

Правительство Рязанской области  
Антинаркотическая комиссия Рязанской области  
ОГБОУ ДПО «Рязанский институт развития образования»

# **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

Часть 1

**Психологические особенности работы с семьей  
в условиях ДОУ**

*Методические рекомендации*

**Составители: О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых**

Рязань, 2012

**Печатается по решению Экспертного совета по профилактике  
наркомании на территории Рязанской области  
в рамках долгосрочной целевой программы  
«Комплексные меры противодействия  
злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту  
в Рязанской области на 2011–2014 годы».**

*Рецензенты: Чибалин В.П., к. психол. н., доцент кафедры психологических основ развития личности, РИРО*

*Царькова Е.В., заведующая МБДОУ «Детский сад № 109» г. Рязани*

**Профилактика наркомании в раннем возрасте. Часть 1.**  
П 84 Психологические особенности работы с семьей в условиях ДОУ: Методические рекомендации / Сост.: О.В. Фомина, Е.Г. Кузьминых. – Рязань : Пресса, 2012. – 104 с.

В методических рекомендациях представлен первый этап системной работы с родителями воспитанников ДОУ по профилактике отклоняющегося поведения будущих подростков через проблему психологического благополучия детей в семье с целью формирования коммуникативных компетенций, формирования субъект-субъектных отношений в плоскости родитель–ребенок. Раскрываются способы выявления группы «риска» среди дошкольников и методы нейтрализации последствий «кризиса 3 лет», которые провоцируют формирование аддиктивного поведения в школьном возрасте.

Представленные в пособии занятия родительского клуба «Школа ответственного родителя» помогут объединить усилия взрослых по установлению взаимопонимания и гармоничных отношений с детьми, выработать единство требований педагогов и родителей. В совместной деятельности дети и их родители учатся взаимодействовать друг с другом, решать проблемные ситуации, применять полученные навыки в творческих играх и практических упражнениях.

В пособии дается подробное описание сценариев занятий.

Данные методические рекомендации будут наиболее востребованы для педагогов-психологов, воспитателей, работающих в сфере дошкольного образования.

**ББК 67.515+74.200.566**

## ВВЕДЕНИЕ

*«Ребенок имеет право на защиту от незаконного потребления наркотиков».*  
(Конвенция ООН о правах ребенка. Статья 33)

Между здоровьем и болезнью есть то часто не замечаемое нами пространство, в котором и происходит все «действие». «Действие» причин и факторов, способствующих развитию болезни. Это пространство одновременно и время, и личность, и место, и социум.

Наркомания и алкоголизм – болезни, которые называют химической зависимостью. Это болезни тела, психики и души, болезни тяжелые и хронические, личностные и социальные. Между ними и здоровьем – *детство*, подростковый возраст и юность. Именно в этот период происходит действие тех факторов, которые в дальнейшем приведут к развитию аддиктивного поведения и далее к химической зависимости.

В конце XX века злоупотребление наркотиками, алкоголем и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, суммарное количество больных заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Особую тревогу вызывает резкое «омоложение» контингента. Совершенно очевидна связь роста социально-экономических проблем, роста злоупотреблений алкоголем и наркотиками и роста преступности несовершеннолетних. Эти три процесса идут параллельно. Основной возраст первого знакомства с наркотиками – 11–14 лет и 15–17 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 10–13 лет, отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6–7 лет.

Поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления психоактивными веществами предполагает приоритет профилактической работы с детьми и подростками, начиная с дошкольного возраста. Но одним педагогам не справиться с этим злом. Педагоги работают с детьми в образовательных учреждениях. Этот период времени называется «рабочим временем». Большой отрезок времени

дети находятся вне школы. Этот период времени называется «нерабочим временем» и делится на две части: «свободное время» и «личное время». «Свободное время» контролируется родителями. В этот период ребенок готовит уроки, выполняет порученные ему домашние обязанности. Сразу задаем вопрос родителям: каждый ли день ваш ребенок готовит уроки? Есть ли у вашего ребенка обязанности по дому, которые он без напоминания выполняет каждый день? Ответственно ли ваш ребенок подходит к выполнению этих обязанностей? А теперь рассмотрим «личное время», которое не контролируется родителями. В «личное время» личность развивается. Деформацию личность может получить как раз в «личное время»! Пока ваш ребенок находится в дошкольном возрасте и слушается вас, найдите ему занятие по душе (занятие музыкой, спортом, танцами и т.п.), которое займет его «личное время» в подростковом возрасте. Формула превентивной психологии гласит: «Привлечь, увлечь и завлечь!» В подростковом возрасте опять наступит период негативизма. Подросток начинает критиковать родителей, перестает следовать советам близких людей. Но у подростка присутствует насущная потребность общения с авторитетным взрослым, которого он найдет вне дома. А какой авторитет ему встретится на пути? Будет ли это руководитель кружка, секции или иной «авторитет»?

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка, доступ к семье ребенка и механизмы воздействия на семейную ситуацию, располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами, социальными педагогами), способными обеспечить ведение эффективной работы по профилактике наркозависимости.

Одним из принципов построения программы по профилактике наркогенных заболеваний является **принцип опережения**. К сожалению, первое знакомство с наркогенными веществами – алкоголем и табаком – происходит уже в начальной школе. Речь идет не только о детях «группы риска», но и о детях из вполне благополучных семей.

Таким образом, вопрос о начале проведения профилактической работы должен решаться так: чем раньше, тем лучше. Пока не стало поздно! Профилактическую работу следует начинать с дошкольного возраста, когда еще не сложились те поведенческие установки

подросткового этапа развития, которые так трудно корректировать в дальнейшем.

Понимая важность проводимой работы, можно организовать целенаправленные коррекционно-развивающие занятия с детьми дошкольного возраста с учетом психологических факторов риска, которые будут способствовать формированию факторов и механизмов защиты от ПАВ.

## ПЕДАГОГИКА ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

В концепции дошкольного образования говорится о том, что семья и ДОУ имеют свои особые функции и не могут заменить друг друга. В Законе РФ «Об образовании» ст. 18 п. 1 определяется, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в детском возрасте. Таким образом, признание государством приоритета семейного воспитания предполагает иной подход к созданию единого пространства развития личности ребенка.

Но, как мы знаем, на пути развития ребенка встречаются кризисы. Последствием неблагоприятного прохождения этих периодов может стать отклоняющееся (девиантное) поведение.

В дошкольном возрасте самым сложным периодом становится «кризис 3 лет», центральным симптомом которого является строптивость, которая всегда безлична. Следующий симптом кризиса – негативизм. Он направлен против взрослого, который в данный момент побуждает ребенка к тому или иному действию, строптивость же направлена против норм поведения, установленных для ребенка.

Кризис проявляется и как бунт против авторитарного воспитания: это как бы протест ребенка, требующего самостоятельности, переросшего те нормы и формы опеки, которые сложились в раннем возрасте. Ребенок очень мал, и ему кажется, что говорить «нет» и быть личностью – это одно и то же.

С одной стороны, мы должны сделать так, чтобы ребенок подчинился требованиям родителя, а не делал все наоборот, т.е. заложить нормы поведения. Но, с другой стороны, если мы полностью уберем «нет» из лексикона дошкольника, то воспитаем конформиста, который в ситуации давления среды, в школьные годы не сможет сказать «нет» наркотикам!

Практика показывает, что традиционные родительские собрания и консультации не дают нужного эффекта, потому что родители принимают в них лишь формальное участие. Поэтому мы разработали практико-ориентированную программу родительского клуба «Школа ответственного родителя», которую представляем в данном пособии. Здесь представлен первый этап системной работы с родителями воспитанников ДОУ по профилактике отклоняющегося поведения бу-

душих подростков через проблему психологического благополучия детей в семье с целью формирования коммуникативных компетенций, формирования субъект-субъектных отношений в плоскости родитель–ребенок. Раскрываются способы выявления группы «риска» среди дошкольников и методы нейтрализации последствий «кризиса 3 лет», которые провоцируют формирование аддиктивного поведения в школьном возрасте.

Исходя из выводов исследований психолога В.В. Столина, любовь как отношение, сочетает в себе симпатию, близость и уважение. Ребенку требуется повседневное отношение, позволяющее ему расти, чувствуя себя нужным и значимым для родителей, расти в ощущении безопасности. Таким образом, родительская любовь – это отношение, это не дар Божий, а достояние и творение родителей и ребенка. Оно не падает с неба, оно – результат каждодневного общения и усилий в понимании друг друга. Родительская любовь – двустороннее отношение, и ее нельзя оценить с одной точки зрения. Она предполагает двух участников – родителя и ребенка, которых связывают взаимопонимание, взаимоуважение и взаимная симпатия. Ребенок чувствует любовь родителя, и родитель ощущает себя любимым и любящим в том случае, если:

- 1) он умеет доступно выражать свои чувства ребенку;
- 2) ребенок понимает своего родителя;
- 3) родитель понимает внутреннее состояние ребенка и способен воспринять выражаемые ребенком чувства любви и привязанности.

Группируя ответы родителей, можно сделать заключение, что любящий родитель:

1. Заботится о ребенке;
2. Проводит с ребенком много времени;
3. Ласкает своего ребенка, выражает нежные чувства;
4. Старается сделать ребенку приятное, дарит ему подарки.

А вот как эти выражения любви воспринимаются детьми?

Когда родители говорят, что заботятся о своем ребенке, то они имеют в виду заботу о том, чтобы их ребенок не был голодным, чтобы ему не было холодно, о развитии ребенка и т.д. Все эти заботы являются частью нашей жизни, и мы просто не замечаем, что забота заботе рознь. Более того, дети по-разному относятся к ней, и к тому же не всегда положительно.

**Забота как «толкач».** Родители стараются научить своего ребенка разным навыкам, дать знания в сфере науки и искусства, «толкая» его в различные секции, кружки, которых подчас бывает слишком много. Такая забота часто не воспринимается ребенком не только потому, что он перегружен разнообразными занятиями, но и потому, что они для него лишены привлекательности, он не видит в них смысла. Ребенок поставлен в этом случае в ситуацию конфликта. С одной стороны, ему не хочется огорчать мать, с другой – он не хочет заниматься всем тем, чем заботливая мама ему велит. Все это приводит к тому, что он начинает плохо спать, все чаще у него бывает плохое настроение.

**Забота как охрана и опека.** Родители считают, что жизнь сложна и тяжела, а их ребенок – еще так мал, беспомощен и наивен. Поэтому они оберегают его от возможных неприятностей, трудностей: помогают с уроками, звонят его друзьям, если он забывает, что задано на дом, проверяют, все ли он сложил в портфель, идя в школу. Родители проявляют заботу, а ребенок воспринимает ее не как проявление любви, а, скорее, как назойливое вмешательство в его личную жизнь. Со временем он все сильнее протестует против наставничества родителей, избегает общения с ними.

Оба этих варианта представляют собой примеры чрезмерной заботы. Хотя внешне все выглядит «нормально», мы имеем дело с выраженным непониманием родителями внутреннего мира ребенка. Такое отношение не помогает развитию детей, а наоборот искажает его, препятствует ему. В глубине такого родительского отношения лежит непризнание автономности ребенка, недоверие или навязывание ему своих решений, желаний. В обоих случаях родители обеспокоены выполнением роли «идеального родителя», чем своим реальным ребенком, его уникальной личностью, его реальными, а не воображаемыми потребностями. Таким родителям можно посоветовать более чутко отнестись к нуждам своего ребенка и внимательно присмотреться, к чему именно он сам стремится. Ребенок – автономная личность, имеющая право на собственные решения, предпочтения, а не кукла, из которой родителям нужно сделать «настоящего человека».

Ребенок сам творит себя, нравится нам это или нет. Ему необходимо самому попробовать, что он может, а что нет, самому найти путь, по которому идти. Этот путь, конечно, не без ошибок. Но проблемы, трудности, которые встречаются у него на пути, – это его проблемы,

а не родителей, и он сам должен научиться с ними справляться. Конечно, родителям хочется помочь, их помощь иногда необходима. Однако больше пользы от нее будет в том случае, если трудности, проблемы не устранять, предугадывая, а показать, подсказать ребенку возможные варианты их решения. Перед ребенком стоит трудная задача – учиться преодолевать возникающие перед ним сложности, препятствия, чувствовать веру в свои силы. По сути дела, родители, взваливающие на свои плечи заботу обо всем на свете, тем самым ведут себя просто безответственно: физически невозможно всегда и повсеместно сопровождать и опекать своего сына или дочь, а просто привязав их излишней заботой к себе, они заведомо обрекают своих детей на серию серьезных жизненных неудач.

Ребенок воспринимает опеку родителей по-разному: иногда как проявление любви, а иногда как помеху и подавление. Многочисленные исследования психологов показывают, что ему для гармоничного развития необходим определенный баланс заботы и свободы, автономии, начиная уже с раннего возраста. Это реализуется в так называемом демократическом отношении к ребенку. Он должен ощущать не только теплые чувства со стороны родителей, видеть их заботу о нем, но и воспринимать, что родители одобряют его независимость, предоставляют ему возможность выбора и поощряют его самостоятельность, самоопределение, т.е. понимают и уважают его. Главный аспект демократического отношения – это признание, что вкусы, мысли, суждения другого человека также имеют право на существование, как и наши собственные. Более того, для другого человека они и обоснованны, т.к. опираются на его, а не на наш личный опыт, осмысление мира. При таком понимании другого возможна и истинно демократическая позиция по отношению к выбору, самоопределению ребенка: «Хотя это мне и не нравится, я рад, что ты смог выбрать то, что нравится тебе, что ты поступаешь так, как сам считаешь правильным. Я знаю, что ты встретишься с трудностями, но ты сам должен уметь их предвидеть и справляться с ними. Если ты захочешь, я помогу тебе». Помощь наиболее эффективна и приносит чувство обоюдного удовлетворения, когда она действительно необходима, когда ребенок сам ее просит. Парадоксально, что часто мы не слышим такой просьбы, обходим ее стороной, но зато охотно предлагаем псевдопомощь, которая вовсе не нужна, унижает человека, и при этом еще рассчитываем на благодарность.

Самый легкий способ помешать ребенку совершенствовать себя – не верить в его силу и мудрость, обходиться с ним, как с куском глины для лепки воображаемых образов или как с экзотическим цветком, предвосхищая, что он погибнет от первого дуновения северного ветра. И в том и в другом случае, несмотря на благие намерения, ваша забота будет воспринята не как любовь, а скорее как препятствие и помеха.

Формирование личности ребенка в семье – это обоюдный процесс, в котором родители, воспитывая своих детей, и сами воспитываются, а дети – они скромнее – не воспитывают родителей (по крайней мере, не делают этого сознательно вплоть до подросткового возраста). Дети выбирают свой путь в потоке воспитательных воздействий, другими словами, с помощью родителей воспитывают себя.

Ребенок – не просто объект воспитания, но и человек – мыслящий, чувствующий, своеобразно обобщающий свой жизненный опыт, выбирающий, как вести себя, каким быть. Поэтому для того, чтобы понять, почему ребенок именно такой, какой он есть, поступает так, а не иначе, родителям просто необходимо знать, как он видит семью и их, как интерпретирует происходящее. Его хорошее или плохое поведение – не навык, который нужно поощрять или пресечь, а личностное отношение. Оно является результатом внутренней активности ребенка и имеет для него определенный смысл, не всегда может быть очевиден со стороны, но именно отношения, а не внешние обстоятельства определяют его поведение, формируют его личность. Ребенок сам во многом определяет, каким ему быть, воспитывает себя.

## «КРИЗИС 3 ЛЕТ»

Проблему развития ребенка дошкольного возраста трудно переоценить. Очень важно так построить жизнь ребенка, чтобы он смог максимально использовать возможности этого возраста. Именно поэтому в развитии ребенка так велика роль близких ему людей, которые должны помочь ему гармонично развиваться, создать психологический и физический комфорт для его успешного роста. Чтобы помочь ребенку в развитии, необходимо знать, в чем его проблемы, где и как нужно оказать помощь. Особое место в психологии дошкольного возраста занимает проблема профилактики отклоняющегося поведения будущего школьника. Мишенью воздействия в этом случае будут кризисы дошкольника, в частности, «**кризис 3 лет**».

Дошкольный возраст – очень важный период в жизни ребенка. В этом возрасте закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки нравственно-физического и умственного развития малыша.

В младенческом возрасте главным в жизни ребенка было общение с мамой. С 3 лет ребенок стремится к игре со сверстниками, т.е. ведущей деятельностью становится игра. Иногда и в жизни первоклассника главной остается игра. Поэтому в первом классе педагогу и родителям ребенка приходится потрудиться, чтобы ведущей деятельностью школьника стала учеба.

Центральной психической функцией, которая определяет все остальные процессы, становится память. До 3 лет ребенок развивался за счет восприятия внешнего мира, т.е. он был всецело во власти среды, был ею управляем. На четвертом году жизни благодаря памяти, жизненному опыту ребенок начинает приобретать свое «Я», становится достаточно независимым от окружения. Вместе с психическим созреванием происходит стремительное физическое развитие личности. Ребенок не только осознает себя, но и способен физически обеспечить себе независимость в передвижении, в обслуживании самого себя.

Все это выражается в «**кризисе 3 лет**», который характеризуется следующими симптомами.

**1. Негативизм** – это не просто непослушание или нежелание выполнять указания взрослого, а стремление все делать наоборот,

вопреки просьбам или требованиям старших. Ребенок может не сделать что-то только потому, что его об этом попросили. Часто такое стремление наносит ущерб и собственным интересам ребенка. При яркой форме негативизма ребенок отрицает все, что говорит ему взрослый. Как только взрослый соглашается с ним, он тут же меняет свое «мнение» на противоположное. Ребенок как бы **опробывает в общении слово «нет»**, осваивает более богатый спектр человеческих отношений. Негативизм всегда направлен против взрослого, который в данный момент побуждает ребенка к тому или иному действию.

