенка или помогаем ему их добывать.

4 ножка – духовное благополучие. Оно подразумевает создание (соблюдение) семейных традиций, ценностей и других моментов, которые могут наполнять вашу семью [3].

Наша с вами задача, чтобы все четыре ножки не ломались и были крепкими, тогда ребенок будет чувствовать безопасность и комфорт. Но прежде чем, наполнять данными сферами ребенка, нам необходимо наполнить этим себя!

(выдаются листочки разделенные на 4 колонки по 4 сферам)

Физическая сфера	Эмоционально-личностная сфера	Интеллектуальная сфера	Духовная сфера

Я предлагаю вам заполнить данную таблицу. Что вам необходимо сделать, чтобы ваши сферы были наполнены? Возможно, это ежедневные ритуалы или достаточно проводить некоторые мероприятия, чтобы чувствовать себя лучше. На следующих встречах мы поговорим о каждой сфере подробнее.

Домашнее задание: выполнить с детьми задания №1, №2 и №3 в теме №1 (Имя).

Занятие №2 «Я – это я»

Задачи:

- Способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей;
- Способствовать повышению ответственности за психологическое состояние ребенка;
- Способствовать развитию теплого климата в семейных взаимоотношениях.

Упражнение №1 «Росточек»

Включается спокойная мелодия, все приседают, обхватывают руками колени и представляют себя семечком. Затем семечко начинает прорасти и тянуться вверх к солнышку. Дует ветер и росточек начинает от него покачиваться в стороны. Солнышко начинает светить ярче и мы раскрываемся (руки разводим в стороны), а когда солнышко уходит за тучки, мы закрываемся (руки соединить сверху и наклониться слегка вперед).

Пару раз повторить закрыться-раскрыться.

Что было приятнее, закрываться или раскрываться?

Вводная часть (ритуал приветствия):

Всех рада приветствовать на втором занятии. Я надеюсь, что вам понравилось выполнять задания со своими детьми. Погружаться обратной в состояние, когда они были совсем маленькими, снова обдумывать их натуру и возможно узнать их мысли о себе.

Сегодня наша встреча посвящена самосознанию. Я предлагаю вам понять, вы точно делаете то, что наполняет вас и нравится вам? Или вы уже спутали, где ваши желания, а где прихоти ребенка/родителей/мужа/жены?

Упражнение №2 «Границы моего тела» [2]

Участники делятся на группы и образуют круги. В центр каждого круга выходит один человек. Остальные начинают делать по 1 шагу в центр, сужая круг. Когда человеку в центре становится некомфортно, то он говорит СТОП.

Такая работа проводится с каждым человеком, для осознания, где начинается наша граница. Как мы себя чувствуем, когда на нас «нападают» и когда «нападаем» мы.

Вывод: границы важны для государства, семья и каждого человека. Чтобы чувствовать себя, то надо устанавливать границы своего пространства.

Упражнение №3 «Какой я?»

Родителям выдается по листочку, разделенному на 2 части.

Слева вы рисуете себя, какой вы прямо сейчас. После того, как закончили рисовать себя, мы справа рисуем, каким мы хотели бы быть (сильнее, храбрее, красивее, умнее).

Посмотрите на эти рисунки внимательно, что вы нашли? Как вам хочется себя преобразить? И вспомним табличку по сфера с прошлого занятия. Можем ли мы изменить себя, если будем выполнять то, что расписано у нас в таблице?

Скорее всего нам просто надо обратить на это внимание еще раз.

Упражнение №4 «Суперспособность»

Мы обнаружили то, что нам не нравится или что хочется улучшить, а теперь давайте вспомним о том, в чем нам нет равных! Какая у вас есть суперспособность?

Нарисуйте ее на обратной стороне. Каждый человек умеет что-то делать прекрасно (играть на гитаре, кататься на лыжах, петь, рисовать, прибираться, писать стихи и т.д.)

Когда вы этим занимаетесь, вы наполняете себя ресурсом и силами? Тогда эта способность поможет вам, стать лучше! Не забывайте о ней.

Домашнее задание: выполнить с детьми задания №1, №2 и №3 в теме №1 (Я – это я).

