



Министерство образования и науки Забайкальского края
Государственное учреждение
«Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи «Семья»
672010, Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, д. 27 а,

Руководитель организации: Тоньшева Наталья Викторовна, директор.

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
ПРОТОКОЛ № 1
От 15.01.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
ПРОТОКОЛ № 1
От 19.01.24 г.

**Организация консультирования
в формате обучающего мероприятия: «Родитель на нуле»**

Составитель: педагог-психолог
ГУ «Центр «Семья»
Снетова Н.Н.

Чита, 2024

«Родитель на нуле»

Цель: актуализация ресурсных состояний родителей.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием «Ресурсное состояние».
2. Обучить родителей способам осознания, контроля и разрядки негативного эмоционального состояния у себя и своего ребенка.
3. Развивать навыки поддержания ресурсного состояния.

Форма проведения: тематическое интерактивное занятие

Оборудование и методический материалы: мультимедиа - компьютер, проектор, презентация, релаксационная музыка, МАК «Ресурсы».

Раздаточный материал: цветные карандаши, фломастеры, ручки, стирательные резинки, краски, кисточки, непроливайки, ножницы, клей, листы формата А4, схема человека, вода, сухие салфетки.

Временной регламент: 80 минут

Этап 1. Мотивационно-целевой (продолжительность до 7 минут).

Здравствуйте уважаемые родители! Давайте познакомимся – меня...

Мы рады приветствовать Вас сегодня на нашем обучающем занятии.

- Что вы ожидаете от нашей встречи?

Ознакомимся с правилами работы в нашей группе:

Конфиденциальность. Любые обсуждения людей и событий группы возможны только в рамках этой группы.

Уважение. Не перебивать участников, когда они берут слово, не высказывать своё мнение о человеке или ситуации.

Активность. Принимается активное участие в выполнении заданий и их обсуждениях.

Я-высказывания. Высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые выражаются от первого лица «Я думаю...», «Мне это не понятно...» и т.д.

Этап 2. Ориентировочный (продолжительность до 12 минут).

1. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние от 0 до 5, где 0 – совсем все плохо, 5 – все отлично.

- Что такое ресурс? Какие ресурсы могут быть у родителей? Для чего и кому они больше всего нужны и важны?

(Свободные высказывания родителей)

2. Упражнение «100 процентов».

- Ваш рост (от пяток до макушки) составляет 100%, покажите телом, на сколько процентов вы сейчас в ресурсе, чтобы поддержать себя и помочь своему ребёнку? »

(Так же можно использовать шкалу на бумаге)

ПРИМЕР шкалы (0% _____ 100%)

Этап 3. Поисково-исследовательский (индивидуальная работа до 20 мин)

1. Упражнение «Бумажный человечек»

Фоном звучит релаксационная музыка.

Предлагаются родителям заготовки схемы человечков (приложение 1) или они самостоятельно могут сами нарисовать. Выдаются листы бумаги.

Инструкция: вам нужно «вырезать» человечка по контуру.

- Теперь складывайте понемногу бумажного человека, одновременно, загибая и ругая его (ругнули- загнули).

- Как вы думаете, удобно ему, комфортно в таком положении, как он себя чувствует?

- А теперь, разгибайте (разогнули - похвалили)!

- Что вы можете сказать о состоянии человека сейчас?

- Ваше впечатление от проделанной работы?

- Что было легче, труднее делать?

- Посмотрите на своего человечка, кого он вам напоминает?

(Как вы работали с этим человечком, так вы относитесь к своему внутреннему ребёнку)

- Когда вашему человеку стало приятно, комфортно?

- Что вы чувствуете, когда вам комфортно?

- Что вы сделаете (или делали уже), чтобы вам стало приятно, комфортно?

2. Упражнение «20 способов улучшить настроение».

Фоном звучит релаксационная музыка.