**2. Упрямство** – ребенок настаивает на своем не потому, что ему этого очень хочется в данный момент, а потому, что он это потребовал. **Ребенок как бы проверяет, может ли он что-то потребовать, и выполнят ли это требование.**

Упрямство следует отличать от настойчивости. Раньше ребенок был под властью аффектов, сиюминутных желаний и настойчиво этого добивался, он как бы был очарован предметом, и его к нему «тянуло», а степень настойчивости выражалась в силе, с которой ребенок стремился к предмету, в концентрации внимания на этом предмете. **Мотивом** же упрямства является то, что ребенок связан только своим первоначальным решением и ни за что не хочет от него отступить.

**3. Строптивость** – это центральный симптом для «кризиса 3 лет». От негативизма **строптивость** отличается тем, что она **безлична**. Негативизм всегда направлен против взрослого, который в данный момент побуждает ребенка к тому или иному действию, а **строптивость направлена против норм поведения, установленных для ребенка**. Здесь сказывается «строптивная установка» по отношению ко всему образу жизни, который сложился до 3 лет, к нормам, которые предлагаются, к интересовавшим прежде игрушкам.

От обычной недостаточной податливости ребенка строптивость отличается тенденциозностью. Ребенок бунтует, его недовольное, вызывающее «Да ну!» выражает тенденцию в том смысле, что оно действительно проникнуто скрытым бунтом против того, с чем ребенок имел дело раньше.

**4. Своеволие** – ребенок все хочет делать сам, отказывается от помощи взрослых и добивается самостоятельности там, где ему еще не хватает умений.

Три последующих симптома имеют второстепенное значение.

**5. Протест-бунт** – все поведение ребенка приобретает черты протеста, **как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними.** Частые детские ссоры с родителями становятся обычным явлением.

**6. Обесценивание ребенком личности близких.** Малыш может начать обзывать мать или отца бранными словами, которые раньше никогда не употреблял. Он вдруг резко меняет отношение к своим игрушкам, замахивается на них, как будто они живые, отказывается играть с ними. В его лексиконе появляются слова и термины, обозначающие только негативное, и все это относится к вещам, которые сами по себе никаких неприятностей не доставляют.

**7. Деспотизм или ревность.** Этот двойственный симптом проявляется в различных семьях по-разному. В семье с единственным ребенком встречается стремление малыша к деспотизму. У ребенка появляется желание проявить деспотическую власть по отношению к окружающим. Так, мать не должна уходить из дома, она должна сидеть в комнате, как он этого требует. Ему должны достать все, что он требует. Ребенок старается вернуть то состояние, которое было в раннем детстве, когда фактически исполнялись все его желания.

В семье же с несколькими детьми этот симптом называется симптомом ревности: по отношению к младшим или старшим детям. В этом случае проявляется та же тенденция к господству, деспотизму, к власти – как следствие ревнивого отношения к другим детям.

Кризис проявляется и как бунт против авторитарного воспитания: это как бы протест ребенка, требующего самостоятельности, переросшего те нормы и формы опеки, которые сложились в раннем возрасте. Ребенок очень мал, и ему кажется, что говорить «нет» и быть личностью – это одно и то же. Осваивая именно такие формы поведения, ребенок пытается проявить себя как личность.

«Кризис 3 лет» является сложным, но нормальным периодом в жизни любого ребенка. Ребенок овладевает новыми, более взрослыми формами поведения, и мы должны с пониманием и заботой относиться к маленькому человеку, который познает самого себя.

Ребенок должен быть уверен в том, что, как бы он себя ни вел, его всегда будут любить и никогда не бросят. Уважайте то мужество, которое требуется ребенку, переживающему первый кризис самопознания личности. Нужно постараться относиться к этому с определенной долей юмора и благоразумием, тогда ребенок вскоре поймет, что самостоятельность требует большего, чем просто чистое отрицание.

К примеру, всемирно-известный психолог Ле Шан предлагает сделать слово «нет» для всех развлечением и игрой. Оно потеряет свою опасность, если мама скажет «нет» до того, как его произнесет малыш. Например, мама спрашивает: «Как насчет того, чтобы съесть немного рыбы на завтрак, Петя?» – А затем, гримасничая, отвечает себе за сына: «Нет! Нет! Нет!» Или когда родители говорят «нет» в ответ на все, что им говорит ребенок. Тем самым они обращают внимание ребенка на то, что для его развития будет лучше, если он выберет другую линию поведения, а не эту глупую позицию отрицания.

Можно дать ребенку «обратную инструкцию»: «Тебе абсолютно запрещается при любых обстоятельствах чистить зубы, и тебе нельзя ложиться спать до полуночи!» Если это говорится с доброй улыбкой, такой прием воспитания только укрепляет родительский авторитет и приводит к положительным результатам. Параллельно ребенок овладевает пониманием условности запретов, того, что к запретам надо подходить осознанно.

Кроме этих мер необходимо осознать, что пришло время для более самостоятельного выбора ребенка, для предоставления ему больших возможностей, чтобы определить, кто есть этот маленький человек и что ему нужно. Необходимо показать ребенку, что вы понимаете: он обретает собственную личность, у которой расширяются права и привилегии.

В этот период малыш должен почувствовать и осознать, что переход от беспомощного ребенка к отвечающему за свои поступки взрослому требует долгого времени, но взрослые могут помочь ему прийти к этому пониманию быстрее.

### **Примеры**

Можно использовать следующие фразы:

«Ты еще не настолько взрослый, чтобы переходить через дорогу самостоятельно, но ты уже достаточно взрослый, чтобы самому выбирать, что будешь есть на завтрак: овсяные хлопья или яичницу с колбасой».

«Ты еще не настолько взрослый, чтобы решать, когда тебе ложиться спать, но ты уже достаточно взрослый, чтобы выбирать, где ты будешь играть днем: во дворе или дома» и т.д.

При внимательном, мудром и заботливом отношении к ребенку он может не проявлять столь острые формы негативного поведения или быстро их преодолевает.

Осваивая негативные формы поведения, ребенок не только в будущем сможет сказать «нет» торговцу наркотиками, «нет» участию в драке.

При благоприятном выходе из «кризиса 3 лет» ребенок вступает в качественно новые отношения с родителями. У него появляется **гордость за свои достижения**.

Это выражается в определенном поведенческом алгоритме, а именно:

1) в стремлении к достижению результата своей деятельности: дети не просто манипулируют с предметами, но настойчиво ищут нужный способ решения задачи. Неудача, как правило, не приводит к отказу от задуманного – дети не меняют своих намерений и конечной цели;

2) достигнув желаемого, дети стремятся тут же продемонстрировать свои усилия взрослому, без одобрения которого эти усилия в значительной степени теряют свою ценность (отрицательное или безразличное отношение взрослого к их результату может обидеть и даже ранить психику ребенка);

3) в повышенной обидчивости и чувствительности к признанию своих достижений, эмоциональных вспышках по пустякам, в баловстве и преувеличении собственных успехов.

Однако следует учитывать, что индивидуальные отклонения могут достигать 5–6 месяцев в ту или иную сторону, и это нормально.

Успешно преодолев «кризис 3 лет», ребенок к 4 годам способен владеть не только телом, но и голосом: речь становится четкой, ясной. Он уже умеет общаться, хорошо излагает свои мысли.

Он обожает играть «во взрослых» или работать «понарошку», как взрослые. У него появляется новая потребность – играть со сверстниками. Но игра со взрослыми – для него по-прежнему наивысшая радость. Это позволяет родителям и воспитателям эффективно руководить деятельностью ребенка и направлять ее в необходимое русло.

Ребенок в этом возрасте, благодаря уникальной возможности буквально впитывать огромное количество информации о внешнем мире, нуждается в мудром учителе. Для полноценного формирования ребенка необходимо постоянное умелое руководство со стороны взрослых, которые знают особенности развития психических и физических процессов детей и способны формировать их грамотно и заботливо.

К 3 годам, при успешном преодолении «кризиса третьего года жизни», ребенок начинает осознавать себя как личность. Он отделяет себя от взрослого и как бы снова открывает мир людей, свое место в этом мире как самостоятельной личности.

Ребенок целеустремленно старается реализовать свои замыслы, ищет поддержку и одобрение взрослых. У него появляется чувство собственного достоинства, гордость за свои достижения.

Постигая социальный мир, ребенок с готовностью «впитывает» поведение взрослых. Подражательность, легкая внушаемость и самовнушаемость – основные характерные особенности нервно-психической организации младшего дошкольника в этот период.

Малыш еще не имеет прочно закрепленных представлений, недостаточно разбирается в отношениях и связях между явлениями окружающей жизни, поэтому легко верит всему, следует наглядному примеру.

Новые впечатления в этом возрасте оставляют яркий эмоциональный след, влияют на бессознательное поведение уже взрослых людей. Эмоциональные переживания детства именно в этом возрасте оказывают ключевое влияние на восприятие жизни, чувство Родины и формирование морально-этических норм.

Роль родителей в приобретении социальных навыков в этом возрасте трудно переоценить. Малыш охотно и энергично повторяет за эмоционально значимым для него человеком жесты, манеры, слова. Используйте эту особенность возраста в играх, направленных на умение взаимодействовать с другими людьми.

Следует учесть, что у детей трех-пяти лет подражание может быть как примитивным, напоминающим механическое копирование, так и точным, ярким.

К концу четвертого года жизни ребенок способен приобрести такие нравственно-волевые качества личности, как способность не пугаться трудностей, умение мобилизовать свои усилия для достижения цели, помогать другим, соблюдать очередность, правила игры.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ В СЕМЬЕ

**Социализация в семье** осуществляется разными путями и происходит в основном по двум параллельным направлениям: в результате целенаправленного процесса воспитания и социального научения.

Семейное воспитание – это целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств, умений.

Воспитательные воздействия осуществляются на основе механизма подкрепления – поощряя поведение, которое взрослые считают правильным, и наказывая за нарушение установленных правил, родители внедряют в сознание ребенка определенную систему норм, соблюдение которых постепенно становится для ребенка привычкой и внутренней потребностью; механизма идентификации – ребенок подражает родителям, ориентируется на их пример, старается стать таким же.

## Стратегии родительского воспитания, направленные на коррекцию агрессивных действий ребенка

Стратегия воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
1. Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!» «Не смей так говорить!» Родители наказывают ребенка	<b>Агрессивный.</b> Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
2. Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще слишком мал...	<b>Агрессивный.</b> Ребенок продолжает действовать агрессивно	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера

<p>3. Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме, запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим</p>	<p>Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях</p>	<p><b>Скорее всего (а может быть, и нет?..),</b> ребенок научится управлять своим гневом...</p>	<p>Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей</p>
--	--	---	--

## СТИЛИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Многие работы, посвященные детско-родительским отношениям, опираются на предложенную Д. Баумринд типологию стилей семейного воспитания, содержательно описывавшую три основных стиля: *авторитарный, авторитетный (или демократический) и попустительский* (Baumrind D., 1991).

**1. Авторитарный стиль** (в терминологии других авторов – «авторитарический», «диктат», «доминирование») – все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету.

Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные дети сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные дети приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к более старшим детям матери склонны реализовывать «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед нака-

занием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение ребенка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Часто дети из таких семей остаются одинокими, юноши начинают выпивать.

**2. Демократический стиль** (в терминологии других авторов – «авторитетный», «сотрудничество») – родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

К примеру, подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

**3. Попустительский стиль** (в терминологии других авторов – «либеральный», «снисходительный», «гипоопека») – ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.

Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность на протяжении жизни.

Неспособность семьи контролировать поведение ребенка подросткового возраста может привести к вовлечению его в **асоциальные группы**, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Впоследствии были выделены и другие характерные стили семейного воспитания, а именно:

**4. Хаотический стиль** (непоследовательное руководство) – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности – потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений и заниженная самооценка.

**5. Опекающий стиль** (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) – стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой – к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

# **ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЯ»**

## **Пояснительная записка**

Ведущим направлением работы педагогического коллектива детского сада является развитие психических и физических качеств дошкольника в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями. Родители, как полноправные участники воспитательно-образовательного процесса, должны всемерно способствовать этому.

Представленные в пособии занятия родительского клуба помогут объединить усилия взрослых по установлению взаимопонимания и гармоничных отношений с детьми, выработать единство требований педагогов и родителей к вопросам психофизического развития дошкольников.

Под руководством педагога-психолога и воспитателя дети 3–7 лет и их родители в совместной деятельности учатся взаимодействовать друг с другом, решать проблемные ситуации, применять полученные навыки в творческих играх и практических упражнениях.

Потребность детей в любви, тепле, ласке, внимании и заботе со стороны близкого взрослого огромна, но сегодня необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени приводят к ухудшению физического и психического состояния родителей, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам, проявлениям жестокости, дисгармоничных детско-родительских отношений, что наносит ущерб физическому и психологическому здоровью ребенка, его благополучию. Многие родители осознают недостатки воспитания своих детей, но зачастую им не хватает элементарных знаний по педагогике, психологии, медицине, чтобы решить возникающие проблемы.

Как воспитать здорового ребенка, гармонично сочетающего в себе физический и психологический аспекты? Как наладить контакт с детьми? Как реагировать на капризы и непослушание малыша? Чем занять дошкольника в свободное время, в какие игры с ним играть?

Анализируя эти и множество других вопросов, с которыми родители обращаются за помощью к воспитателю, педагогу-психологу, инструктору по физическому воспитанию и другим специалистам ДОУ, можно прийти к выводу, что родителям нужна методическая помощь, начальные знания о психофизических особенностях малышей, о методах и приемах взаимодействия с ними.

Педагогический коллектив детского сада должен направить свою деятельность на формирование социальной грамотности семьи в различных вопросах. Одной из эффективных форм такой поддержки семьи может стать организация в дошкольном учреждении родительского клуба, где бы родители, общаясь друг с другом и специалистами, смогли бы получить ответы на возникающие у них вопросы, совместно преодолеть трудности. Клуб можно рассматривать как модель групповой консультативной работы с родителями, часто более эффективной, чем индивидуальное консультирование. Ведущей целью деятельности родительского клуба является сохранение психологического и физического здоровья детей и родителей и гармонизация межличностных внутрисемейных отношений, основанных на взаимопонимании, поддержке и уважении друг друга.

Работа клуба планируется в 2 этапа (года), где первый год – это работа с родителями, а второй – совместная работа родителей, детей и специалистов детского сада.

### **Задачи работы родительского клуба**

#### *Первый этап:*

- познакомить родителей с закономерностями развития детей дошкольного возраста, методами и приемами, способствующими развитию гармоничных детско-родительских взаимоотношений, созданию благоприятного эмоционального климата в семье;
- осуществлять практическую подготовку родителей по вопросам воспитания психически и физически здорового ребенка;
- формировать активную позицию родителей по отношению к процессу воспитания ребенка в единстве с требованиями педагогов и учетом индивидуальных особенностей дошкольника.

#### *Второй этап:*

- развивать взаимопонимание взрослых и детей, используя вербальные и невербальные средства общения (речь, мимику, жесты и т.д.), формируя позитивные формы общения в семье;

- развивать интерес родителей к играм детей, получение положительных эмоций от совместно выполненной деятельности;
- развивать творческие способности и воображение взрослых и детей в процессе игрового общения.

Занятия в семейном клубе способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех. В нем создается особый микроклимат, для которого характерны уважение к личности ребенка, забота о каждом, доверительные отношения между родителями и детьми, родителями и педагогами.

Таким образом, родительский клуб – это очень удобная форма работы с родителями, своеобразная школа, где они получают знания о воспитании и развитии детей, о формах и методах работы с дошкольниками, о влиянии совместной деятельности с детьми на их психологическое и физическое здоровье.

## **Модель организации работы родительского клуба**

Занятия организуются с детьми, посещающими детский сад (начиная с младшей группы), и их родителями. Количество участников группы – 5–7 семей. Проводятся занятия 1 раз в месяц по 1,5 часа в музыкальном зале в обстановке, приближенной к домашней.

Формы работы:

- игры и упражнения;
- мини-беседы, лекции;
- релаксационные и динамические паузы;
- музыкально-танцевальные этюды;
- моделирование проблемных ситуаций;
- презентация информационных буклетов;
- дидактические и подвижные игры;
- художественно-творческая деятельность, элементы арт-терапии и сказкотерапии;
- праздники и развлечения.

По окончании каждого занятия проводится совместное чаепитие участников занятия.

Первый год занятий в клубе (I этап) служит установлению контакта родителей с руководителями клуба, специалистами ДОО.

Предполагается, что в ходе работы участники группы получают возможность познакомиться с правилами и способами общения с детьми, узнать об особенностях физического и психического развития детей-дошкольников, о позиции, дистанции и пространстве общения с ребенком, об огромном значении игры и игрушки в жизни ребенка. Все это ведет к гармонизации детско-родительских отношений.

Зная, что родители предпочитают иметь наглядное подтверждение теоретическому материалу, целесообразна презентация и распространение информационных листовок, буклетов и рекомендаций по различным темам. Например, «Игры наших пап и мам», «Помогите ребенку стать счастливым», «Психологическое здоровье ребенка и телевидение», «Как познакомить ребенка с историей семьи» и тому подобное. Некоторые советы и рекомендации по общению с ребенком имеют компактную форму в виде записной книжки (карманного справочника) и могут быть всегда под рукой у родителей.

Такие совместные занятия кроме специальных знаний дают заряд бодрости, хорошего настроения, возможность совместного проведения досуга. В результате за первый год занятий в клубе обычно возникает атмосфера доверия, поддержки, взаимопонимания.

Незаметно, ненавязчиво, проигрывая и моделируя определенные ситуации, родители узнают:

- о важности гармоничного развития ребенка;
- о связи физического и духовного в ребенке;
- в какие игры играть с ребенком, чтобы он был здоровым;
- как правильно общаться, чтобы в семье были взаимопонимание, доброжелательное отношение друг к другу;
- о влиянии двигательной активности на настроение и эмоциональное состояние взрослых и детей;
- как научиться расслабляться и регулировать свое состояние.