Занятие №3 «Страх»

Задачи:

- Способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей;
- Способствовать повышению ответственности за психологическое состояние ребенка;
- Способствовать развитию теплого климата в семейных взаимоотношениях.

Упражнение №1 «Росточек» [2]

Включается спокойная мелодия, все приседают, обхватывают руками колени и представляют себя семечком. Затем семечко начинает прорасти и тянуться вверх к солнышку. Дует ветер и росточек начинает от него покачиваться в стороны. Солнышко начинает светить ярче и мы раскрываемся (руки разводим в стороны), а когда солнышко уходит за тучки, мы закрываемся (руки соединить сверху и наклониться слегка вперед).

Пару раз повторить закрыться-раскрыться.

Вводная часть (ритуал приветствия):

Всех рада приветствовать на занятии. Я надеюсь, что вам понравились задания, как интересно было узнать каким хочет быть ваш ребенок, помогать ему планировать, находить свою силу и тренироваться ей пользоваться. Возможно, кто-то показал свои силы ребенку?

Сегодня наша встреча посвящена страхам. Я предлагаю вам погрузиться в то, чего вы по-настоящему боитесь?

Что такое страх? (слушаем ответы участников).

Конечно, страх – это защитная реакция организма. Страх нас защищает от опасностей физических и эмоциональных.

Что такое эмоциональная опасность? (слушаем ответы участников).

Грубо говоря, это выход из зоны комфорта (смена работы, переезд), когда требуется адаптация организма к новым условиям. Это требует огромных усилий, это всегда тяжело дается нашему организму, НО пройдя через такой кризис, как правило, открываются новые возможности. Справляясь с одной большой проблемой, мы чувствуем себя сильнее.

Упражнение №2 «Нарисуй свой страх»

Каждому участнику выдается листочек и рисуем свой страх. Какой он? Можно его назвать, описать.

После «знакомства» с образом страха, мы предлагаем написать историю, как мы побеждаем свой страх.

1. Кто главный герой?
2. Какой он и где живет?
3. В какой момент появляется страх?
4. Какой он? Он начинает пугать сразу или через время?
5. Вам нужны помощники или вспомогательные предметы?

После описания можно послушать пару историй. Обсуждение ощущений.

Упражнение №3 «Путник»

Задача участников описать данные слова (подобрать по 1 прилагательному): **путник, дорога, пещера, сокровища, дерево, озеро, дикие звери.**

«Конечно каждое слово имеет свое значение, давайте познакомимся с собой поближе!

Путник – вы сами;

Дорога – жизненный путь к цели;

Пещера – ваши страхи;

Сокровища – ваши таланты;

Дерево – то, как вы умеете контактировать с обществом;

Озеро – ваши духовные ресурсы;

Дикие звери – отношение к противоположному полу.

В такую игру можно поиграть дома с детьми и познакомить из поближе с собой!

Домашнее задание – выполнить с детьми задание № 4 в теме №2 «Я – это я».

Занятие №4 «Мои чувства»

Задачи:

- Способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей;
- Способствовать повышению ответственности за психологическое состояние ребенка;
- Способствовать развитию теплого климата в семейных взаимоотношениях.

Упражнение №1 «В детстве я был(а)...»

Участникам предлагается вспомнить и подобрать о себе по 2 прилагательных.

В конце, обсуждение. После воспоминаний о себе, может вам стали более понятны некоторые поступки ваших детей? Или может вы смогли найти смысл (то что он хочет вам сказать), в его поступках/действиях.

Вводная часть (ритуал приветствия):

Всех рада приветствовать на занятии. Как прошла ваша борьба со страхами? Получилось ли написать победную сказку или подружиться со страхом?

Обсуждение домашнего задания.

Сегодня мы поговорим о наших чувствах и эмоциях. Как много от них зависит: наше настроение, взаимодействие с окружающими, с детьми, успех или провал мероприятия.

Эмоциональное состояние влияет на здоровье человека, а особенно на ребенка. Если ребенок чувствует, что ему рады, к нему внимательны, то и сам будет бодр, весел и активен, но если он попадает в негативную обстановку и чувствует себя угнетенным и незащищенным, то его работоспособность снижается, подавляется активность и он начинает больше болеть.

