



ЦЕНТР
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ
РОДИТЕЛЕЙ

ВМЕСТЕ РАСТИМ СЧАСТЛИВОЕ
И БЕЗОПАСНОЕ ПОКОЛЕНИЕ!



СЕМЬЯ
ШКОЛА
БУДУЩЕЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

для деятельности
Центра педагогической
поддержки родителей
и клуба «Даналық мектебі»

в 2026-2027 учебном году
в организациях среднего
образования
Республики Казахстан



ПОДДЕРЖКА



ДИАЛОГ



ЗНАНИЯ



БЕЗОПАСНОСТЬ



РАЗВИТИЕ



2026-2027
УЧЕБНЫЙ ГОД



Рекомендовано Научно-методическим советом НАО «Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен»».
Протокол № 8 от 14 августа 2026г.

Методическое руководство для деятельности Центра педагогической поддержки родителей и клуба «Даналық мектебі» в 2026-2027 учебном году в организациях среднего образования Республики Казахстан – НАО ННПИБД «Өркен», 2026 - 282 стр.

Рецензенты:

1. Ахмадиева Н.А. – заместитель директора по воспитательной работе средней школы-гимназии №14 г. Талдыкорган Жетысуской области;
2. Куанышбаев К.С. – руководитель отдела воспитания КГУ «Методический центр» ГУ «Управление образования области Жетісу»;
3. Кожахметова Ж.С. – педагог-мастер, учитель русского языка и литературы КГУ «Средняя школа №25 имени Барлыбека Сыртанулы» г.Алматы.

Методическое руководство разработано для организационно-методического сопровождения деятельности «Центра педагогической поддержки родителей» и клуба «Даналық мектебі» в организациях среднего образования Республики Казахстан в 2026–2027 учебном году. В нем представлены цели, задачи, принципы и основные направления деятельности ЦППР, рекомендации по взаимодействию школы и семьи, повышению педагогической компетентности родителей и укреплению партнерства семьи и организации образования.

Руководство содержит методические рекомендации по проведению занятий для родителей обучающихся 1–11 классов, практические материалы, инфографику, кейсы, чек-листы и раздаточные материалы. Методическое руководство предназначено для руководителей организаций образования, заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, специалистов ЦППР и методистов.

© НАО ННПИБД «ӨРКЕН»

СОДЕРЖАНИЕ

№	Введение	5
 РАЗДЕЛ 1. ЗАНИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 1–4 КЛАССОВ		
1.1	Адаптация первоклассника и безопасное начало школьной жизни	9
1.2	Оказание эмоциональной поддержки детям в преодолении трудностей обучения	22
1.3	Личная безопасность и защита ребенка от насилия	33
1.4	Цифровая безопасность и защита ребенка в онлайн-среде	43
1.5	Обучение навыкам бесконфликтного поведения вне школы	58
1.6	Поддержка ребёнка в трудных жизненных ситуациях	66
1.7	Безопасные каникулы и развитие самостоятельности ребенка	74
1.8	Вместе растем и развиваемся: как поддержать ребенка с ООП	82
 РАЗДЕЛ 2. ЗАНИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 5–9 КЛАССОВ		
2.1	Межличностное общение подростка в школьной среде	94
2.2	Как предотвратить риски в поведении и эмоциональные трудности подростка	101
2.3	Защита подростка от насилия через доверие и уважение личных границ	107
2.4	Подросток в современном мире: тревожные сигналы и способы защиты	116
2.5	Роль родителей в сохранении репродуктивного здоровья подростков	129
2.6	Семья как источник жизнестойкости подростка	135
2.7	Безопасность и здоровье подростка в летний период	144
2.8	Понимаю и поддерживаю: как родителю быть рядом с ребенком с ООП	151
 РАЗДЕЛ 3. ЗАНИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 10–11 КЛАССОВ		
3.1	Ответственность подростка за свои решения и их влияние на безопасность	160
3.2	Как сохранить эмоциональную устойчивость в условиях неблагоприятной среды	170