Каждое следующее занятие начинается с рефлексии, где родители делятся впечатлениями об изменениях, произошедших в их семьях, во взаимоотношениях с детьми. Знания, полученные в клубе, помогают родителям избежать конфликтных ситуаций, создают доброжелательную атмосферу в доме.

Второй год занятий (II этап) – это совместная работа педагогов, родителей и детей.

На данном этапе родители на практике могут реализовать новые знания и отработать полученные навыки в играх и упражнениях.

Каждое занятие имеет 2 структурных элемента (части):

1-я часть: решение теоретических вопросов, моделирование практических ситуаций «ребенок – взрослый» и так далее;

2-я часть: практическая работа с детьми, где родители являются помощниками педагогов: при выполнении совместных упражнений, поделок, игр, организации праздников и т.п.

Такая форма занятий эффективна тем, что при рассматривании теоретических вопросов родители углубляют и расширяют полученные знания, а затем сразу могут практически их применять, взаимодействуя с детьми. Причем наличие педагогов-специалистов создает атмосферу надежности, комфортности, защищенности, а дети и родители получают массу положительных эмоций от совместно выполняемой деятельности.

Основной акцент во всех используемых формах и методах работы с родителями делается на игре и сказке, потому что играя можно оздоравливать, играя – развивать, играя – воспитывать, играя – обучать, а форма метафоры наиболее доступна для восприятия и взрослого, и тем более ребенка.

## **Первый год занятий (I этап). Работа педагогов с родителями**

### **Занятие 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ»**

#### **Задачи:**

1) знакомство участников друг с другом, с руководителями клуба (педагогом-психологом, инструктором по физическому воспитанию);

2) установление доброжелательной атмосферы между членами группы;

ознакомление участников с целями и задачами занятий, выбор названия, девиза клуба.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие**

Психолог и инструктор по физическому воспитанию встречают родителей в музыкальном зале, приглашая их сесть на стулья, расставленные по кругу.

Ведущие предлагают всем познакомиться и сделать это следующим образом: родители и педагоги оформляют карточки-визитки, где указывают свое имя.

## **2. Представление себя в кругу**

Родители представляют себя в кругу и говорят о том, что бы они хотели узнать, занимаясь в клубе. Например:

- как воспитывать ребенка, не наказывая;
- как развить физические и интеллектуальные способности ребенка, не нарушая гармонии;
- как занять свободное время ребенка с пользой для его развития и тому подобное.

## **3. Ознакомление участников с целями и задачами занятий**

Руководители клуба знакомят родителей с целями и задачами работы клуба и организацией его деятельности.

Вся деятельность клуба строится в два этапа:

I этап – работа педагогов с родителями (первый год занятий);

II этап – совместная работа педагогов, родителей и детей (второй год занятий).

## **4. Выбор названия, девиза клуба**

Из предложенных родителями и руководителями клуба выбирается название, отвечающее целям и задачам клуба, и его девиз. Например:

- «В здоровом теле – здоровый дух»;
- «Я дарю свое тепло»;
- «Счастье семьи – здоровые дети»;
- «Станем здоровыми и родными»;
- «За здоровьем – в детский сад»;
- «Мы выбираем стабильность, мы выбираем движение, мы выбираем гармонию».

## **5. Знакомство с правилами работы в группе**

Правила:

1) Доверительный стиль общения. Рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность.

2) Искренность в общении. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, то лучше промолчать.

3) Конфиденциальность. Каждый должен быть уверен в том, что его личные откровения остаются в группе.

4) Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего оценивают не участника, а только его действия и поведение.

5) Активное участие в происходящем. Активно смотрим, чувствуем себя и коллектив в целом.

## **6. Игра «Поиск сокровищ»**

Педагог: «Мы все разные, но у нас есть много общих «сокровищ»: черт характера, привычек, событий, которые нас сближают».

Психолог предлагает участникам группы карточки с перечнем «сокровищ»:

- чей день рождения наиболее близок к сегодняшней дате;
- с необычным хобби или увлечением;
- кто любит ту же еду, что и вы;
- кому нравится та же музыка, что и вам;
- кто родился ближе всех к месту проведения занятий;
- кто родился дальше всех от этого места.

Каждый участник, продвигаясь по залу, находит у других «сокровище», которое имеет сам.

После выполнения упражнения психолог предлагает родителям ответить на вопрос: «Что интересного вы узнали друг о друге?».

## **7. Упражнение «Мои хорошие черты, мои сильные стороны»**

Участники продолжают знакомиться друг с другом, называя свои сильные качества и стороны личности.

## **8. Мини-лекция «В здоровом теле – здоровый дух»**

Уважаемые родители! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаливает наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка. После утренней зарядки повышается настроение, улучшается аппетит, ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных и еловых борах.

Чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. «Чистота – залог здоровья».

Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья!

«Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

Наш преданный друг – движение. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

## **9. Игра «Мои добрые дела»**

Педагог-психолог: «В здоровом теле – здоровый дух». Когда болит тело, болит и душа. И наоборот: если душа болит, телу тоже плохо. Душу лечат добро, добрые мысли и добрые дела. Чтобы душа не болела, надо самому быть добрым».

Участникам предлагается рассказать:

- какие добрые дела они сделали за вчерашний день;
- кто был этот человек;
- что они при этом чувствовали;
- как их отблагодарил этот человек;
- какими должны быть формы благодарности;
- способны ли вы на добрые дела.

## **10. Динамическая пауза «Калейдоскоп сказочных образов»**

*Музыкальное сопровождение: музыка Г. Гладкова, О. Павлова, А. Рыбникова, А. Хапта. Проводит инструктор по физическому воспитанию.*

*Песня «О лягушатах».*

1. Исходное положение – сидя, стопы вместе, колени развернуты в стороны, руки на коленях «лодочка». Счет 1–8, прижимаем колени

к полу, «лодочку» покачиваем вправо и влево, сохраняя ровную спину. Наклоны вперед, достать носом пятку. (4 раза.)

2. Исходное положение – лежа на спине, поднять ноги вверх и медленно их опустить. (4 раза.)

3. Исходное положение – лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища, опираясь на руки. (4 раза.)

4. Исходное положение – лежа на животе, оторвать от пола прямые руки и ноги, замереть на 1–4. Вернуться в исходное положение. (4 раза.)

**Заключительная часть.** (5 минут.) *Песня Львенка и Черепахи.*

1. Исходное положение – лежа на спине, руки лежат на полу за головой. Тянем руки в одну сторону, ноги в другую. (4 раза.)

2. Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны, замереть на счет 1–8. (4 раза.)

3. Исходное положение – лежа на спине, приподнять туловище, обхватить правое колено, замереть на 1–4, вернуться в исходное положение, то же с другой ноги. (4 раза.)

4. Исходное положение – лежа на спине, приподнять туловище, обхватить обе ноги, замереть на счет 1–4. Вернуться в исходное положение. (4 раза.)

5. Исходное положение – лежа на спине, «скручивание», руки опустить на пол вправо, ноги согнуть в коленях влево, то же – в другую сторону. Отдыхаем лежа на спине. (4 раза.)

## **11. Релаксация «Цветок добра»**

Педагог-психолог: «Представьте себе, что у вас в руках находится волшебный цветок добра. Протяните две руки вперед так, как будто вы держите его в руках. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, он согревает вас, ваше тело, вашу душу. Вы можете мысленно рассмотреть цветок добра. Какой он? Какого цвета, большой или маленький, на что он похож? Может быть, он имеет запах? И тогда вы можете его понюхать. А может, от него исходит какая-то приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает вам душу, доставляет радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости... Я хочу, чтобы сегодня вы целый день чувствовали, как помог вам волшебный цветок добра, как

хорошо, когда можно подержать его в руках и мысленно поместить в свое сердце. И в тех случаях, когда душа болит, ей можно помочь, представив то, что вы представляли сейчас на этом занятии вместе с нами».

## **12. Чаепитие**

### **Занятие 2. «НАШИ ДЕТИ – КАКИЕ ОНИ?»**

#### **Задачи:**

- 1) продолжить сплочение группы родителей;
- 2) учить родителей анализировать качества и свойства характера своих детей, видеть положительные черты в любых проявлениях поведения ребенка;
- 3) развивать умения выполнять согласованно движения, снимать психоэмоциональное напряжение.

#### **Ход занятия**

##### **1. Анализ предыдущего занятия**

Участники клуба делятся впечатлениями о прожитом месяце: о своих поступках по отношению к детям, мужьям, родителям, друзьям. Например, прежде чем что-либо сказать или сделать родители научились анализировать свои действия, слова.

##### **2. Упражнение «Продолжите фразу «Мой ребенок...»**

Родители связывают эту фразу с чертами характера своего ребенка и письменно продолжают ее в разных вариантах (например: «мой ребенок аккуратен», «...не внимателен» и так далее), 5–10 вариантов.

Психолог предлагает родителям посмотреть и разделить написанное на 2 группы:

- те черты, которые вас устраивают в вашем ребенке;
- те черты, которые вы хотели бы изменить в нем;
- каких качеств больше? (Положительных или отрицательных).

Психолог предлагает поразмышлять над теми или иными качествами, выбранными родителями.

##### **3. Проблемная ситуация «Супермаркет»**

Педагог-психолог: «Представьте, что вы находитесь перед современным супермаркетом и в нем 3 этажа. На первом этаже – товары

с браком, низкого качества, на втором – товары среднего качества и цены, на третьем продаются самые лучшие, качественные, добротные, шикарные вещи.

– На какой этаж вы пойдете делать покупки?»

*Родители отвечают по очереди.*

Психолог: «Когда у нас рождаются дети, мы всегда хотим, чтобы они соответствовали «третьему этажу» – были умными, добрыми, посещали музыкальную школу или школу с углубленным изучением иностранного языка. Может быть, мы мечтаем, чтобы наши дети воплотили наши несбывшиеся мечты?»

Но, к сожалению, в жизни так не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть что-то от первого, второго и третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом.

В нем есть то, что вам нравится, и то, что вы хотели бы изменить».

*Родители обмениваются мнениями об услышанном.*

#### **4. Игра «Реклама»**

Родители разбиваются на две группы.

Психолог предлагает родителям «прорекламировать» качества личности, требующие изменения с целью их «продажи», то есть в этих качествах нужно найти положительные моменты и рассказать об этом так, чтобы другая группа родителей захотела их купить.

Например: «Такое качество характера, как настойчивость, может стать помощником в достижении определенной цели» и тому подобное.

#### **5. Мини-лекция «Особенности физического развития детей-дошкольников»**

Инструктор по физическому воспитанию знакомит родителей с показателями, определяющими уровень физического развития ребенка с учетом влияния наследственности.

Детей условно делят на три типа: большого, среднего и маленького роста.

Рост ребенка можно вычислить по формуле:

– рост мальчика = (рост отца + рост матери) x 0,54;

– рост девочки = (рост отца + рост матери) x 0,51.

Степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) отражают вес детей.

Двигательная активность приобретает в этом возрасте особое значение для общего физического развития ребенка. Дети растут, становятся выше, тоньше, в них совершенствуется координация движения, развивается чувство равновесия. К пяти годам мышцы становятся сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно научить кататься на коньках, лыжах, двухколесном велосипеде. Большинство детей от 3 до 5 лет с удовольствием танцуют и тщательно выделывают «па». После 4 лет достигается максимальная острота зрения, и ребенок физически готов к начальному чтению. Головной мозг к 5 годам по размеру и массе (90%) почти равен мозгу взрослого человека. Однако следует учесть, что у ребенка доминирует правое полушарие, отвечающее за образное восприятие. Ребенок находится во власти эмоций. Двигательную активность детей рекомендовано строить на основе метафор, сказочных образов (походить, как медведь, попрыгать, как зайчик, и так далее).

#### **6. Комплекс танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка»**

Инструктор по физическому воспитанию: «Уважаемые родители, ваши дети легко перевоплощаются в любые образы, что я предлагаю сейчас сделать и вам».

*Включается фонограмма песни Чебурашки (В. Шаинский, Э. Успенский).*

Описание движений ритмической гимнастики. Вступление песни.

1–8 – Исходное положение – основная стойка. Первый куплет.

А. 1–4 – подняться на носки, руки в стороны, вверх.

5–8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки ослабленно вниз.

Б. Повторить движения части А.

В. На слова «Теперь я – Чебурашка...»:

1–2 – полуприседание с поворотом туловища налево, руки согнуты вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши Чебурашки»).

3–4 – с поворотом в исходное положение, встать, руки вниз.

5–6 – полуприседание с поворотом туловища направо, руки согнуты вперед, кисти вниз («дворняжка»).

7–8 – с поворотом в исходное положение, встать, руки вниз.

Г. 1–8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360 градусов с наклоном туловища в стороны, пальцы в стороны.

Д. Повторить движения части В.

Е. Повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

Второй куплет песни.

А. 1–2 – в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу расслаблены.

3–4 – поворот туловища направо, руки расслаблены.

5–8 – повторить счет 1–4.

Б. 1–4 – медленно упор присев.

5–8 – скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье.

В. 1–2 – согнуть правую ногу назад.

3–4 – поменять исходное положение ног.

5–8 – повторить счет 1–4.

Г. 1–4 – повторить движения части В, счет 1–4, 5–6 – поменять исходное положение ног.

7–8 – разогнуть правую ногу.

Д. 1–2 – разогнуть руки в упор лежа, прогнувшись.

3–4 – толчком ног упор присев.

5–8 – медленно встать в основную стойку.

Третий куплет песни.

Повторить движения, выполняемые под первый куплет песни, в конце принять основную стойку.

## **7. Притча о двух ангелах**

В заключение психолог и инструктор по физическому воспитанию рассказывают притчу, которая, возможно, поможет родителям взглянуть на свои старые проблемы по-новому.

### **Притча о двух ангелах**

Однажды по земле путешествовали два ангела: старый и молодой. В один из вечеров, уставшие и обессиленные, они попросились на ночлег в дом к богатому человеку. Он пустил странников, но, будучи скупым и негостеприимным человеком, предоставил им ночлег в сарае.

Там было холодно, темно, сыро. Несмотря на усталость, молодой ангел долго не мог уснуть. А когда ему все-таки удалось погрузиться в сон, его вдруг разбудил какой-то шум.

Проснувшись, он увидел, что старый ангел старательно заделывает дыру в стене. Молодой ангел был удивлен, он несколько раз предлагал старому бросить это дело и постараться отдохнуть перед предстоящей дорогой, но получал упорный отказ.

Утром молодой ангел, не скрывая любопытства, спросил у старого:

– Зачем ты помог этому человеку, ведь он так плохо обошелся с нами?

– Не все является тем, чем кажется, – ответил его спутник.

На следующий вечер, подыскивая ночлег, путешественники остановились у дома бедного человека. Хозяин радушно встретил их, поделился своим ужином и даже предоставил единственную кровать в доме, а сам с женой ушел в сарай.

Утром ангелов разбудил крик хозяина и плач его жены. Оказалось, что в эту ночь умерла их корова – единственная кормилица и надежда семьи.

Молодой ангел, испытывая крайнее удивление, обратился к старому:

– Почему ты не поможешь бедному человеку? – сказал он. – В прошлый раз ты помог тому, кто так плохо обошелся с нами, а в этот раз ты бездействуешь, когда в твоих силах спасти эту семью?

На что старый ангел ответил:

– Не все является тем, чем кажется!

Продолжая путешествие, молодой ангел никак не унимался, он упрекал старого ангела, обвинял его и не мог смириться с происшедшим.

– Не все является тем, чем кажется, – ответил в третий раз старый ангел. – В прошлую ночь, когда мы были в доме у богатого человека, я увидел в стене сарая клад и замуровал его, чтобы тот не достался хозяину дома. А в эту ночь приходила смерть за женой бедняка, и я откупил ее, отдав корову.

Психолог: «Надеемся, что эта притча поможет вам переосмыслить то, что происходит между вами и вашими детьми. Нужно помнить, что нет в мире плохого и хорошего. Все зависит от того, как ты на это смотришь».

## 8. Чаепитие

### **Занятие 3. «ВОСПОМИНАНИЯ О ДЕТСТВЕ»**

#### **Задачи:**

- 1) развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
- 2) развитие доверия к другим людям;
- 3) снятие психоэмоционального напряжения; формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения.

При входе в кабинет, где будет проходить занятие, родителям раздаются карточки с номерами. Когда все участники соберутся, каждый находит себе партнера – человека с таким же номером на карточке. Партнеры рассказывают друг другу о себе и своих детях.

#### **Ход занятия**

##### **1. Упражнение «Давайте познакомимся поближе!»**

Каждый участник представляет своего партнера всей группе.

Психолог записывает имена участников, количество и возраст их детей. Совместно делают вывод, что общего у всех собравшихся и чем они различаются.

##### **2. Упражнение «Ребенок в нас»**

Участники бросают мяч друг другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты была... *(называет качество, которое, на их взгляд, было присуще человеку в детстве)*». В ответ каждый может либо согласиться, либо опровергнуть данное утверждение.

##### **3. Упражнение «Родительские установки»**

Педагог-психолог предлагает родителям закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов, вспомнить свою родительскую семью, свое детство:

- Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки?
- Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут потому, что...»; «Непослушный ребенок – это...»; «Родители должны...»?

В ходе обсуждения дифференцируются родительские установки на «помогающие» (рациональные) и «мешающие» (нерациональные).

#### 4. Динамическая пауза: игра «Салочки»

Инструктор по физическому воспитанию предлагает родителям поиграть в любимую многими в детстве игру «Салочки».

Участники свободно располагаются по залу.

Выбирают водящего. Ему дают в руку платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – салка!» После этого водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо из игроков.