С другой стороны эмоции, особенно когда они ярко выражаются, являются индикатором настроения (состояния). Родителям легко заметить, что у ребенка появился момент, с которыми он не может справиться самостоятельно, ему нужна помощь [3].

Данная сфера является базой для формирования личности ребенка: его характера, взаимоотношений с окружающими.

Как ее наполнить и вырастить эмоционально-здоровую личность? Как правильно прорабатывать негативные эмоции, не нарушая границ других людей?

Какие методы знаете вы? Обсуждение. Проба методов.

Упражнение №2 «Стаканчик крика» [2]

Участникам предлагается громко покричать в пустой стакан. Обсуждение.

Упражнение №3 «Возьми себя в руки» [2]

Участникам предлагается обхватить себя за локти и крепко сжать, когда почувствуют напряжение в теле от негативной эмоции. Обсуждение.

Упражнение №4 «Снеговик»

Представьте, что вы – снеговик. Твердый, как камень. Напрягите все мышцы в теле. Вдруг, на вас светит солнышко и вы начинаете таять: сначала голова, плечи, руки, живот, колени, ступни. Обсуждение ощущений.

Обсуждение: кому какой метод был ближе? От какого метода было больше ощущений.

Упражнение №5 «Чувства в теле»

Участникам раздается бланк с заданием.

1. Необходимо подобрать цвет к каждому чувству (радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие)
2. Поселить эти чувства в тело. Раскрасить картинку человека цветами, которые использовали.
3. Разбор каждого рисунка.

Домашнее задание: выполнить с детьми задания №1, №2, №3 в теме №3 «Мои чувства».

Занятие №5 «Моя семья»

Задачи:

- Способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей;
- Способствовать повышению ответственности за психологическое состояние ребенка;
- Способствовать развитию теплого климата в семейных взаимоотношениях.

Упражнение №1 «Йоговская гимнастика для малышей» [1]

Родители встают в круг, «заводят будильник» - сжимают ладонь в кулак и выполняют круговые движения у солнечного сплетения;

Будильник зазвонил «з-з-з-з». мы его остановим и хлопаем себя по голове.

Лепят личико – массируем окружность лица;

Лепят волосики – массируют подушечками пальцев кожу головы;

Лепят бровки – поглаживаем пальцами брови;

Лепят глазки – проводим по векам и вокруг глаз;

Лепят носик – гладим пальчиком по переносице и разглаживаем в бок;

Лепят ушки – массируем мочки ушей;

Лепят подбородок – поглаживаем подбородок;

Рисуем носиком солнышко и лучики

Такое упражнение можно делать с ребенком друг другу по утрам в выходные, чтобы проснуться или по вечерам в будни, чтобы успокоиться,

приготовиться ко сну, почувствовать тактильное и визуальное взаимодействие.

Вводная часть (ритуал приветствия):

Всех рада приветствовать на занятии. Как прошло выполнение вашего домашнего задания?

Обсуждение домашнего задания.

Сегодня мы поговорим о семье, ее традициях, ваших правилах и взаимопонимании.

Что же такое семья? Чем семья отличается от простого сожительства?

Давайте вспомним, а какая была у вас семья, когда вы сами были ребенком? Что вам нравилось? Может быть что-то хочется добавить в свою?

Обсуждение.

Упражнение №2 «Какая моя семья»

Участникам предлагается подобрать по 2 прилагательных для описания своей семьи. Одно – какая она сейчас, второе – какой вы ее хотите сделать (если есть такое желание),

Упражнение №3 «Семейные ценности»

Семья всегда была основой духовной сферы ребенка, то где он наполняется.

Участникам выдается по листу А4, необходимо обвести свою ладонь и на каждом пальце написать семейные ценности, которые помогают настроить положительную атмосферу в семье. Подпишите, как в вашей семье реализуются данные ценности?

Обсуждение проектов.

Домашнее задание – выполнить с детьми задания №1, №2 в теме №4 «Моя семья».

Занятие № 6 «Я и мир»

Задачи:

- Способствовать развитию психолого-педагогической компетентности родителей;
- Способствовать повышению ответственности за психологическое состояние ребенка;
- Способствовать развитию теплого климата в семейных взаимоотношениях.