Родителю предлагается перечислить в устной форме или письменной 20 способов, как улучшить свое настроение. По окончании времени предлагается по желанию перечислить их.

3. Метафорические карты «Ресурсы».

- Выберите вслепую карту ресурсов.

- Задайте себе вопрос «Что это за ресурс для меня?»

- Подумайте, как вы можете распорядиться этим ресурсом?

Этап 4. Практический (продолжительность до 30 минут)

1. Арт-техника «Любимое место» или «Лес».

Обязательно включается фоном релаксационная музыка, когда читает задание педагог-психолог и в момент рисования.

Для меня ресурсное место - это фото-образ, которое осталось в памяти и пришло ко мне из детства, из поездок с семьёй на дачу к бабушке с дедушкой. Там я чувствовала себя в безопасности. С этим местом и временем связаны одни из самых тёплых, приятных воспоминаний. Мне кажется, что подобранные мной цвета в рисунке, действительно, отражают умиротворение, чувство свободы и детскую, наивную радость. Могу предположить, что и у вас может найтись такой источник ресурса, к которому можно и важно обращаться в моменты, когда вы лишены сил и вам трудно справляться с сильно выраженными негативными эмоциями.

Инструкция: Попробуйте найти и занять удобное место, где вы почувствуете себя достаточно комфортно телесно, и где не будет высокого уровня наличия внешних раздражающих факторов. Положите перед собой все необходимые вам инструменты для творчества. Теперь попробуйте припомнить в какой период времени вы чувствовали себя свободным и раскованным, счастливым и удовлетворённым. Где вам было тепло и безопасно? Есть ли в вашем опыте такой период, событие, место? Можно закрыть глаза и вспомнить, что или кто в тот момент времени вас окружало и где это происходило. Это может занять больше времени, чем вы могли изначально предполагать. А теперь отобразите на бумаге детали, вещи, людей, пейзаж, который вас окружал. Старайтесь проникнуться процессом, не торопитесь (рисуйте столько - сколько посчитаете нужным) и не стремитесь к оценке ваших действий, способностей к рисованию.

Интерпретация: постарайтесь обратить внимание на подбор цвета, выбор творческих инструментов (фломастер это или карандаш), присмотритесь к нажатию на «перо». (Вероятнее, чем сильнее нажим, тем сильнее эмоция? Но какая? Что вы выделили сильнее цветом или штриховкой? А почему? Какие чувства у вас вызывает рисунок? Чего не хватает? И, конечно, обратите внимание, как ведёт себя ваше тело? Есть ли изменения в субъективном самочувствии до и после выполнения задания).

Или Арт-техника «Лес».

Обязательно включается фоном релаксационная музыка, когда читает текст педагог-психолог и в момент рисования.

Родителям необходимо прослушать и нарисовать свой лес.

«Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в нем

удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как бы вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено расскажи?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок.

Этап 5. Рефлексивно-оценочный (продолжительность до 10 мин)

- Покажите телом, на сколько процентов вы сейчас в ресурсе, чтобы поддержать себя и помочь своему ребёнку?

- Что вам понравилось, запомнилось, что вы возьмете с собой и будете применять, чтобы поддержать себя и помочь своему ребёнку?

- Когда вы в ресурсе, что чувствуете?

Благодарю Вас за проделанную работу. Все постарались, поработали над собой, поделились своим опытом.

Все мы люди – трудности помогают нам развиваться, расти. Порой мы не можем самостоятельно найти решение и здесь не нужно бояться обратиться за помощью к специалистам (психологам). Наш Центр «Семья» в рамках Федерального проекта «Образования», регионального проекта «Родитель +» оказывает бесплатную консультативную,

психологическую методическую помощь родителям по вопросам воспитания, развития детей. Если будет необходимо, обращайтесь (информация на слайде).

Благодарим Вас за осознанное родительство, и в рамках нашей работы разрешите вручить вам сертификаты о повышении родительской компетентности.

Приложение 1.