Тот, кому передается платочек, громко говорит: «Я – салка!» – и игра продолжается.

#### 5. Мини-лекция «Правила личностно-ориентированного взаимодействия с детьми»

Психолог знакомит родителей с характеристикой личностно-ориентированной модели взаимодействия с детьми («не рядом и не над, а вместе»).

Далее подробно рассматриваются такие понятия, как:

- позиция общения;
- дистанция общения;
- пространство общения.

#### Позиция общения

Психолог предлагает родителям разбиться на пары. Один участник из пары садится на пол, другой встает перед ним на стул.

Вопрос родителям:

- Удобно ли вам так общаться?

*Ответы родителей.*

Проделав эти действия, вы ощутите, что видит ребенок, общаясь с вами, какими он вас видит.

**Вывод:** люди, находящиеся при общении в такой позиции, видят окружающих и друг друга совершенно по-разному.

Наилучший контакт устанавливается, когда собеседники не только видят глаза друг друга, но и когда они занимают равные позиции в психологическом плане: ни один не считает себя более значимым, умным, чем другой.

Вопрос родителям:

- Какая позиция преобладает в вашем общении с детьми: «на равных» или «сверху»?

*Ответы родителей.*

Если преобладает позиция «на равных», значит, ваше общение с детьми может быть отнесено к личностно-ориентированному.

### **Дистанция общения**

Психолог предлагает родителям разбиться на пары и сесть на стулья на расстоянии 3–4 метра друг от друга.

Вопрос родителям:

– Комфортно ли вам общаться друг с другом? Что вы почувствовали?

*Ответы родителей.*

Физические неудобства приведут к неудобствам психологическим: контакт нарушился – говорить расхотелось.

**Вывод:** когда дистанция между собеседниками физически (метрически) велика, контакт между ними вряд ли возможен.

Педагог-психолог: «При этом у ребенка не должно быть чувства одиночества, заброшенности. Есть дети, любящие и короткую (стремятся «приласкаться», сесть на колени), и длинную дистанции общения».

Дистанция общения должна быть именно такой, чтобы обеспечивать для участников контакт и свободу одновременно, свободу действовать так, как считаешь нужным, как хочется поступить в данной ситуации, не забывая о свободе остальных участников взаимодействия».

Вопрос родителям:

– Какую дистанцию общения предпочитаете вы сами? Куда вы садитесь на производственных совещаниях? Поближе к ведущему или подальше от него?

*Ответы родителей.*

Но «вместе» означает еще и в одном «пространстве», которое является общим, интересным для каждого из взаимодействующих.

### **Пространство общения**

Психолог предлагает родителям разбиться на пары и попробовать разговаривать, отвернувшись от своего собеседника, и пусть он делает то же самое.

Затем нужно продолжить разговор, внимательно рассматривая то «пространство», которое оказалось перед вашими глазами.

Вопрос родителям:

– Удобно ли вам так общаться?

*Ответы родителей.*

Педагог-психолог: «Часто и мы с детьми находимся в разных «пространствах», каждый – в своем. Как найти общее «пространство», в котором дети и взрослые могут быть вместе?»

Было бы неверно принуждать ребенка «перейти» в «пространство» взрослого.

Хорошо, когда дается время, чтобы не резко, а постепенно перейти в пока чужое для вас «пространство» и освоиться в нем.

Еще лучше, если «пространство», в которое вам надо перейти, не совсем чужое – в нем есть знакомые, приятные вам черты.

В вашей власти внести эти черты в ваше общение с людьми так, чтобы оно было приятно и им, и вам.

Особенно важно, чтобы и вам, и детям хотелось быть вместе, в одном «пространстве» так, чтобы чувствовался взаимный контакт, не нарушающий в то же время свободу и равенство позиций. Иными словами, чтобы вы и дети были «не рядом и не над, а вместе».

## **6. Презентация буклета «Игры наших мам и пап»**

Инструктор по физическому воспитанию проводит презентацию буклета,

Игра – не пустая забава. Игра для ребенка важна. Это момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире, свою роль в семье, коллективе.

– А во что вы играли в детстве?

### **«Горелки»**

Участники стоят в колонну по двое, взявшись за руки. Впереди, в 3–5 метрах от первой пары, спиной к строю стоит водящий – горельщик. Все говорят хором нараспев:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят!»

Горельщик смотрит вверх со слов «...глянь на небо...», а в это время последняя пара разъединяет руки, и один игрок идет справа от строя – вперед. Почти поравнявшись с водящим, ждут последнего слова «звенят» и, услышав его, после этого бегут вперед мимо горельщика. Он бежит за любым из них, пытаясь догнать прежде, чем они

снова возьмутся за руки. Кого горельщик поймает, с тем и становится в пару впереди колонны, а игрок, который остался один, «горит» – становится водящим.

### **«Жмурки»**

Дети выбирают водящего. Ему завязывают глаза платком. По сигналу участвующие в игре бросаются в разные стороны, а водящий, с повязкой на глазах стоящий посередине двора, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Попавшийся меняется с ним ролями.

Во время игры дети обязаны следить, чтобы водящий не наткнулся на какой-нибудь предмет, при виде опасности они предупреждают: «Огонь!»

### **«Вышибала»**

На земле рисуют две параллельные линии, между ними становятся все игроки, а по обе стороны – по одному водящему. Водящие вышибают игроков мячом, а те стараются увернуться. Кого вышибли, тот выходит из игры. Так играют, пока не останется один человек. Если ему 15 лет, то его вышибают 6 раз. Если всех вышибут, то два последних игрока становятся водящими, а если нет, – то все участники возвращаются на свои места, и игра начинается сначала.

### **«Тише едешь – дальше будешь»**

Водящий и игроки находятся по разные стороны линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга. Задачи игроков как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто сделал это, становится водящим. Но дойти до водящего непросто. Игроки двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слове «стоп» все игроки замирают. Водящий, стоящий до этого спиной к игрокам, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из ребят пошевелится и водящий его заметит, то этому игроку придется вернуться назад за черту. Кто рассмеется, также возвращается, кто дойдет до водящего – занимает его место.

### **«Съедобное – несъедобное»**

Игра для детей от 6 лет. Выбирается ведущий – это может быть взрослый. Игроки становятся в ряд лицом к нему. Он бросает игрокам

мяч, выкрикивая слова в произвольном порядке. Если слово «съедобное», мяч надо поймать, если нет – оттолкнуть или просто не ловить.

### **«Фанты»**

Игра подходит для всех возрастов. Сначала собирают у игроков фанты и складывают их в шапку. Фантом может стать любой небольшой предмет (брелок, украшение и так далее) – главное, чтобы была возможность безошибочно определить его владельца. Выбирается двое водящих. Один из них встает спиной к участникам игры, а второй поочередно достает фанты и показывает их всем, кроме первого водящего, каждый раз спрашивая у него: «Что сделать этому фанту?» Первый водящий должен каждому фанту дать задание (спеть песню и так далее). Когда все задания раздали, начинается самая веселая часть игры – каждый из участников должен выполнить то, что назначено его фанту.

### **«Кошка и мышка»**

Играющие, взявшись за руки, составляют круг, кроме двоих, из которых один – мышь – становится в центре, а другой – кошка – за кругом.

Все быстро кружатся, сцепившись руками и подняв их вверх. «Кошка», мяуча, прыгает возле круга, стараясь найти проход, но когда она подходит, руки с этой стороны опускаются. Не теряя времени, «кошка» старается застать кружащихся врасплох и найти место, где защита слабее. Но даже если она вскочит в круг, «мышке» дают проход с другой стороны; «кошку» же стараются теперь удержать в кругу. При этом круг должен постоянно вертеться, и «кошка» скоро находит проход. Она бежит за мышью, а та спасается, ныряя в круг.

Проворная «кошка» всегда поймает «мышь»; тогда обе присоединяются к играющим, а вместо них назначают другую пару.

Полезные советы родителям:

- играя с ребенком, подбирайте игры, подходяще его возрасту;
- если игра слишком сложная, упростите ее правила;
- усложняйте правила постепенно, чтобы у ребенка был стимул стремиться к чему-то большему;
- ребенок в игре не должен все время выигрывать, пусть научится спокойно относиться к поражению в кругу близких людей;

– нагрузка в активных играх должна дозироваться с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

*В конце занятия каждый из участников получает по экземпляру буклета.*

### **7. Релаксация «Листая фотоальбом»**

Усевшись удобно, закройте глаза. Мысленно воскресите в памяти некоторые наиболее яркие картинки своего прошлого. Это могут быть люди, места, события. Отберите примерно десяток воспоминаний. Пусть каждое представляет один конкретный период вашей жизни.

Представьте себе, что это фотографии, которые вы наклеиваете в альбом. Пусть приятные и грустные воспоминания соседствуют друг с другом. Пробежите глазами всю галерею образов и мысленно попрощайтесь с ними до следующей встречи, которая произойдет не скоро. Мысленно закройте альбом и положите его на хранение куда-то подальше, на верхнюю полку в кладовку, которую вы реже всего открываете. Вообразите себе, что вы завели новый альбом, который вскоре заполнится свежими фотографиями. Но пока он пуст и ждет, когда вы начнете вклеивать в него снимки. Они обещают быть яркими и разнообразными.

### **8. Чаепитие**

#### **Занятие 4. «ОБЩЕНИЕ»**

##### **Задачи:**

- 1) развитие коммуникативных навыков родителей;
- 2) формирование умений слышать и слушать собеседника;
- 3) развитие чувства коллективизма, понимания и взаимоподдержки друг друга.

##### **Ход занятия**

#### **1. Игра «Европейский город»**

Для проведения игры руководители клуба и родители встают в круг. Все участники – это жители одного города, которые, собравшись в определенное время на площади, здороваются друг с другом в соответствии с ударами колокола.

Один удар колокола – здороваются ладонями, два удара колокола – здороваются спинами, три удара – берут друг друга за плечи и

легонько потряхивают. Каждое действие участники пары выполняют с новым партнером.

## **2. Дискуссия «Способы и правила общения с детьми»**

Очень часто мы оцениваем, даем оценку нашему ребенку, а любая оценка – это некоторый стандарт, который мы навязываем другому человеку, например: «Я люблю своего ребенка, поэтому он должен быть только хорошим» и так далее. Наши ожидания определяются культурными стереотипами, указывающими на то, как должен вести себя человек в разных обстоятельствах.

Пока ребенок маленький, он очень внушаем. Наши ожидания могут быть чрезмерными, которым мало кто может соответствовать. Расхождения между требованиями и индивидуальностью другого могут приводить к конфликтам. Поэтому нужно скорректировать свои ожидания в сторону их реальности.

### **Советы родителям**

- Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если хотите что-то исправить, кому-то помочь. Избыток внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное благополучие ребенка.

- Не бывает правильных и неправильных действий, у всех все получается, все проявляют себя как могут и как хотят, не боясь получить порицания, осуждения.

- Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример. Главное – не результат, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие, из которого последуют свобода мысли, свобода внешних проявлений. Дети сами выберут пример для подражания.

- Не выражайте симпатии и внимание в избыточной форме, это тоже может навредить. Глобальная оценка, даже похвала, – слишком большая нагрузка для ребенка.

- Используйте разные формы несловесной поддержки – улыбку, пожатие руки, поглаживание по спине, голове, подмигивание и так далее.

- Лучше воздействовать на ребенка реже, но обдуманнее.

Ребенку необходима атмосфера безопасности, защищенности, надежности, ребенку нужна любовь.

### **3. Игра «Зеркало»**

Эта игра помогает почувствовать внутренний «ритм» другого человека и как можно полнее отразить его.

Родители разбиваются на пары. Один человек из пары изображает любые действия – строит рожицы и так далее, а второй, словно зеркало, все повторяет. Затем происходит смена ролей.

### **4. Динамическая пауза: серия игр «Я и мое тело», «Я и мой язык»**

Инструктор по физическому воспитанию предлагает вниманию родителей игры и упражнения, способствующие развитию коммуникативных навыков.

#### **Серия игр «Я и мое тело»**

Эти игры направлены на преодоление замкнутости, пассивности, скованности, а также способствуют двигательному раскрепощению. Это важно, так как физически свободно чувствующий себя человек спокоен и физически защищен.

#### **«Путаница»**

Участники игры встают в круг, закрывают глаза и, вытянув руки вперед, сходятся в центре. Правой рукой каждый берет за руку любого другого участника, левая оставлена для того, чтобы за нее кто-нибудь взялся. После этого все открывают глаза. Таким образом, создается путаница. Задача участников – распутаться, не отпуская рук. В этой игре хорошо использовать веселую, бодрящую музыку.

#### **«Сборщики»**

Масса всевозможных мелких игрушек разбросана на полу. Участники игры разбиваются на группы по 2–3 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего обеими свободными руками каждая группа должна собрать как можно больше предметов. При сборе используется веселая энергичная музыка.

#### **Серия игр «Я и мой язык»**

Эти игры направлены на развитие языков жестов, мимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения.

### **«Иностранец»**

Представьте себе, что в гости к вам приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором он говорит. Предлагаем вам, работая в паре, пообщаться друг с другом без слов (предложите посмотреть город, пригласите на обед и так далее).

### **«Испорченный телефон»**

Участники игры садятся в одну линию. Первый задумывает слово. Задача – как можно быстрее шепотом на ухо передать это слово по цепочке. В конце игры первый и последний участники произносят первый вариант слова и то, что услышал последний участник.

## **5. Совместное рисование «Нарисуй настроение»**

Участники занятия делятся на подгруппы и совместно рисуют картинку, отражающую их настроение в данный момент.

Затем работы обсуждаются и делается вывод об общем настроении.

## **6. Подвижная игра «Спасибо»**

Эта красивая игра важна в социальном аспекте. В ней участники учатся быть внимательными к тому, нуждается ли другой человек в их помощи, благодарить другого за помощь, за приятное.

Атрибуты: для каждого участника – бумажная салфетка; инструментальная музыка с переменным темпом. Эти короткие фрагменты фортепианной музыки побуждают участников к разнообразным движениям и делают игру интересной.

### **Ход игры**

Для игры понадобится много места. Инструктор по физическому воспитанию предлагает всем встать в круг и положить себе на голову бумажную салфетку. Каждый должен двигаться с салфеткой на голове и следить, чтобы она не падала.

Участники двигаются под музыку то медленнее, то быстрее, внимательно обходя все препятствия на своем пути.

Если салфетка упадет, нужно остановиться и не шевелиться, пока другой участник не поможет и не положит упавшую салфетку снова на голову товарищу. Тот, кто получил помощь, должен поблагодарить

словами: «Спасибо, я вам благодарен», а помощник должен ответить: «Мне было приятно помочь тебе».

### **7. Релаксация «Сила вашего рода»**

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представьте их лица, вспомните интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно. Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены. Определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала и вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим избранным вами представителям вашего рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой Земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами. Так попросите эту силу сейчас у ваших предков. Поблагодарите их и попроситесь. Сделайте глубокий вдох, выдох и вернитесь в этот мир.

### **8. Домашнее задание**

Руководители клуба дают задание родителям: «В течение недели постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратитесь к ребенку с эмоционально положительным высказыванием (радость, одобрение) и сколько – с отрицательным (упрек, замечание, критика)».

### **9. Чаепитие**

#### **Занятие 5. «УЧИМСЯ ИГРАЯ»**

##### **Задачи:**

- 1) создание положительного эмоционального климата в группе;
- 2) сплочение группы, совершенствование коммуникативных навыков родителей;
- 3) знакомство родителей с принципами и правилами общения с детьми;
- 4) развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений через игру.

## Ход занятия

### 1. Упражнение «Фантики-сантики»

Участники занятия становятся в круг и выбирают одного человека (добровольца), который выходит за дверь. Среди оставшихся в кругу выбирается водящий, который будет показывать движения. Всем участникам необходимо повторять движения, которые начинает делать водящий. При этом нужно выполнять движения незаметно (не смотреть на водящего в упор), чтобы не выдать его. Игра начинается с хлопков в ладоши и присказки «Фантики-сантики-лимпопо». Услышав это, из-за двери выходит доброволец, становится в центр круга и начинает угадывать, кто водящий. Участники игры продолжают приговаривать: «Фантики-сантики-лимпопо» и вслед за водящим менять движения. Доброволец угадывает. Можно усложнить игру, ограничив число попыток. После того, как водящий обнаружен, он выходит за дверь вместо добровольца, который становится в круг. То же происходит и в случае неправильного ответа.

### 2. Разбор домашнего задания

Психолог предлагает родителям вспомнить, сколько раз за неделю они обратились к своему ребенку с одобрением, радостным приветствием, поддержкой и сколько – с упреками, замечаниями, критикой.

Сделать вывод, все ли благополучно с общением в данной семье.

### 3. Рекомендации «Если ребенок обучается какому-то делу»

Если ребенок обучается какому-то делу, то:

- не стоит замечать каждую его ошибку;
- ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не тогда, когда ребенок увлечен делом;
- замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения. Если ребенок обучается какому-то делу, то:
  - он получает знание и осваивает какое-то умение;
  - тренирует способность учиться;
  - получает удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Не ориентируйтесь только на первый результат, остальные три – гораздо важнее.

Психолог знакомит родителей с основными правилами поведения взрослых при освоении детьми какого-либо нового дела:

1) Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься».

2) Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

– возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ему самому;

– по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

3) Постепенно, неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

4) Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

#### **4. Динамическая пауза «Играем вместе»**

Инструктор по физической культуре предлагает родителям встать парами лицом друг к другу на расстоянии шага и выполнить игровые упражнения:

1) «Хлопаем в ладошки»

Подскок – хлопок в ладоши друг друга. Подскок – хлопок в свои ладоши. Подскок – хлопок за спиной.

2) «Качели»

Стоя лицом друг к другу и держась за руки, поочередно приседать.

3) «Велосипед»

Сесть на пол напротив друг друга и, упираясь ступнями, поочередно сгибать и разгибать ноги.