Упражнение №1 «Росточек»

Включается спокойная мелодия, все приседают, обхватывают руками колени и представляют себя семечком. Затем семечко начинает прорасти и тянуться вверх к солнышку. Дует ветер и росточек начинает от него покачиваться в стороны. Солнышко начинает светить ярче и мы раскрываемся (руки разводим в стороны), а когда солнышко уходит за тучки, мы закрываемся (руки соединить сверху и наклониться слегка вперед).

Пару раз повторить закрыться-раскрыться.

Вводная часть (ритуал приветствия):

Всех рада приветствовать на занятии. Как прошло выполнение вашего домашнего задания? Что вы для себя отметили? На кого хочет быть похож ваш ребенок? Вам понравилось составлять план?

Обсуждение домашнего задания.

Сегодня, на заключительном занятии мы с вами разберем тему «Я и мир», она направлена на взаимодействие с внешним миром.

Упражнение №2 «Ассоциации»

Участникам необходимо подобрать слова относящиеся к понятиям «МИР» и «ОБЩЕНИЕ».

Обсуждение понятий.

Общение – это взаимодействие между людьми и процесс обмена информацией, основанный на восприятии и понимании друг друга.

Мир – это наше внешнее окружение, которое влияет на нас, и на которое можем повлиять мы.

Как мы можем связать данные понятия? Обсуждение.

Упражнение №3 «Тропинки»

Участникам выдается ватман (если участников много, то для удобства они делятся на команды). Каждый выбирает место на листе и рисует свой дом, который полностью бы описывал его, как человека.

«Смотрите, у нас получается целый город, но одного не хватает... дорожек, чтобы был шанс общаться и взаимодействовать. Давайте сейчас прорисуем схему тропинок.

Это не так легко, если ваши тропинки пересекаются, то вы должны договориться и оформить это пересечение в «перекресток», а не ломать чужие пути».

Обсуждение задания.

Домашнее задание – выполнить с детьми задания №1 и №2 в теме №5 «Я и мир».

Я надеюсь, что наши занятия прошли не зря и пройдя все задания, погрузившись в них: в свой мир и мир ребенка, ваши отношения стали теплее и глубже.

Рабочая тетрадь
«Сообщество осознанных родителей»

Разработала: Жуланова Дарина Сергеевна
педагог-психолог

Вашему вниманию предлагается рабочая тетрадь с заданиями и информацией для ребенка и его родителей. Материал нацелен на развитие самопознания, повышение самооценки, познание индивидуальных способностей, коммуникативных навыков и социальной активности.

Данное пособие разработано для совместной работы родителей и ребенка. С помощью рабочей тетради ребенок сможет лучше узнать себя, свои желания и страхи. Родителям данная работа поможет наладить отношения с ребенком, узнать его внутреннее состояние и изменить взаимодействие внутри семьи.

Тетрадь состоит из 5 разделов:

1 раздел «Имя»

2 раздел «Я – это я»

3 раздел «Мои чувства»

4 раздел «Моя семья»

5 раздел «Я и мир»

Уважаемые родители, обратите внимание, все задания предназначены только для совместной работы с детьми! Удачной вам работы!

Задание №1

Давайте познакомимся поближе!

Напиши свое имя и раскрась любимыми цветами.

Задание №2

Какое у тебя красивое имя! А ты знаешь, что каждое имя хранит в себе тайну...? Пройдя следующее задание, ты сможешь ее раскрыть!

1. Почему тебя назвали именно так?
 2. Что обозначает твое имя? Поинтересуйся у родителей.
-

Задание №3

А теперь, зная свою тайну, возьми свои любимые цвета и нарисую свой герб! Герб – это рисунок, который описывает его хозяина. На нем нарисованы достоинства, мечты, цели и победы!