4) «Гусеница»

Встать на колени друг за другом. Стоящий сзади руками берет за ноги впереди стоящего, все участники двигаются одновременно.

#### **5. Мини-лекция «Подвижные игры для дошкольников»**

Инструктор по физическому воспитанию: «Игра для ребенка – важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире, свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят

в душу ребенка радость и одновременно содействуют укреплению организма. В отличие от гимнастики в активных играх в полной мере проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. В процессе игры ребенок приобретает множество неоченимых качеств: ловкость, наблюдательность, быстроту реакции. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать, фантазировать.

В детской игре воображение не только ярко проявляется, но и развивается более эффективно, чем в других видах деятельности. Играя, ребенок создает новые образы, а самое главное – причудливо комбинирует старые.

Чтобы понять внутренний мир ребенка, нужно изучить язык игры. В игре дети «говорят» с помощью игрушек, игровых действий, сюжета, ролей.

По мнению некоторых ученых, у игры есть особый символический язык, который нуждается в специальном толковании.

Играя, ребенок легче устанавливает связь с миром взрослых и с миром вообще, у него появляются навыки внутреннего диалога, необходимого для продуктивного мышления.

В игре развивается самосознание детей – то, как он относится к самому себе, кем он себя считает, как себя называет.

Главная задача для нас, взрослых, – научить ребенка играть и поощрять игры, самим участвовать в детских забавах. Ребенок привык воспринимать родителей как серьезных людей, всегда занимающихся какими-то важными делами. А вы удивите его, собрав во дворе дома его друзей и предложив сыграть в веселую игру. Вы сами, уважаемые родители, получите море удовольствия, не говоря уже о вашем ребенке.

Именно участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа такие же, как он, им можно доверять.

Подбирайте игры, подходящие возрасту ребенка. Если игра слишком сложная, упростите ее правила. Усложняйте постепенно, старайтесь, чтобы у малыша был стимул стремиться к чему-то большему. Совсем не обязательно, чтобы ребенок все время выигрывал. Этим вы окажете малышу медвежью услугу. Пусть он научится спокойно относиться к поражению в кругу близких людей. Зато потом ему будет намного легче смириться с проигрышами, которые неизбежны в жизни. И, конечно, следите за тем, чтобы ребенок не переутомился.

Приступая к активным играм, следует иметь в виду, что все дети очень разные по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка. Игры большой активности чередуйте с более спокойными. Не следует начинать игру сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5–2 часа до сна. После игр на свежем воздухе полезны обтирания, теплый душ, купание, чай. Спортивная одежда ребенка должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу».

### **6. Релаксация «Воображаемый отпуск»**

Педагог-психолог: «Вспомните, где вам было хорошо, и даже если сейчас это место недостижимо, вам станет лучше. Подумайте, куда бы вам больше всего хотелось поехать, где бы вам было легко и спокойно. Лучше всего, если это будет живописное местечко, в котором вам приходилось бывать. Это предпочтительнее, чем чистая фантазия. Закройте глаза и дышите ровно и ритмично. Вы почувствуете, что ваше тело тяжелеет. Представьте, что с каждым вашим выдохом напряжение выходит из вас. Вообразите себе выбранное вами место. Посмотрите на него со стороны, потом сосредоточьтесь на чувственных ощущениях: как прохладно в тени дерева, как сквозь листву прорвался солнечный луч и теплым пятном застыл у вас на руке. Вспомните вкус свежей воды, запах травы, на которой лежите, и чем богаче чувственно и зрительно разворачиваемая вами картина, тем легче вам дышится, тем больше оставляет вас напряжение. Медленно откройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и потянитесь».

### **7. Игра-упражнение «Комплимент»**

Родители передают игрушку по кругу соседу справа и, глядя ему в глаза, говорят приятные слова (о том, как выглядит человек, как приятно общаться с ним и так далее), хвалят его за что-то. Участник, принимающий комплимент, кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу.

### **8. Чаепитие**

## **Занятие 6. «МОЯ СЕМЬЯ»**

### **Задачи:**

- 1) воспитание чувства любви и привязанности к своей семье, уважения к ее традициям;
- 2) формирование гармоничного образа семьи, потребности в совместном активном отдыхе (экскурсии, походы, прогулки, подвижные игры, семейный театр);
- 3) обучение приемам саморасслабления для снятия физического и эмоционального напряжения.

### **Ход занятия**

#### **1. Дискуссия «Идеальная семья, какая она?»**

Родителям предлагается по очереди продолжить фразу: «Идеальная семья – это ...».

Высказывания родителей обсуждаются, и из них складывается общий образ понятия «идеальная семья».

#### **2. Просмотр видеозаписи праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» (или любого другого совместного мероприятия детей и родителей).**

Обмен мнениями о просмотренном. Родители могут поделиться своим опытом: чем они занимаются с детьми дома, как проводят свободное время, какие могут предложить виды активного отдыха и тому подобное.

#### **3. Динамическая пауза «Наседка и цыплята»**

Инструктор по физической культуре предлагает родителям выбрать «коршуна» и «наседку». Остальные участники – «цыплята». «Цыплята» встают за «наседкой-мамой», держа друг друга за пояс. «Коршун» старается дотронуться до последнего «цыпленка», а «наседка-мама» «руками-крыльями» старается защитить свою семью.

#### **4. Презентация буклета «Как познакомить ребенка с историей семьи»**

Педагог-психолог проводит презентацию буклета. Советы родителям:

- Расскажите ребенку о том, как вы были детьми. Рассмотрите вместе с ним семейный альбом и расскажите о людях, которые запечатлены на фотографиях рядом с вами (ваша мама – бабушка, ваш папа – дедушка и так далее). Рассматривая фотографии, обращайтесь внимание на то, как вы одевались в детстве, как в детстве одевались ваши родители; если на фото есть какие-либо другие детали – расскажите о них.

- Вспомните, в какие игры вы играли в детстве, с кем; какие у вас были игрушки, и как вы в них играли; как выглядел дом или комната, где вы жили, на чем спали, где делали уроки. Чем больше мелочей вы вспомните, тем легче будет ребенку представить жизнь во время вашего детства.

- Если вы знаете о происхождении вашей фамилии, расскажите об этом ребенку. Постарайтесь воспитать в нем чувство гордости за свою фамилию.

- Обязательно расскажите сыну или дочери, как ваша семья оказалась в тех местах, где вы живете сейчас. Откуда вы приехали, на какой улице жили вы или ваши родители раньше, и как вы переехали в этот дом.

- Если в вашей семье сохранились какие-нибудь семейные реликвии, расскажите ребенку историю своих предков. Можете сделать ребенка хранителем какой-либо семейной реликвии или рассказать ему о том моменте, когда эти предметы перейдут к нему. Если в вашей семье есть какая-то игрушка, которая принадлежала вам в детстве, или просто милая безделушка, которую можно отдать ребенку как вещь из «маминой (или папиной) страны детства», то эта игрушка может стать талисманом, символом преемственности в семье. Пусть ребенок возьмет ее с собой, когда будет рассказывать о вашей семье в детском саду.

- Расскажите какой-нибудь необычный случай из вашей жизни, из жизни ваших родителей (бабушки и дедушки).

- Расскажите ребенку о том, как изменилась жизнь семьи, когда родился он и его братья и сестры, о том, как вы ждали его появления, обрадовались, когда он родился. Как вы выбрали для него имя. Расскажите малышу, кто помогал вам, пока он был маленьким. Вспомните смешные случаи из детства, первые слова, сказанные им. Пусть у ребенка возникнет ощущение, что он желанный, близкие люди ждали его появления и приняли его как нового члена семьи.

Вы не обязательно должны следовать этим пунктам и рассказывать историю в этом порядке. Не стоит рассказывать все за один день.

Педагог-психолог: «Очень важно остановиться до того, как ваш сын или дочка заскучают. Пусть лучше малыш с нетерпением ждет продолжения, обещанного на завтра».

Старайтесь искренне отвечать на вопросы, которые возникают у вашего малыша во время рассказа. Зачастую в истории семьи есть моменты, которые мы пытаемся скрыть от детей. Конечно, кроме вас, никто не может решить, о чем говорить с ребенком и о чем промолчать, но помните, что дети очень хорошо чувствуют неискренность взрослого. А вот понимать и прощать они порой умеют лучше, чем многие взрослые. Чтобы не запутаться во множестве имен, нарисуйте вместе генеалогическое древо. Причем не за один вечер, а постепенно. Двигаясь вслед за историями, дорисовывайте новые веточки. Если не сохранились фотографии ваших предков, можно попросить ребенка нарисовать портреты прабабушек и прадедушек так, как он их себе представляет по вашим рассказам.

Поверьте, вечер воспоминаний доставит удовольствие не только вашему ребенку, но и вам.

«Семейная история» – это хороший повод, чтобы навестить бабушку с дедушкой, если они живут недалеко. Возможно, вы также откроете много нового для себя.

*В конце занятия каждый из участников получает по экземпляру буклета.*

## **5. Пальчиковый театр «Семья»**

Руководители клуба предлагают родителям поиграть в игру. Взрослые надевают на пальцы руки «шапочки» с изображением членов семьи (бабушки, дедушки, папы, мамы, малыша) и разыгрывают потешку «Семья».

Этот пальчик – дедушка (*загнуть большой палец*), этот пальчик – бабушка (*загнуть указательный палец*), этот пальчик – папочка (*загнуть средний палец*), этот пальчик – мамочка (*загнуть безымянный палец*), этот пальчик – Я (*загнуть мизинец*). Вот и вся моя семья (*сгибать, разгибать пальцы руки*).

Проведение таких упражнений поможет родителям проявить фантазию и творчество в создании домашних мини-спектаклей.

## **6. Мини-сочинение «Идеальный родитель»**

Педагоги предлагают родителям написать или нарисовать мини-сочинение по данной теме. В нем могут быть отражены различные аспекты: семейные отношения, взаимоотношения с детьми, применение поощрений и наказаний в воспитании и т.п. Также данное сочинение – своеобразное обобщение всего того, что вынесли для себя родители за год занятий в клубе.

## **7. Создание родового дерева**

Родители составляют родовое генеалогическое древо своей семьи, используя схематические изображения дерева и пуговиц разных размеров.

## **8. Релаксация «Мой огонек»**

Педагог-психолог: «Ты выходишь из этого дома и идешь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идешь. Тебя никто не ждет. Ты просто гуляешь. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет.

В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький теплый свет. Он дает тебе уют и теплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты ни переживал, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он дает. *(Пауза.)* Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой».

## **9. Чаепитие**

### **Занятие 7. ПРАЗДНИК «МЫ ЛЮБИМ ЦИРК»**

#### **Задачи:**

- 1) развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость;
- 2) воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь;
- 3) вызвать у детей и взрослых положительные эмоции.

Оборудование: обручи, мячи, скакалки, степы.

Действующие лица: клоуны Бим и Бом (родители).

### **Ход праздника**

*Зал празднично украшен шарами. Под веселую музыку в зал входят взрослые с детьми и рассаживаются.*

Ведущий: «Добрый вечер! Желаю вам приятно провести время!»

*За дверью слышатся шум и громкий смех.*

«Клоун, клоун, не зевай, нас скорее догоняй!»

*После этих слов они разбегаются по залу. Клоуны бросают мячи, стараясь попасть в детей и родителей.*

Бим (глядя на часы): «Бом! Мы с тобой должны спешить. Давай прощаться. До новых встреч!» (Клоуны дарят всем по воздушному шару.)

*Под веселую музыку дети и взрослые выходят из зала.*

## **Второй год занятий (II этап).**

### **Совместная работа педагогов, родителей и детей**

#### **Занятие 1. «УЧИМСЯ СЛУШАТЬ ДРУГ ДРУГА»**

##### **Задачи:**

1) сплочение группы, создание положительной эмоциональной обстановки;

2) развитие невербальных средств общения (мимики, жестов);

3) развитие умения слушать друг друга, понимать чувства собеседника;

4) развитие умения согласовывать движения с ритмом, развитие внимания.

#### **Ход занятия**

##### **I часть**

##### **1. Мини-лекция «Приемы активного слушания»**

Педагог-психолог: «Понять ребенка – значит услышать его чувства. Во многих ситуациях лучше ребенка выслушать, то есть попытаться понять, почувствовать проблему ребенка, как свою. Активно слушать ребенка – значит улавливать то, что вам ребенок пытается

сказать, что он чувствует на самом деле, и «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначить его чувства. Этот способ называют *активным слушанием*».

Алгоритм действий по применению техники активного слушания

1. Занять правильное положение по отношению к ребенку: глаза взрослого и ребенка должны находиться на одном уровне. Наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повтор услышанного от ребенка. Повторить в утвердительной форме то, что вы услышали от ребенка, а потом обозначить его чувства.

3. Делать паузы между фразами. Паузы помогают ребенку разобраться в своем переживании и одновременно почувствовать, что рядом с ним родитель.

4. Обозначить чувства ребенка в утвердительной форме.

## 2. Анализ конкретных ситуаций

Психолог предлагает родителям разобрать конкретные ситуации. Задача: понять, какие чувства испытывает ребенок в данный момент.

Образец:

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ответ родителя
Ребенку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой»	Боль, обида	Тебе было больно, когда делали прививку, ты расстроился

Далее предлагаются ситуации (на карточках) родителям, и они должны из нескольких высказываний выбрать то, которое можно назвать «активным слушанием».

Работа проходит в парах, родители заполняют таблицу по приведенному выше образцу.

Ситуации (выберите ту, что ближе вам):

1) Сын: «Он отнял мою машинку!»

Мама: а) «Ну ничего, поиграет и отдаст».

б) «Ты очень огорчен и рассержен на него».

2) Сын: «Больше я туда не пойду!»

Мама: а) «Ты больше не хочешь ходить в школу!»

б) «Как это ты не пойдешь в школу?!»

3) Дочь: «Не буду я носить эту уродскую шапку!»

Мама: а) «Перестань капризничать, вполне приличная шапка!»

б) «Тебе она очень не нравится».

4) Дочь: «Он меня толкнул!»

Мама: а) «Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась».

б) «Тебе обидно, что тебя специально толкнули».

### 3. Игра «Скульптор»

Педагоги предлагают родителям разделить на пары: «скульптор» и «глина». Каждой паре дается карточка с обозначением какого-либо чувства: радость, страх, испуг, счастье и т.п.

«Скульпторам» предлагается вылепить из «глины» данное чувство. Во время работы разговаривать не разрешается. Пары демонстрируют скульптуры, а остальные участники отгадывают, что это за чувство.

### 4. Упражнение «Нарисуй эмоции»

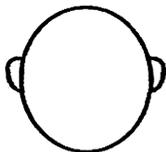
Каждый участник получает лист с контурами лица и обозначенными чувствами: страх, боль, радость, гнев, удивление и т.п.

Родителям необходимо изобразить на заготовке данные эмоции.

Страх

Вина

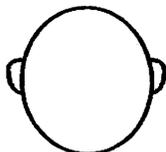
Гнев



Боль

Расслабленность

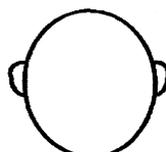
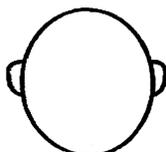
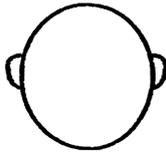
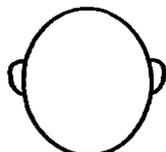
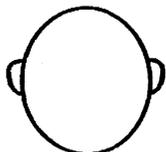
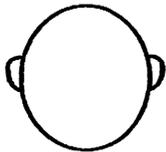
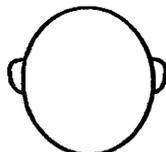
Уверенность



Радость

Удивление

Гордость



## **II часть**

### **1. Игра «Делай, как я»**

Инструктор по физическому воспитанию предлагает родителям вместе с детьми встать в круг и, по очереди выходя в центр, показать любое танцевальное движение или упражнение. Участники, стоящие в кругу, стараются точно его повторить (ведущими могут быть и родители, и дети).

### **2. Игра «Воздух, земля, вода»**

Инструктор по физическому воспитанию (ведущий) предлагает детям и родителям сесть на ковер и по сигналам:

- «воздух» – поднять руки вверх;
- «земля» – дотронуться руками до пола;
- «вода» – сделать руками волнообразные движения.

Причем ориентироваться при этом нужно только на словесную инструкцию, так как ведущий может говорить одно, а изображать другое.

### **3. Создание эмблемы клуба**

Эмблема может быть выполнена различными приемами: рисование ладошками, пальцами, создание коллажа, использование ТРИЗ.

Работу выполняют дети совместно с родителями.

### **4. Упражнение «Подари улыбку соседу»**

Участники сидят в кругу. Педагог-психолог предлагает посмотреть на соседа справа и улыбнуться ему. Таким образом по кругу улыбка возвращается к ведущему.

### **5. Презентация карманного справочника «Мой помощник на каждый день, или Как общаться с детьми»**

Педагоги дают советы родителям, используя материал буклета.

- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

- Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

- Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи.

- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, каждый имеет свой путь развития.

- Чаще говорите ребенку, что вы его любите. Пусть он знает, что вы любите его за то, что он есть, а не за то, что он убирает игрушки, съедает кашу и т.д.

- Будьте вежливы с ребенком, и тогда он усвоит именно такую манеру взаимодействия.

- Установите определенные правила в семье, следуйте им ежедневно, это поможет избежать большого количества нотаций.

- Расширяйте поведенческий репертуар ребенка, рассказывайте ему, какими способами можно решить разные конкретные проблемы.

- Наказывая ребенка, не будьте чрезмерно строги, не ущемляйте достоинства малыша.

- Запретов должно быть немного, они нужны для ощущения безопасности вашему ребенку. Формулируйте их кратко, конкретно.

- Не запрещайте ребенку то, что еще вчера ему было позволено.

- Используйте в общении краткие, четкие, понятные ребенку инструкции.