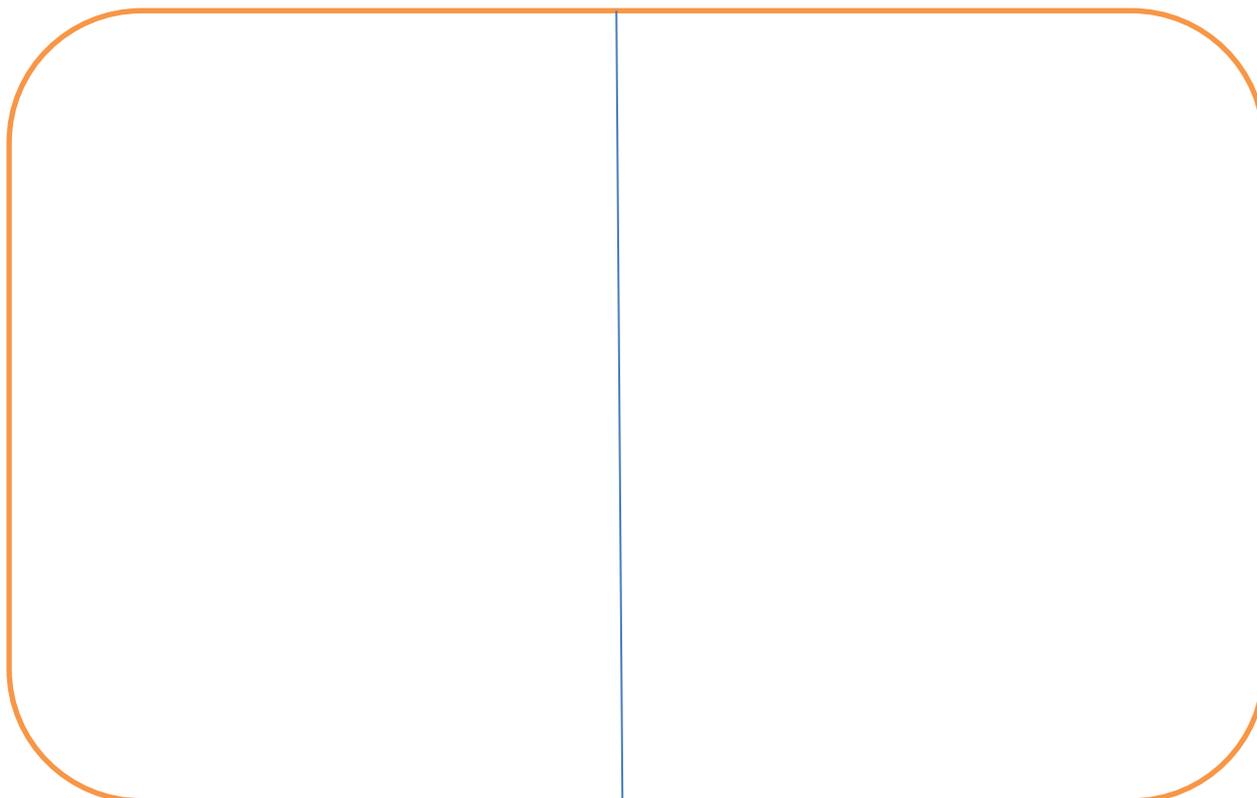
Задание №1

Тема №2
«Я - это Я»

Каждый из нас один во всем мире, неповторимый.
Со своей внешностью, желаниями, чувствами, мечтами,
суперспособностями, слабостями и даже страхами.
Давай же скорее узнаем себя настоящего!

Слева нарисуй себя. Какой ты?

Справа нарисуй на кого ты
хочешь быть похожим?



Задание №2

Давай придумаем план! Как стать таким, каким хочешь быть? На что
обратить внимание? Исправить свое поведение? Чем-то больше заниматься?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Задание №3

У каждого человека существуют свои суперспособности, надо лишь вспомнить, что ты делаешь лучше всех? Рисуешь, танцуешь, катаешься на лыжах/коньках/роликах, может ты бегаешь быстрее всех или лучше всех отгадываешь загадки?

Нарисуй маленькими значками свои суперспособности или напиши в окошечке ниже. Пусть оно всегда напоминает тебе, что ты герой!

Задание №4

Все люди, даже самые сильные имеют свои страхи. Подумай и напиши свои страхи или нарисуй.

А теперь придумай, как можно его победить? Как можно от него защититься? Давай сделаем его смешным или милым? Может он хочет с тобой поиграть.

Задание №1

Посмотри сколько разных человечков!

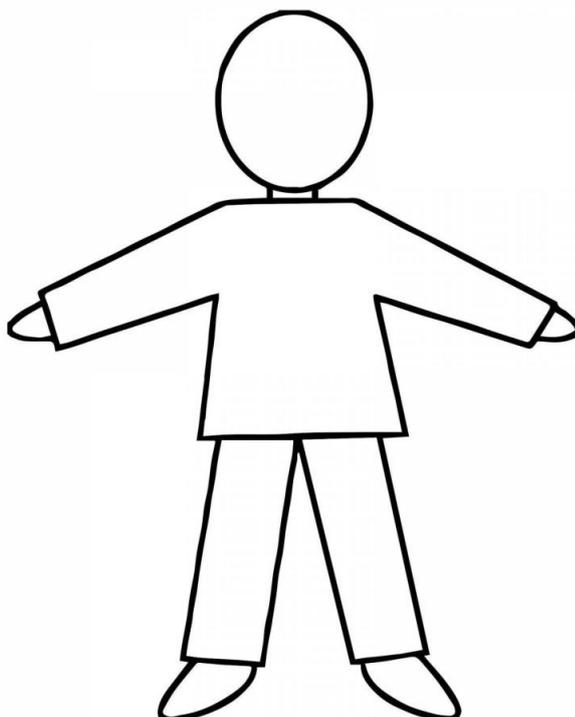
Давай подумаем, как их зовут?



- На кого ты больше всего похож? Обведи его в кружок!
- У каждого чувства (эмоции) есть свой цвет, давай их раскрасим!
Подумай, какого цвета у тебя радость, горе, страх?

Задание №2

Ого, сколько чувств ты раскрасил! А они как настоящие герои живут в нас. Смотри, рядом нарисован человек. Давай представим, что они все живут в нем. Надо раскрасить человека так, чтобы каждое чувство нашло свое место.