- Будьте терпеливы, не допускайте чрезмерных вспышек в ответ на неудовлетворяющее вас поведение ребенка.

*В конце занятия каждый из родителей получает по экземпляру карманного справочника.*

## **6. Чаепитие**

### **Занятие 2. «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО»**

#### **Задачи:**

- 1) сплочение детско-родительского коллектива;

- 2) формирование позитивных способов решения конфликтных ситуаций;

- 3) развитие желания активно взаимодействовать в совместных играх и упражнениях;

- 4) развитие творческих способностей, самовыражения, интереса к совместной работе.

## Ход занятия

### I часть

#### Игровой практикум «Шесть шляп»

Педагог-психолог просит родителей вспомнить ситуации, когда возникло непонимание партнера, происходил конфликт с ним.

Психолог: «Всем нам хочется бесконфликтного, конструктивного общения. Часто конфликт возникает, когда мы отстаиваем только свою точку зрения.

Чтобы моделировать социальные ситуации и способы поведения, необходимо научиться видеть одно и то же явление с разных сторон.

Чем больше таких сторон, тем более полную информацию мы получаем, а это помогает найти наиболее удачное решение».

Идея игры, направленной на развитие критического мышления и социального прогнозирования, принадлежит Эдварду де Боно.

Он разработал метод обучения эффективно мыслить и назвал его «Шесть шляп мышления».

Шесть шляп – это шесть различных способов мышления:

*Белая шляпа* – это мышление фактов и цифр, безоценочная информация, статистика.

*Красная шляпа* – эмоциональное мышление.

*Черная шляпа* – критическое мышление.

*Желтая шляпа* – оптимистическое мышление.

*Зеленая шляпа* – творческое, креативное мышление.

*Синяя шляпа* – продуктивное управление процессом мышления.

Для того чтобы научиться думать различными способами, выходить победителем из жизненных испытаний, выстраивать прогноз событий, Эдвард де Боно призывал «менять шляпы» и учиться думать различными способами.

Педагог-психолог рассказывает родителям «Притчу о старом шляпнике».

«Жил-был старый мудрый шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но зато он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу. Мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы – шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить

о том, как славился своим умением Мастер, как благодарны были ему люди за чудесные шляпы, в которых таился великий секрет великого Мастера...

Но шли годы. Настало то время, когда ушел в иной мир старик-шляпник, оставив шестерым своим сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю. «Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым в последнее время так самозабвенно трудился отец», – решили сыновья шляпника. – Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету», – планировали они. Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надобно делить отцовское наследство.

«Я возьму себе шляпу белого цвета, – заявил первый сын. – Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А то велика ли честь – быть сыном простого шляпника!»

«А я выбираю черную шляпу, – сказал второй сын. – И она не менее изящна, чем белая, она роскошно выглядит, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представительен и изыскан одновременно».

«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, – промолвил третий. – Желтый цвет – цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необходимо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»

«Пусть моей шляпой станет красная, – воскликнул четвертый. – Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины! А в этой шляпе я буду неотразим!»

«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой прекрасной Землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей мечте», – мечтательно произнес пятый сын.

«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет – цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов.

Постичь их глубину и высоту – вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?» – размышлял шестой из сыновей шляпника.

Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны.

Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?

Владелец *белой шляпы* стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.

Хозяин *черной шляпы* вдруг стал видеть все происходящее в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта его черта спасала от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.

Обладатель *красной шляпы* отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть, тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» – восторгались люди при встрече с ним. «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», – говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять, и тем более не мог управлять ими. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог понять и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время разочаровывались в нем, поскольку не находили в этом человеке постоянства и преданности.

Человек в *желтой шляпе* радовался солнцу и наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его,

но ничто не могло повергнуть этого оптимиста в уныние. В обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке – солнечную радугу, а в обыденности – чудеса. «Мечтатель, романтик, не от мира сего, глупец-бессребреник», – говорили о нем одни. «Богатейшей души человек, – говорили другие. – Кто же он: богач или бедняк? Решать не нам».

А обладатель *зеленой* шляпы оказался в удивительном мире творчества. Все, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Люди восторгались его талантом, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, не приспособленным к жизни в реальном мире.

Владелец *синей* шляпы оказался вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные выси. «Счастливый человек: достиг того, чего хотел», – скажут одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?» – спросят другие. Пока у меня нет ответа на этот вопрос.

Но настал тот день и час, когда сыновья шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера проводили они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им великий Мастер в наследство. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели».

Педагоги предлагают участникам родительского клуба выбрать цвет шляпы, с которой они будут работать (два человека работают с одной шляпой) и создать шляпу данного цвета. Творчество приветствуется.

Далее формулируется какая-либо конфликтная ситуация. (Родители могут приводить примеры из жизни своих семей.)

Затем участники описывают эту ситуацию, исходя из цвета их шляпы.

## **II часть**

### **1. Презентация буклета «Физкультура вместе с мамой и папой»**

Инструктор по физическому воспитанию проводит презентацию буклета.

Инструктор: «Дорогие родители! Предлагаем вам комплекс обще-развивающих упражнений, которые выполняются в паре с ребенком».

#### **«Наклоны»**

Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому. Одновременно взрослый и ребенок поднимают руки вверх, наклоняются к левой (правой) ноге и возвращаются в исходное положение.

Взрослый (тренер) помогает ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его.

#### **«Лук»**

Исходное положение: взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув ноги вперед. Взрослый, наклоняясь вперед, берет кисти ребенка, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение для ребенка наиболее интересным.

#### **«Мостик»**

Взрослый наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком»; затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него.

#### **«Мы растем!»**

Исходное положение: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх).

### **«Мы сильные!»**

Исходное положение: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает их к груди.

### **«Мы ловкие!»**

Исходное положение: стоя на коленях, ребенок – спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребенка руки на поясе. Родитель поддерживает их. Одновременно поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

### **«Мы гибкие!»**

Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

### **«У нас дружные ножки»**

Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимают левую (правую) ногу вверх.

Советы родителям:

- При выполнении упражнения и ребенок, и взрослый должны получать положительные эмоции.
- Не настаивайте, если у ребенка сегодня нет желания заниматься.
- Для поддержания интереса выполняйте упражнения в игровой форме.

*В конце занятия родители получают по экземпляру буклета с подбором упражнений.*

## **2. Игра-упражнение «В ногу с мамой (папой)»**

Инструктор по физическому воспитанию предлагает родителям встать в пару со своими детьми и выполнить физические упражнения, выступая при этом в роли партнера.

## **3. Игра «Соберем семью» (разрезные картинки)**

Каждой паре (ребенок – родитель) предлагается картинка-образец и такая же картинка, разрезанная на несколько частей.

Задача: работая в паре, быстро справиться с заданием. Затем предполагается обмен картинками, и игра продолжается.

#### **4. Коллективное спонтанное рисование «волшебными» красками**

Каждая пара (взрослый–ребенок) готовит свою «волшебную» краску, используя определенные компоненты: муку, соль, воду, клей, гуашь, подсолнечное масло.

Создав много ярких, красивых, объемных красок, участники выкладывают их на заготовленную фанеру.

Все вместе перемешивают краски, создавая волшебный рисунок.

#### **5. Чаепитие**

##### **Занятие 3. «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

###### **Задачи:**

- 1) развитие сплоченности группы;
- 2) развитие умения чувствовать друг друга, понимать настроение друг друга;
- 3) формирование бережного отношения к своему здоровью.

###### **Ход занятия**

###### **I часть**

###### **1. Дискуссия «Что такое быть здоровым?»**

Педагоги предлагают родителям вспомнить, из каких компонентов, на их взгляд, состоит здоровье.

*Примерные ответы родителей:*

- из правильного питания;
- здорового образа жизни;
- занятий спортом или физкультурой;
- здоровых мыслей и добрых поступков;
- хорошего настроения;
- умения расслабляться и т.п.

Инструктор по физическому воспитанию: «Для того, чтобы ваш ребенок правильно развивался физически, создайте дома необходимые условия:

- выделите для занятий физической культурой свободную площадь;
- приобретите необходимые пособия и игрушки: мяч, обруч, вожжи, санки, велосипед;

- проводите дома утреннюю гимнастику;
- играйте с ребенком в подвижные игры;
- совершенствуйте движения ребенка в различных жизненных ситуациях: во время еды, одевания, умывания. Не только поощряйте самостоятельные действия детей, но и учите наиболее правильным движениям».

## **2. Презентация буклетов**

**Презентация буклета «Сделай осанку красивой, а стопу здоровой» (проводит инструктор по физическому воспитанию)**

Эталоном правильной осанки принято считать положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Оценить осанку ребенка и так называемый плечевой индекс можно следующим образом:

1) Измерьте сантиметровой линейкой ширину плеч со стороны груди.

2) Затем измерьте со стороны спины (плечевую дугу).

3) Плечевой индекс = (Ширина плеч / Плечевая дуга) x 100%.

Если плечевой индекс равен 90–100%, у ребенка правильная осанка.

*Красивую и правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения.*

### **Упражнения у стены:**

– Встать у стены и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За ягодичный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя положения:

– сделает несколько шагов вперед, в сторону и в исходное положение;

– присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторит упражнение, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;

– стоя у стены, поднимает руки вверх, в стороны, вперед;

– поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

### **Упражнения с предметами:**

Для выполнения потребуется небольшой мешочек весом 200–300 г, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек удерживать на голове:

– пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, лабиринт из 2 стульев;

– отойдя от стены, присесть, сесть по-турецки, встать на колени и вернуться в исходное положение;

– встать на скамеечку и сойти с нее 15–20 раз.

#### **Упражнения на равновесие:**

– встать поперек гимнастической палки. Ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем на пятки;

– положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове;

– постоять на доске (15–30 см), предварительно положенной на гантели.

#### **Упражнения на укрепление мышцы плечевого пояса:**

– встать прямо, ноги врозь:

– положить ладони на лопатки (локти вверху), развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга;

– сцепить кисти за спиной – правая рука сверху над лопатками, левая внизу, под лопатками; поменять положение рук;

– держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток, наклониться вперед, вправо, влево, в стороны, руки в локтях не сгибать.

#### Сохранить стопу здоровой помогут следующие упражнения:

**«Каток»:** ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку, сначала одной ногой затем другой.

**«Разбойник»:** ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу: не отрывать их от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движением пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

**«Сборщик»:** ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу.

Затем – другой ногой.

**«Художник»:** ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.

**«Барабанщик»:** ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**«Хождение на пятках»:** ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

### **Презентация буклета «Психологическое здоровье ребенка и телевидение» (проводит педагог-психолог)**

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора. Телевизор – это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера.

Чем опасно телевидение для ребенка?

- Необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Защищаясь от неприятных эмоций (на 1 час телетрансляции приходится 4 сцены насилия и эротики), ребенок вытесняет их в бессознательную часть психики, поэтому взрослый может не сразу заметить изменения в поведении ребенка (повышенная тревожность, беспокойные сны, невротические симптомы).

- Нельзя забывать об эффекте привыкания и заразительности агрессивного поведения. Если через каждые 15 минут на экране транслируется насилие, то через какое-то время ребенок начинает воспринимать это как норму.

- Настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Это формирует у ребенка соответствующие нравственные образцы поведения. Ребенок копирует не слова героя, а его конкретные действия.

- Телевидение не способствует умственному развитию детей, а способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подается в готовом виде, не требует усилий воображения и анализа. Чтению книг дети предпочитают просмотр видео. При этом замедляется развитие речи, мышления, нет стимула для развития воображения, нет тесного эмоционального контакта с родителями.

- Опасное влияние рекламы на психику ребенка (развивающие программы занимают 1,5–3% эфирного времени, реклама – 23%). Постоянный просмотр рекламы формирует у ребенка психологическую зависимость. Эффект мелькания видеок кадров может привести к дисгармонии и сбою мозговых ритмов.

### **Рекомендации для родителей:**

- Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослым.

- Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (от 15–20 минут до 1 часа в день в старшем дошкольном возрасте).

- Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.

- Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ, чтобы исключить низкопробную видео- и телепродукцию.

- Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и чувства других людей, это поможет им сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.

- Можно предложить ребенку нарисовать героев фильма, вылепить их из пластилина или организовать игру в режиссеров-мультипликаторов. Все это поможет ребенку пережить положительные и отрицательные эмоции, свойственные герою, с которым он себя отождествляет, понять, что ему ближе, и сформировать свой личный эмоциональный опыт.

Таким образом, мы должны сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.

*В конце занятия каждый из участников получает по экземпляру представленных буклетов.*

### **3. Упражнение «Сделаем по кругу подарок друг другу»**

Педагог-психолог предлагает участникам задание: каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный, реальный, а выдуманный. «Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по-вашему мнению, сейчас ему особенно нужен».

Подарок можно описать словами или показать жестами.

## **II часть**

### **1. Тропа здоровья**

Инструктор по физическому воспитанию рассказывает взрослым о важности хождения по различным предметам и поверхностям разной структуры для развития детской стопы. Далее родителям и детям предлагается пройти по «тропе здоровья» (поверхность из различных материалов: пробка, керамзит, ребристая доска, песок, пуговицы и т.п.).

### **2. Игра «Волшебное озеро»**

Педагог-психолог организует игру, стимулирующую воображение и способствующую тесному сотрудничеству участников. Участники могут предлагать свои идеи по поводу того, какой будет поверхность озера в следующий раз. Все участвуют в игре с равной частотой.

Атрибуты:

– одна большая простыня, которая ровно лежит на полу.

#### **Ход игры**

Педагог-психолог: «Снимите обувь и сядьте на пол вокруг простыни. Перед вами волшебное озеро, которое будет все время меняться. Когда будет сказано слово «Шаи!», схватите руками край простыни и натяните ее так, чтобы она была гладкой. Потом будет сказано, какое озеро на этот раз и что надо делать с простыней. Тогда один из участников начнет перебираться через озеро подходящим для этого способом.

Шаи! *(Проследите, чтобы все схватились за край простыни и ровно растянули ее.)* Теперь наше озеро замерзло и стало очень скользким.

Держите простыню туго натянутой на полу. Кто хочет показать, как он пройдет через скользкое озеро?

*(Каждый должен перейти через «озеро», а затем вернуться на свое место, обходя простыню снаружи.)*

Шаи! Озеро твердое, как лед, но покрыто толстым слоем липкого меда.

Держите простыню туго натянутой на полу. Кто хочет показать, как он перебирается через клейкое, липкое озеро?

Шаи! Озеро очень сильно замерзло, но покрыто слоем стеклянных шариков.

Шаи! Озеро очень спокойное. С теплой водой, из которой поднимаются воздушные пузырьки. Двигайте простыню вверх и вниз, чтобы можно было увидеть, как бурлит теплая вода в озере.

Шаи! На озере сильный шторм, и по нему идут гигантские волны. Двигайте простыню, чтобы можно было увидеть волны.

Шаи! Озеро опять замерзло и покрылось по колено толстым слоем мягкого снега. Гладко растяните простыню и держите ее спокойно.

Шаи! Озеро покрылось толстыми льдинами. Тот, кто хочет перебраться через озеро, должен перепрыгивать с льдины на льдину большими прыжками.

Двигайте простыню медленно, чтобы было видно, как покачиваются льдины.

Шаи! Озеро замерзло все, кроме середины, а там есть глубокая полынья, через которую надо перепрыгивать. Туго натяните простыню и держите ее спокойно.

Шаи! А теперь поверхность озера из гладкого железа, как сковорода. Держите простыню ровно натянутой. Железо горячее, поэтому нельзя долго задерживаться на одном месте. *(Предложите участникам придумать, каким еще может быть озеро).*

И, наконец, мы увидим, как волшебное озеро исчезает. Встаньте и держите простыню руками. Держите ее туго натянутой и все вместе несите ее в угол комнаты и положите там на пол».

### **3. Рисование «Спорт и хорошее настроение в моей семье»**

Педагоги предоставляют детям и родителям листы бумаги, карандаши, фломастеры, гуашь, кисти и предлагают каждой семье выполнить рисунок по заданной теме и рассказать всей группе, что удалось изобразить на заданную тему.

### **4. Чаепитие**

#### **Занятие 4. «ИГРА И ИГРУШКА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»**

##### **Задачи:**

- 1) ознакомление родителей с приемами изготовления игрушек из бумаги, ниток, бросового материала;
- 2) развитие творчества, самовыражения взрослых и детей;
- 3) формирование внутрисемейных связей, гармоничных отношений.

## Ход занятия

### II часть

#### 1. Упражнение «Разыграй сказку»

Родители вместе с детьми придумывают и разыгрывают сказку из персонажей, которых они смастерили в I части занятия.

#### 2. Презентация буклета «Зарядка вместе с загадкой» (проводит презентацию буклета инструктор по физическому воспитанию)

Мы спешим поделиться с вами, дорогие родители, замечательной игрой-загадкой! Разучивайте эти упражнения с детьми. Желаем вам терпения, а вашим детям крепкого здоровья!

#### Упражнения-загадки

1. Зверь я горбатый,  
а нравлюсь ребятам!

*(Верблюд.)*

Встаньте на четвереньки, положите на спину два мягких предмета: мяч или подушечки, имитируя горб, медленно походите в таком положении.

2. Чик-чирик,  
к зернышкам – прыг. Клюй, не робей. Кто это?

*(Воробей.)*

Согните слегка колени, туловище наклоните вперед, руки положите на колени, голову приподнимите. Не меняя положения, заведите прямые руки за спину. Представляя себе, что это крылья, сделайте 6–8 подскоков вперед и в стороны.

3. Хвост пушистый, мех золотистый, в лесу живет,  
в деревне кур крадет.