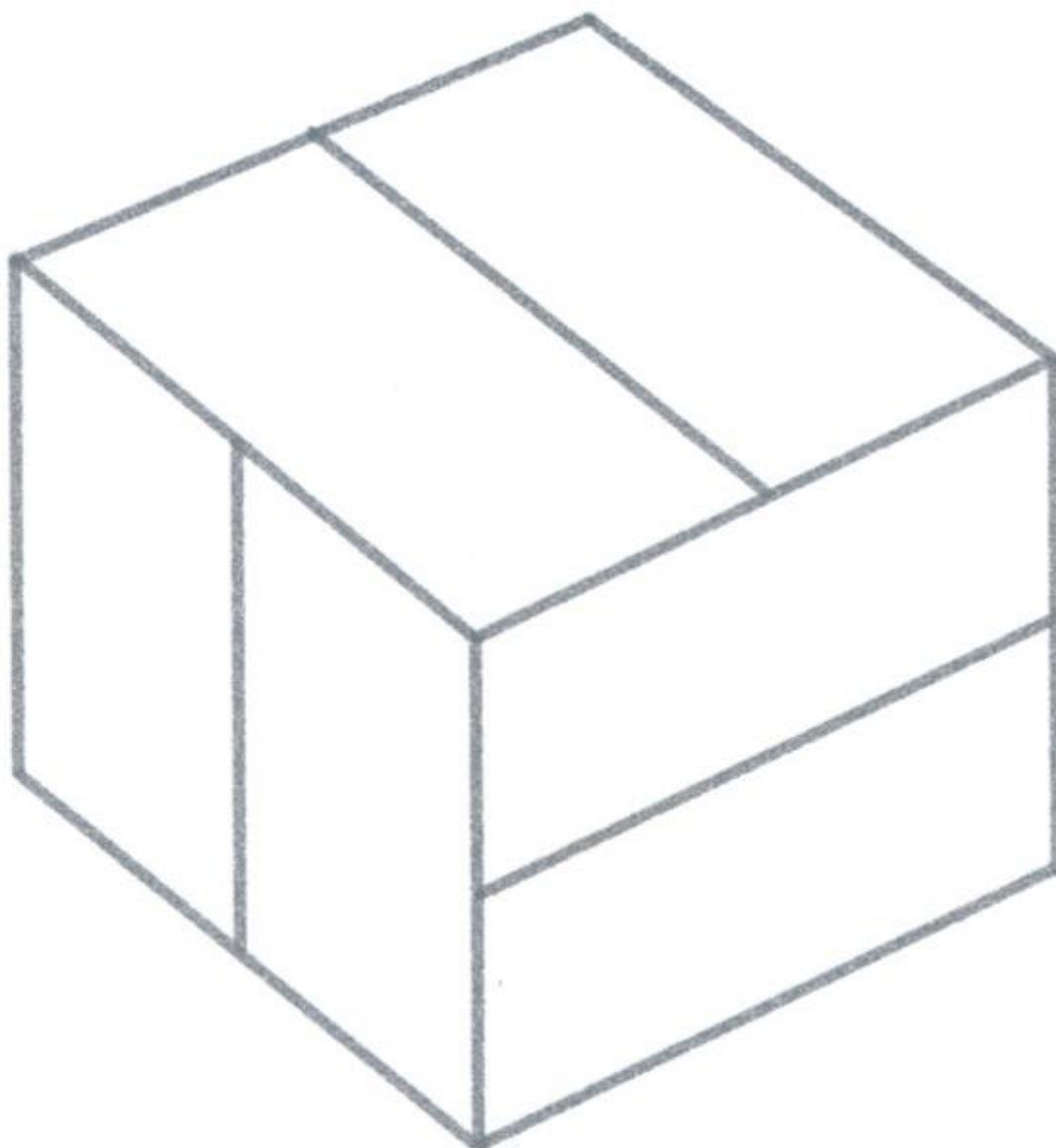
Задание №3

Как много чувств нас наполняет, есть приятные: радость, удивление, спокойствие, а существуют и не самые приятные чувства: гнев, ярость, грусть.

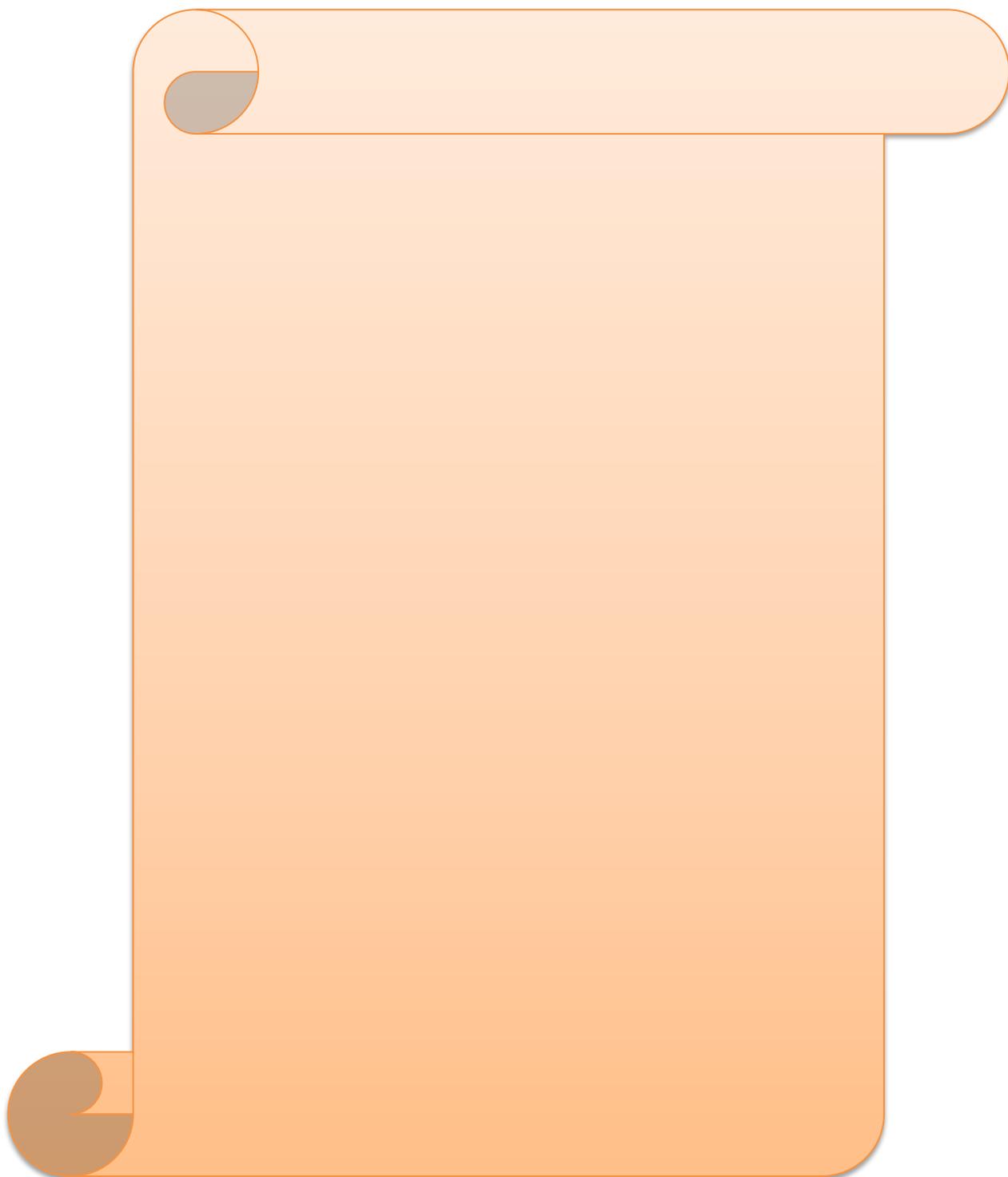
Мы все их испытываем, их нельзя держать внутри. Они как дикий зверь, всегда вырвется наружу.