*(Лиса.)*

Присядьте, опираясь ладонями на пальцы рук и пол. Наклоните туловище чуть вперед. Наклоните корпус вперед и поставьте руки на пол так, чтобы локти упирались в колени. Теперь представьте себе, что хитрая лисица пытается пролезть под забором. Медленно скользите руками, если позволяет покрытие, или медленно передвигайте руки и туловище вперед. Прогнитесь, выпрямив руки и приподняв корпус над полом так высоко, как только можете.

4. Под водой живет народ, ходит задом наперед.

*(Рак.)*

Встаньте на четвереньки, голову опустите вниз. Сделайте 6 шагов вперед, затем 6 шагов назад.

5. Сделал дыру, вырыл нору. Солнце сияет, а он не знает.

*(Крот.)*

Ноги слегка расставьте, наклонитесь вперед. Кистями рук выполняйте движения, похожие на те, что делает крот, роя нору и отбрасывая землю назад. (6–8 раз.)

6. Шерсть пушится на бочках, глазки «спрятались» в очках, На спинке катается. Как называется?

*(Панда.)*

Сядьте на коврик, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Медленно отклоняйтесь назад, стараясь сохранить равновесие. Как только почувствуете, что спиной вот-вот коснетесь пола, одним махом вернитесь в исходное положение. Руки от коленей не снимайте. Если не устали, то вновь выполните упражнение, наклоняясь вправо, потом влево и не касаясь пола.

7. Прыг-скок, прыг-скок, длинноушка – белый бок.

*(Заяц.)*

Попрыгайте на правой и левой ноге поочередно. (6–8 раз.)

8. С ветки на ветку прыгает, скачет. Упадёт, но не заплачет.

*(Обезьянка.)*

А теперь давайте поиграем по-настоящему! Возьмите чистые яркие платочки или ленточки. Это ваши «хвостики». Заправьте их в трико или за воротник футболки. Вот вы и превратились в маленьких смешных обезьянок. Ваша цель – отобрать «хвостик» у другой обезьянки, но не руками, а ртом. Если коснетесь платочка или ленточки руками, выходите из игры. Итак, игра начинается.

9. Панцирь каменный – рубаха, а в рубахе...

*(Черепаха.)*

Сядьте на пол, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, руками упритесь в пол на уровне плеч. Пальцы рук должны быть направлены вперед. Поднимите корпус как можно выше. Прямыми руками и ногами поддерживайте тело.

Старайтесь держать их вертикально. Попробуйте сделать три маленьких шага вперед, назад, в стороны. Упражнение выполнять нужно медленно.

10. Он в берлоге спит зимой под большущею сосной. А когда придет весна, пробуждается от сна.

*(Медведь.)*

Встаньте на четвереньки, словно опускаетесь на «четыре лапы». Выпрямите ноги, упритесь в пол ладонями и ступнями. Передвигайтесь в этой позе не спеша, вразвалочку, как настоящий мишка: делайте «шаг» левой рукой – левой ногой, потом правой рукой – правой ногой. (4–8 шагов.)

11. По реке плывет «бревно», ох и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил, нос он тут же откусил.

(Крокодил.)

Лягте на пол, руки вдоль туловища. Поочередно поднимайте правую и левую ногу, вытягивая при этом носок и замирая в такой позе на несколько секунд. Повторите упражнение в медленном или среднем темпе 3–4 раза каждой ногой.

12. Скачет зверушка, не рот, а ловушка. Попадет в ловушку и комар, и мушка.

(Лягушка.)

Ноги поставьте на ширину ступни, сядьте в полуприседе, руки положите на колени. Попрыгайте в таком положении 6–7 раз. Не забудьте весело поквакать.

Запомните:

– ребенок не должен чувствовать себя усталым после выполнения упражнения;

– не принуждайте выполнять не полюбившиеся упражнения;

– похвалите ребенка, даже за самый маленький успех;

– главное, чтобы во время занятий и у вас, и у ребенка было хорошее настроение;

– дневное занятие должно больше напоминать веселую и увлекательную игру;

– можно выполнять упражнения «Зарядка вместе с загадкой» вместо утренней гимнастики.

Покажите малышу картинки с изображением животных, расскажите об их повадках, странах, где они живут. Тогда вместе с радостью движения ваш ребенок испытает радость познания мира.

Можно предложить родителям и детям выполнить некоторые из упражнений.

*В конце занятия родители получают по экземпляру буклета.*

### **3. Советы «Играем с детьми»**

Педагог-психолог знакомит родителей с основными правилами организации игр с ребенком:

- Разыгрывайте с детьми ваши семейные события и придуманные истории.
- Позволяйте ребенку свободно выражать свои чувства, не одергивайте его, не пытайтесь читать мысль, а, наоборот, эмоционально сближайтесь с ним.
- Поощряйте детскую инициативу, четко следуйте избранной вами роли в игре и не «соскальзывайте» с нее на свою реальную позицию взрослого.
- Если ребенок просит многократно повторять какой-либо сюжет, то не отказывайте ему в этом, повторяйте столько, сколько потребуется.
- Систематически проигрывая с ребенком различные ситуации, вы строите доверительные отношения, общаетесь с ним на понятном ему языке, учитесь понимать его, сочувствовать, сопереживать. А он, в свою очередь, начинает лучше понимать вас.

### **4. Игра «Заводные игрушки»**

Педагоги предлагают детям стать заводными игрушками (зайчиками, куклами, мишками, роботами и так далее). Мама заводят «игрушки», они выполняют движения, а все присутствующие должны отгадать, что это за игрушка.

### **5. Рисование «Моя любимая игрушка»**

Дети рисуют любимую игрушку (родители при необходимости могут помочь им) и всей группе рассказывают, что это за игрушка, какая она, как они играют с ней.

### **6. Чаепитие**

#### **Занятие 5. «Я ДАРИЮ СВОЕ ТЕПЛО»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

**Задачи:**

- 1) снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- 2) формирование цели и путей ее достижения;

- 3) укрепление веры в личный потенциал;
- 4) настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Материал: моток желтых шерстяных ниток, ножницы, аудиозапись спокойной музыки.

Количество участников: 10–15 человек.

## **Ход занятия**

### **I и II части**

#### **1. Игра-тренинг «Полотно Счастья»**

Педагог-психолог: «В поисках счастья, любви и удачи тклет человечество тысячи лет шелк, гобелен, сатин и вельвет. Каждый прядильщик, ткач и портной втайне мечтает о жизни иной: «Выпрямь бы нам Нити Удачи, выткать бы ткань и сшить из нее счастья костюм иль надежды пальто! В этом наряде любой человек будет удачлив и счастлив весь век». Только пока не понятно, где взять Нити Удачи, чтоб ткань из них ткать. Это под силу, скажу по секрету, только мечтателям, юным поэтам, верящим в сказку, игру, доброту. Осуществим же мы эту мечту!»

#### **Сюжет первый. «Нити Удачи»**

Педагог: «Дорогие друзья! В моих руках моток обыкновенных шерстяных нитей. Такие нитки есть в каждом доме. Но сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Удачи.

Предлагаю участникам сесть в круг поплотнее, так, чтобы чувствовать плечо друг друга». (*Звучит спокойная, приятная музыка.*)

Педагог. «Закройте глаза и представьте, что ваша самая заветная мечта сбылась, и какой бы ни была ваша мечта, она осуществилась.

Рассмотрите себя поподробнее. Себя – победителя, самого счастливого на свете человека. Сейчас в ваших руках окажется моток нитей; подержите его в своих руках, сотворивших чудо, реализовавших свою собственную мечту. Поднесите этот моток к пылающим от радости щекам. Прижмите его к своему сердцу, переполненному счастьем. Пусть нити пропитаются вашей удачей, запомнят ваше дыхание и биение сердца. Осторожно и бережно передайте этот моток стоящему рядом с вами человеку. Пусть он подержит в своих руках моточек, прижмет к сердцу, поднесет к своим щекам, а затем так же бережно передаст другому. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного счастливого человека к другому, становится мотком Нитей Удачи».

### **Сюжет второй. «Полотно Счастья»**

Педагог: «В моих руках Нити Удачи. В их памяти запечатлены все ваши мечты и, самое главное – ваша уверенность в том, что все задуманное вами обязательно сбудется. Теперь при помощи этих нитей мы с вами сможем соткать Полотно Счастья. Я передаю моток стоящему рядом участнику со словами, выражающими мое восхищение его добротой и отзывчивостью. Он принимает из моих рук моток Нитей Удачи, натягивает нить, соединяющую нас, обматывает ей свой указательный палец левой руки и передает моток своему соседу. При этом говорит ему слова признательности, благодарности или восхищения. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья. Мы все связаны друг с другом Нитями Удачи, и теперь пора приступать к ткачеству. С какими мыслями, желаниями, чувствами и эмоциями мы будем ткать это полотно, таким оно и выйдет из наших рук. Передавать моток вы можете любому игроку, при этом произнося добрые и теплые слова в его адрес».

### **Сюжет третий. «Тайны Полотна Счастья»**

Педагог: «Сбылась давняя мечта человечества. Мы с вами создали Полотно Счастья. Оно реально существует, трепещет и живет в наших руках. Что вы чувствуете, держа его в руках? Что оно вам напоминает? Рассмотрите его, пожалуйста, внимательно, не торопясь, не упуская никаких деталей, ведь в наших руках – чудо. Опустите Полотно Счастья на пол, не запутав нитей. Освободите свои пальцы от нитей, стараясь не нарушать форму их переплетений».

### **Сюжет четвертый. «Обереги»**

Педагог: «У наших ног – Полотно Счастья. Как не хочется с ним расставаться, но пришло время отправиться в реальный мир. Давайте разрежем на части наше полотно и кусочки раздадим всем. Эти нити становятся вашими личными талисманами, оберегами».

*Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею, а короткие нити привязывают друг к другу с пожеланиями удачи, счастья, добра и успеха.*

Рефлексия: участники игры делятся своими чувствами, эмоциями, ощущениями.

## **2. Чаепитие**

## **Занятие 6. «ИГРАЙ ВСЕГДА, ИГРАЙ ВЕЗДЕ»**

### **Задачи:**

- 1) снятие эмоционального напряжения участников, развитие сплоченности;
- 2) побуждение взрослых и детей к активному взаимодействию в совместных играх и упражнениях;
- 3) развитие коммуникативных навыков и творческих способностей.

### **Ход занятия**

#### **I часть**

##### **1. Игра-разминка «Перебежки»**

Руководители клуба приветствуют участников и предлагают поиграть в игру «Перебежки».

##### **Инструкция:**

Поменяться местами тем

- у кого дочери;
- у кого 2 детей;
- у кого сыновья;
- у кого на шее цепочка;
- кто сегодня пришел в брюках;
- у кого карие глаза;
- кто любит мороженое;
- у кого есть веснушки;
- кто любит слушать музыку;
- кто хочет в отпуск.

##### **2. Мини-лекция «Роль игры в жизни дошкольника»**

Педагог: «Игра является важным фактором в жизни ребенка. Через игру взрослые передают ребенку совокупность знаний, умений и навыков, систему исторических и общечеловеческих ценностей. Игра – это способ определения ребенком своего места в мире людей и совершенствования своих возможностей.

По своей природе игра парадоксальна, она сочетает свободу, творчество, непринужденность с жестким требованием выполнять определенные правила. Именно подчинение правилам доставляет ребенку главное наслаждение в игре. Немецкий ученый К. Бюлер определил игру как деятельность, сопровождаемую удовольствием и соверша-

емую ради него. Некоторые ученые называют игру «работой детей» из-за того значения, которое она имеет в развитии ребенка.

У детей, как и у взрослых, есть свои проблемы. Они такие же сложные, как наши с вами. Игра – мощный ресурс, которым ребенок располагает, чтобы по возможности совладать с этими проблемами, страхами, неясными порывами, психической и физической слабостью, неуверенностью в себе и в любви близких. Американский профессор Г.Л. Лэндрет утверждает, что ребенок может самостоятельно справиться с любой психологической травмой. Главное условие для этого – не мешать ребенку выразить свои переживания в игре. Обыграв травму, ребенок изживает ее, вырабатывает своего рода стратегию поведения в новом мире.

В последние годы дети стали меньше играть. Причина этого явления – недостаток времени, большая часть которого отводится в детских садах различным занятиям. Игра не приходит сама собой. Необходимо учить детей играть. Результаты социологического исследования свидетельствуют о том, что дети отдают предпочтение традиционным подвижным играм с правилами.

Дошкольный возраст справедливо назван самым благодатным периодом для формирования личности. Вот почему ни родителям, ни воспитателям не следует предаваться иллюзиям, что эти способности разовьются сами по себе, без помощи взрослых.

Неизвестный поэт написал:

«Я пытался достичь сердца ребенка словами, они часто проходили мимо него не услышанными. Я пытался достичь его сердца книгами, он бросал на меня озадаченные взгляды. В отчаянии я отвернулся от него.

«Как я могу пройти к сердцу этого ребенка?» – закричал я. – Он прошептал мне на ухо: «Приди, поиграй со мной».

Педагоги и психологи призывают взрослых: «Играйте вместе – это оздоравливает взаимоотношения». В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей независимо от характера и возраста. Совместная веселая игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Играя вместе, дети убеждаются в том, что у них надежные тылы (понимающие и любящие родители). У детей появляется искреннее желание сотрудничать со взрослыми и ровесниками, и рождается вера в то, что в этом мире существует определенный порядок, некие правила игры, благодаря которым многое в жизни становится возможным».

### **Совет родителям:**

Играя, мы общаемся с детьми на их территории. Вступая в мир детской игры, мы многому можем научиться сами и научить наших детей.

Игра научит нас:

- говорить с ребенком на его языке;
- преодолевать чувство превосходства над ребенком, свою авторитарную позицию (а значит, и свой эгоцентризм);
- оживлять в себе детские черты: непосредственность, искренность, свежесть эмоций;
- открывать для себя давно забытый способ обучения через подражание образцам, через эмоциональное чувствование, переживание;
- любить детей такими, какими они есть.

Играя, мы можем научить детей:

- смотреть на себя со стороны глазами других людей;
- предвидеть стратегию ролевого поведения;
- делать свои действия, свои желания, свои чувства понятными для играющих;
- стремиться к справедливости, преодолевать стремление не только доминировать, но и соглашаться, подчиняться в игре;
- доверять друг другу.

Обсуждение участниками вопросов:

- В какие игры играли с вами ваши родители?
- В какие игры вы играете с вашими детьми?
- Обучаете ли вы их своим любимым играм?

Педагог знакомит родителей с играми, которые можно организовать с детьми.

### **Игры на прогулке**

#### **«Дождик»**

Взрослый рисует мелом на асфальте два круга-домика для себя и ребенка. Если взрослый говорит «солнышко», то они с ребенком бегают, играют, веселятся возле домиков. При слове «дождик» надо быстро забежать в домик, присесть на корточки.

#### **«Отыщи шарик»**

Взрослый закапывает в песок какой-либо маленький предмет и просит ребенка найти его. Сначала следует закапывать предмет на глазах малыша, потом так, чтобы он не мог наблюдать за процессом закапывания.

## **Игры в ванной комнате**

### **«Поймай льдинку»**

Взрослый опускает в миску с теплой водой 5–10 небольших льдинок и говорит ребенку: «Смотри, что происходит: льдинки были большими, а стали маленькими. Давай их спасать». Ребенок достает из воды льдинки и складывает их в отдельную посуду. После того как все льдинки будут извлечены, взрослый может спросить: «Куда делись остальные льдинки, что с ними стало? Они растаяли и превратились в воду. Давай вместе сосчитаем, сколько льдинок не растаяло».

### **«Расти-расти, цветочек»**

Чтобы ребенок не боялся мыться под душем, можно предложить ему стать маленьким цветочком. Ребенку объясняют, что все растения быстро растут, если на них капают теплые капли дождя. «Цветочек» приседает на корточки, в это время начинает капать дождик, сначала на ноги и руки и только потом на шею и лицо. «Цветочек» медленно начинает расти и становится большим. Первоначально роль «цветочка» может сыграть и сам взрослый.

## **Игры на кухне**

### **«Сюрприз»**

Взрослый насыпает заранее вымытую и просушенную крупу в глубокую миску и помещает туда же 1–2 маленьких предмета или бумажные комочки. Ребенок должен найти спрятанный и в крупе предмет. Если малыш захочет, он тоже может спрятать предметы от взрослого.

### **«Маленький художник»**

Предложить ребенку нарисовать крупной различные картины (солнышко, домик, дорожку, цветок). Можно использовать различную крупу, причем каждую крупинку он должен взять и положить на контур, указанный взрослым, используя большой и указательный пальцы.

## **Игры в дождливую погоду**

### **«Сложи картинку»**

Взрослый берет несколько парных картинок. Одна из карточек каждой пары разрезается на 2–3 части. Ребенку выдаются карточка-образец и разрезанная карточка. Он должен сложить целое изображение.

Когда ребенок освоит это задание, можно складывать картинку без образца. Чем старше ребенок, тем на большее количество деталей можно разрезать картинку.

### «Помоги зверюшкам»

Взрослый заранее готовит 3–4 игрушки или цветные картинки и такое же количество картонных квадратиков разного цвета. Разложив квадратики на столе, взрослый говорит, что зверюшки заблудились и ищут свои домики. Он просит ребенка помочь зверюшкам. Маленьким детям сначала необходимо помочь сравнить цвет зверят с цветом их домиков. Для более старших детей можно усложнить задание, специально перепутав домики, и попросить исправить ошибку.

### 3. Игра «Веселись, детвора»

Инструктор по физической культуре проводит с родителями игру под музыку Т. Попатенко.

Слова песенки	Движения взрослых и детей
Веселись, детвора, начинается игра, Веселись, детвора, начинается игра!	<i>Идут по кругу, взявшись за руки</i>
Как мяучит Кисонька – мяу, мяу, мяу.	<i>Умывается кошечка</i>
А как лает Жученька – гав, гав, гав.	<i>Руки-«лапки» перед грудью, повороты в стороны</i>
Как мычит Коровушка – му, му, му.	<i>Показывают «рога»</i>
А как Свинка хрюкает – хрю, хрю, хрю.	<i>Показывают «пяточок»</i>
Веселись, детвора, продолжается игра, Веселись, детвора, продолжается игра!	<i>Идут по кругу, взявшись за руки</i>
Как лягушки квакают – ква, ква, ква.	<i>Пружинка, руки подняты вверх, ладонями вперед</i>
А утята крякают – кря, кря, кря.	<i>Показывают ладонями «клювики»</i>
Воробьи чирикают – чик-чирик.	<i>Машут руками, как крыльями</i>
По дорожкам прыгают – прыг, прыг, прыг.	<i>Прыгают на месте</i>

### 4. Танец-игра «Бабушка и гуси»

Под фонограмму песни «Два веселых гуся» все участники исполняют танец в соответствии со словами инструктора по физическому воспитанию.

Слова	Действия родителей
Мы попали с вами в деревню, а в деревне домики маленькие.	<i>Поднимают руки над головой, соединив их, изображают «крышу»</i>
В деревне все умеют играть на балалайке.	<i>Изображают игру на балалайке, притопывая ногой</i>
Жили у бабуси два веселых гуся.	<i>Поочередно вытягивают вперед правую, затем левую руку</i>
Умели гуси танцевать.	<i>Кружение дробным шагом</i>
Испачкали гуси лапы; помыли их в луже.	<i>Поглаживают поочередно правую и левую руки, затем встряхивают кистями рук, двигая их вправо и влево</i>
И спрятались в канавке.	<i>Приседают, закрываясь ладонями</i>
Бабушка вышла во двор, нет гусей. Ходит, ищет, заглядывает под кусты, обходит вокруг дома, нет гусей.	<i>Сидят тихо, не высовываясь из канавки</i>
Бабушка расстроилась и заплакала. Скажите: вам жалко бабушку?	<i>Да! Выглядывают из канавки. Встают, кланяются</i>
Гуси радуются, что бабушка не плачет.	<i>Танцуют русскую пляску</i>

## II часть

### 1. Игра-догонялка «Разноцветные хвостики»

Педагоги организуют игру, направленную на взаимодействие мамы и ребенка и улучшение его пространственной ориентации.

#### Ход игры

Мамы изображают котят, встают на четвереньки и привязывают сзади разноцветную ленточку-«хвостик». Дети изображают щенков, они догоняют мам-«котят», стараясь оторвать у них «хвостик». (Каждый ребенок догоняет свою маму.) Затем дети и мамы меняются ролями, игра продолжается.

### 2. Игра на внимание «Антошка»

Далее со всеми участниками проводится игра, направленная на развитие внимания и памяти. Взрослые стоят в кругу, шагая на месте, произносят:

«Антошка-картошка, костяная ножка. Сам с вершок, голова с горшок». Дети стоят внутри круга.

Затем все играющие поворачиваются спиной друг к другу, закрывают глаза, а инструктор по физическому воспитанию накрывает покрывалом одного ребенка, который садится на корточки. По команде «Повернитесь!» играющие поворачиваются лицом в круг и открывают глаза. Инструктор по физической культуре задает вопрос: «Кого не стало?».

Играющие должны назвать имя ребенка, спрятанного под покрывалом. После того как будет названо имя спрятанного ребенка, можно спросить, во что он был одет, какого цвета шорты, футболка и так далее. (2–3 раза.)

### **3. Игра «Наш дом» (организует игру педагог)**

В центре зала лежит большой обруч, в нем – обручи поменьше (по количеству детей и мам). Звучит спокойная музыка.

Каждая пара берет по одному обручу и относит его туда, где хотели бы устроить свой дом. Мама с ребенком заходят в обруч, садятся, закрывают глаза и представляют, что это их дом. Все по очереди рассказывают, что у них за дом, на что он похож, где находится. Психолог предлагает каждой паре украсить свой домик. В это время к каждому обручу привязывают по клубку ниток и предлагают соединить свой домик с любым другим домиком, как бы сходить в гости, потом – с большим обручем, который лежит в центре. Психолог предлагает украсить обруч в центре, положив в него что-то из своего домика.

Педагог: «А в середину мы поставим свечку, чтобы дом был теплым и живым. Большой дом состоит из множества разных кусочков, ведь каждый положил туда что-то свое, значит, у всех нас есть один большой дом, где все могут жить вместе».

Баба-Яга: «А про меня игру вы знаете?»

Выходите посмелей да бегите побыстрей!». (Проводится игра «Жмурки».)

*Дети встают в круг, Баба-Яга в центре, ей завязывают глаза. Скоморохи раскручивают Бабу-Ягу.*

Дети говорят слова: «Баба-Яга, Костяная нога! С печки упала, ногу сломала!»

*Дети рассыпаются по залу, а Баба-Яга старается догнать и «засалить» детей. «Засаленный» из игры выбывает.*

Баба-Яга: «Уф! Уморили старушку!»

1-й скomorox: «Садись, бабушка, отдохни, а ребята для тебя приготовили музыкальный номер». *Музыкальный номер по выбору детей.*

Кощей Бессмертный: «Мы тут с Бабой-Ягой посоветовались и решили провести с вами веселую эстафету «Кто быстрее?».

Баба-Яга: «Одна команда будет летать на моей метле, а другая будет скакать на кощевом коне».

*Проведение эстафеты «Кто быстрее?».*

Скоморохи: «Ну что, порадовали вас наши дети своей ловкостью и быстротой?»

Кощей Бессмертный и Баба-Яга: «Да!»

Скоморохи: «А теперь станцуют дети развеселую кадриль».

*Дети исполняют танец.*

Кощей Бессмертный и Баба-Яга: «Выходи, честной народ! Игра «Плетень» нас зовет!»

*Проводится игра «Плетень».*

1-й скomorox: «Растите вы людьми хорошими».

2-й скomorox: «Добрыми да пригожими».

Баба-Яга: «Будьте вы здоровы и счастливы!»

Кощей Бессмертный: «Веселыми будьте и в будни, и в праздники!»

1-й скomorox: «Как деревья, растите на воле!»

2-й скomorox: «Родителям в радость».

Кощей Бессмертный и Баба-Яга: «Державе на помощь».

*Под музыку дети и взрослые выходят из зала.*

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? – 2001.
2. *Горшенина В.В.* Система работы детского сада по предупреждению и преодолению трудностей семейного воспитания / В.В. Горшенина, И.В. Самошкина, Н.П. Черкасова. – Волгоград: Панорама, 2006.
3. *Дубогай А.Д.* Осанка вашего ребенка / А.Д. Дубогай // В кн.: Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста. – М.: Сов. спорт, 2010.
4. *Ефименко Н.Н.* Театр физического воспитания, развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко. – М., 1999.
5. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Речь; ТЦ «Сфера», 2001.
6. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Развивающая сказкотерапия [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – М.: Речь, 2005.
7. *Игры в школе: для шк. возраста.* – Минск: Харвест; М.: ООО «Изд-во АСТ», 2010.
8. *Лютова Е.К.* Проблемы маленького ребенка / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2002.
9. *Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова. – СПб.: Речь, 2001.
10. *Павлова Н.Г.* 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
11. *Прищепа С.С.* В ногу с мамой / С.С. Прищепа, Н.Н. Храмова, Т.С. Шатверян // Обруч. – 2006.
12. *Тарловская Н.Ф.* Обучение детей дошкольного возраста конструированию и ручному труду: книга для воспитателей детского сада и родителей / Н.Ф. Тарловская, Л.А. Топоркова. – М.: Просвещение: Владос, 2004.
13. *Ткачева В.В.* Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья: практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений / В.В. Ткачева. – М.: Гном и Д, 2000.
14. *Фирилёва Ж.Е.* Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. и шк. учреждений. / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
15. *Фопель К.* Привет, ножки! Подвижные игры для детей 3–6 лет [Текст].
16. *Шитова Е.В.* Работа с детьми – источник удовольствия: метод, рекомендации по работе воспитателей с детьми и родителями / Е.В. Шитова. – Волгоград: Панорама, 2006.

## **АНКЕТА «МЕРА ЗАБОТЫ»**

- 1 балл – категорически не согласен;
- 2 балла – я не спешил бы с этим согласиться;
- 3 балла – это, пожалуй, верно;
- 4 балла – совершенно верно, я считаю именно так.

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, чтобы помочь ему их преодолеть.
2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.
3. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.
4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.
5. Хорошо, если занимается спортом. Однако спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики.
6. Воспитание – это тяжелый труд.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.
8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.
9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.
10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.
11. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
12. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно в первую очередь доставаться ребенку.
14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контактов с окружающими.
15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников ребенок выбирает себе в друзья.

**Больше 40 баллов** – вашу семью, вероятнее всего, можно назвать детоцентрической, т.е. интересы ребенка – главный мотив вашего поведения. Такая позиция достойна одобрения, однако у вас она несколько заострена. Это выражается в том, что психологи называют чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все решают за ребенка, стремятся всячески оградить его от подлинных и мнимых опасностей, заставляют следовать своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, это по мере взросления все более препятствует личностному росту. Вам следовало бы больше доверять своему ребенку, верить в него, прислушиваться к его собственным интересам. Ведь верно замечено: «Воспитывать детей – значит учить их обходиться без нас».

**От 25 до 40 баллов** – вашему ребенку не грозит стать распушенным или избалованным, поскольку вы уделяете ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Постарайтесь сохранить этот уровень отношений.

**Меньше 25 баллов** – вы явно недооцениваете себя как воспитателя, слишком полагаетесь на случай и благоприятное стечение обстоятельств. Проблемы в деловых и супружеских отношениях часто отвлекают внимание от ребенка. А он вправе ожидать от вас большего участия и заботы.

## *Приложение 2*

### **ПРИЕМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА СРЕДИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

1. На листе форматом А4 контурно изображается солнце с лучами.  
Вопрос: Что это такое?  
Ответ: Солнце.  
Вопрос: Это плохо или хорошо?  
Ответ: Хорошо.

Вопрос: Почему?

Варианты ответов:

- Потому что тепло.
- Потому что это – лето.
- Едем в деревню к бабушке...
- Едем с родителями на море и т.п.

2. На листе форматом А4 контурно изображен пузырек или бутылка.

Вопрос: Что это такое?

Ответ: Пузырек из-под лекарства.

Вопрос: Плохо это или хорошо?

Ответ: Плохо.

Вопрос: Почему?

Ответ: Потому что я болею.

Группа риска выявляется, если ребенок на вопрос «Что это такое?» ответил «Бутылка» («Водка», «Вино») и прокомментировал, что это – «плохо».

Варианты ответов на вопрос «Почему?»:

- Потому что папа пьяный.
- Потому что бутылка всего одна и т.п.

3. Детям показывается цветная фотография набора продуктов на столе, в который включена и бутылка вина.

Вопрос: Что это такое?

Ответ: Еда (продукты и т.п.)

Вопрос: Плохо это или хорошо?

Ответ: Хорошо.

Вопрос: Почему?

Ответ:

- Праздник (день рождения, Новый год и т.п.).
- Придут родственники (бабушка с дедушкой, тетя Катя с дочкой Лизой, мы будем играть, и т.п.)

Группа риска выявляется, если ребенок на вопрос «Плохо это или хорошо?» ответил «Плохо» и прокомментировал вопрос «Почему?» следующим образом:

- Бутылка всего одна, надо еще купить.
- Придут папины друзья, будут громко разговаривать, не давать нам с мамой спать...
- Папа с мамой будут пьяные...
- Мы с мамой будем спать у соседей (у бабушки), потому что папа дерется...

### *Приложение 3*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ**

- Заранее оповестить родителей о дате и теме беседы (пригласительный билет, объявление, устное напоминание);
- организовать работу с теми детьми, которые остаются в это время в детсаду;
- создать комфортную обстановку для родителей (обеспечить нужное количество посадочных мест, вешалку для верхней одежды и т.д.);
- вести живую беседу, избегая чтения написанного;
- обращать внимание в основном на положительные примеры, факты из жизни детского коллектива;
- не следует во время собрания при всех отрицательно высказываться о некоторых детях и их родителях; такой разговор уместно вести без посторонних слушателей и в самой доброжелательной форме. Педагог должен завоевать доверие родителей. А это возможно лишь в том случае, если они почувствуют искреннюю заинтересованность педагога, желание помочь в воспитании детей;
- если родители обращаются с просьбой рассказать об их ребенке, то целесообразно сначала рассказать родителям о его положительных качествах, а затем уже на этом фоне сообщить о тех сторонах поведения, которые вызывают тревогу, опасения;
- желательно подготовить к собранию выставку детских работ, предварительно собрав в папку рисунки и аппликации каждого ребенка;

- в конце собрания объявить о тематике следующего, предложить некоторым родителям поделиться опытом воспитания детей в семье, посоветоваться, что записать, сфотографировать из жизни детей в детсаду.

Групповые родительские собрания оформляются протоколом, где фиксируются тема собрания, количество присутствующих, поставленные вопросы, решение собрания. Тетрадь протоколов хранится в группе.

#### Приложение 4

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО КОРРЕКЦИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Результаты психолого-педагогических исследований свидетельствуют о том, что эффективность взаимодействия педагога с родителями во многом зависит от изучения семьи. Рекомендуются ***традиционные методы***: *наблюдение, беседы, анкетирование, интервью, тестирование, изучение продуктов детской деятельности*:

- В процессе наблюдения педагогу необходимо обратить особое внимание на содержание и форму («мягкая» или «жесткая») обращения родителей с детьми: употребление уменьшительно-ласкательных или грубых слов, реакция на просьбы ребенка, его шалости, капризы и т.п. Следует также оценить эмоциональную окраску общения: тон голоса взрослого (спокойный, резкий, ироничный и др.), мимику, телесные контакты – касания, ласковые поглаживания или жесткие толчки. Особое внимание надо обращать на реакцию детей (их настроение, содержание обращения и др.).

- Эффективными являются и наблюдения за детьми в сюжетно-ролевой игре «Семья», где дошкольники воспроизводят привычные для них формы общения. Поведение детей, их действия, высказывания, экспрессия позволят педагогу сделать вывод о характере внутрисемейных отношений.

- Содержательную информацию о психологическом климате в семье воспитатель может также получить из рисунков детей на темы:

«Моя семья», «Мой самый любимый человек» и др. При анализе этих работ важно обратить внимание на цветовую гамму рисунков, количественный состав семьи (полная, неполная). Отметить расположение и последовательность изображения членов семьи, особенности нарисованных фигур и др. (См. подробнее интерпретацию рисунков в книге «Общая психодиагностика» под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1987.)

• Для изучения семейной атмосферы педагог может предложить своим воспитанникам разрешить следующие ситуации:

1. У тебя два билета в цирк. Кого бы ты взял (а) с собой на представление?

2. Твоя семья идет в гости, но один человек заболел и должен остаться. Кто это?

3. Ты потерял (а) что-то очень дорогое для тебя. Кому первому ты расскажешь об этой неприятности?

• После того, как педагог установит доверительный контакт с родителями, становится возможным ***решение главной задачи по профилактике жестокого обращения с детьми – трансляции родителям положительного образа ребенка***. Необходимость решения этой задачи определяется тем, что часто в повседневном общении с ребенком родители упускают из виду положительные черты его личности, сосредоточившись на негативных проявлениях. Поэтому демонстрация воспитателем уважения ко всем без исключения детям, умение похвалить в присутствии родителей каждого ребенка, показать и рассказать, чему он научился за прошедший день, способность почувствовать и по возможности снять родительскую тревожность, являются важнейшими условиями построения доверительных отношений с родителями.

• Педагог, ставящий своей задачей профилактику нарушения прав ребенка в семье, прежде всего, должен выступать образцом уважительного и доброжелательного отношения к ребенку.

***Родители, которые изо дня в день видят воспитателя, реализующего стратегию гуманизма в обращении с детьми, задумаются над необходимостью применения агрессивных способов воздействия на собственного ребенка.***

## **МОИ ПОСТУПКИ – НЕ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ**

(Памятка родителю от ребенка)

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно представлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.

- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход.

- Не полагайтесь на силу отношений со мной. Это приучает меня к тому, что считаться нужно только с силой.

- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.

- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить; это колеблет мою веру в вас.

- Не заставляйте чувствовать меня младше, чем я есть на самом деле.

- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам.

- Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне ваше чрезмерное внимание. Это только вдохновляет меня на продолжение их.

- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно глазу на глаз.

- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами отсутствует. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.

- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

• Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

• Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

• Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

• Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

• Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

• Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

• Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информатора где-то на стороне.

• Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно со мной занимались.

• Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

• Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

• Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

• Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

• Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше, подражая примерам, а не подвергаясь критике.

• И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
Педагогика взаимопонимания . . . . .	6
«Кризис 3 лет» . . . . .	11
Психологические механизмы социализации в семье . . . . .	17
Стили семейного воспитания . . . . .	18
Программа занятий родительского клуба «Школа ответственного родителя» . . . . .	21
Пояснительная записка . . . . .	21
Модель организации работы родительского клуба. . . . .	23
Первый год занятий (I этап). Работа педагогов с родителями . . . . .	25
Второй год занятий (II этап). Совместная работа педагогов, родителей и детей . . . . .	54
Литература. . . . .	86
Приложения. . . . .	87

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Правительство Рязанской области  
Антинаркотическая комиссия Рязанской области  
ОГБОУ ДПО «Рязанский институт развития образования»

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

### Часть 1

Психологические особенности работы с семьей  
в условиях ДОУ

*Методические рекомендации*

Государственное автономное учреждение Рязанской области  
«Издательство «Пресса».  
390000, г. Рязань, ул. Горького, 102 А.

Отпечатано по заказу министерства печати  
и массовых коммуникаций Рязанской области  
в ООО «Универсальная типография»,  
390023, г. Рязань, ул. Новая, д. 69/12.

Тираж 1500 экз. Заказ № 4037.  
2012 г.