Давай придумаем, как их правильно выпускать, чтобы никого не обидеть!

Вариант 1 – создать коробку радости. Предлагаем тебе наполнить коробку ниже тем, что тебя всегда радует! Нарисуй это в каждом прямоугольнике и когда тебе грустно или скучно, то обязательно открывай страничку со своей коробкой, она поднимет тебе настроение!



Вариант №2 – создать заклинание от страха. Каждый из нас обладает суперспособностями, мы с тобой уже это знаем. А еще. Каждый из нас волшебник! Напиши вместе с родителями заклинание/ стихотворение от старая. Оно тебе обязательно поможет!



Задание №3 – пройти лабиринт гнева. Гнев – это сильное, разрушительное чувство. Он вспыхивает, как огонь, но быстро затухает. Я предлагаю тебе, когда ты чувствуешь вспышку, сначала пройти лабиринт гнева с дыханием.

На ровной тропинке -вдох, на каждом повороте – выдох.

Главное правило лабиринта – не спеши!



Задание №4 – нарисовать пожар гнева. Возьми кисточку, бумагу и все оттенки красного, черного и желтого. Нарисуй такой пожар, который ты чувствуешь внутри, он может быть огромным и ярким, а может быть не большим, но черным. Выплесни все чувства на бумагу и ты почувствуешь, как пожар внутри тебя уходит.

Каждому человеку нужен человек. Мы дарим друг другу любовь, заботу и поддержку. Мы можем вместе радоваться и грустить. Самые близкие люди в мире – это наша семья!

Тема №4
«Моя семья»

Задание №1

Нарисуй портрет своей семьи



Задание №2

1. Расскажи что с каждым членом семьи тебе нравится делать больше всего?

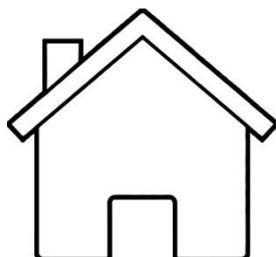
2. У кого и чему ты хочешь научиться?

В мире существует много людей и ты один из них!
У каждого есть свой дом и все общаются,
ходят друг к другу в гости.

Тема №5
«Я и мир»

Задание №1

Давай придумаем, а какой у тебя будет дом?
Нарисуй его в середине!



Задание №2

- 1) Видишь, вокруг твоего домика уже стоят другие, давай скорее их заселим. С кем ты хочешь жить рядом? Подпиши их скорее и можешь раскрасить.
- 2) А теперь давай нарисуем тропинки к каждому домику, чтобы все могли ходить друг к другу в гости!

Вот и закончилось наше путешествие в мир понимания себя и других.

*Не забывайте то, что приобрели в каждом уроке
и цените своих близких!*

Список литературы:

1. Веракса А. Н., Практический психолог в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2011 г. 129 с.
2. Лаврентьева Т. В., Психолог в дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности. Москва, 2002 г. 144с.
3. Петрановская Л., Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. Москва, 2020 г. 288 с.