3.3	Личные границы и поддержка подростка в преодолении жизненных трудностей	178
3.4	Безопасность и ответственность подростка в цифровом мире	186
3.5	Профилактика деструктивного поведения подростков	198
3.6	Семья как опора в выборе будущего	206
3.7	Психологическое состояние выпускника: признаки кризиса и алгоритм действий	212
3.8	Не оттолкнуть, а понять: родители и подростки с ООП	215
	РАЗДЕЛ 4	
	Методические рекомендации по организации деятельности клуба «Даналық мектебі»	225
	Заключение	279
	Список использованных источников	281

1. ВВЕДЕНИЕ

Каждый день родители сталкиваются с вопросами, на которые не всегда легко найти ответ. Почему ребенок стал замкнутым. Как помочь ему справиться с тревогой. Что делать, если ребенок столкнулся с буллингом. Как говорить с подростком о безопасности в интернете. Как сохранить доверительные отношения в семье, когда дети взрослеют.

Ответить на эти вопросы в рамках одного родительского собрания невозможно. Родителям необходимы регулярная поддержка, понятные рекомендации и возможность открытого обсуждения возникающих вопросов вместе со школой. Именно поэтому деятельность Центра педагогической поддержки родителей строится как последовательная система встреч, практических занятий и совместного поиска решений.

Центр педагогической поддержки родителей объединяет педагогов и родителей вокруг общей цели. Создать условия, в которых каждый ребенок сможет успешно учиться, гармонично развиваться и чувствовать себя в безопасности. Работа Центра направлена не только на повышение педагогической компетентности родителей, но и на укрепление сотрудничества семьи и школы. Когда родители и педагоги понимают друг друга, придерживаются общих подходов к воспитанию и совместно решают возникающие вопросы, ребенок получает необходимую поддержку как дома, так и в организации образования.

Настоящее методическое руководство разработано как практический инструмент для организации деятельности Центра педагогической поддержки родителей в организациях среднего образования Республики Казахстан в 2026-2027 учебном году. Его главная задача заключается в том, чтобы помочь педагогам организовать работу Центра последовательно, содержательно и эффективно, используя современные формы взаимодействия с родителями.

В руководстве представлены рекомендации по организации деятельности Центра, примерное планирование работы, а также готовые

сценарии занятий для родителей обучающихся 1-11 классов. Все материалы разработаны с учетом возрастных особенностей детей и ориентированы на практическое применение в деятельности организаций образования.

Особое внимание уделено содержанию родительских занятий. Они построены в форме открытого диалога, обсуждения жизненных ситуаций, совместного поиска решений и активного участия родителей. Каждое занятие включает интерактивные упражнения, работу в парах и группах, практические кейсы, инфографику, чек-листы, карточки, вопросы для обсуждения и задания для семейной практики. Такой формат помогает родителям не только получить новую информацию, но и сразу увидеть, как использовать ее в повседневном общении с ребенком.

Материалы руководства объединены общей идеей комплексной поддержки благополучия ребенка. Тематика занятий охватывает наиболее актуальные вопросы, с которыми современные родители сталкиваются на разных возрастных этапах развития детей. В руководстве рассматриваются вопросы физического, эмоционального, психологического и социального благополучия ребенка, формирования безопасного поведения, профилактики буллинга и насилия, цифровой безопасности, поддержки детей с особыми образовательными потребностями, развития доверительных отношений в семье, формирования самостоятельности, ответственности, жизненных навыков и культуры общения. Отдельное внимание уделено укреплению взаимодействия семьи и школы, поскольку именно согласованные действия взрослых создают условия для успешного развития каждого ребенка.

Цель деятельности Клуба «Даналық мектебі» (далее – Клуб) – содействие развитию культуры позитивного родительства через использование педагогического потенциала старших поколений.

Задачи:

- содействовать превращению национальных ценностей и традиций в основной стержень образования;

- использовать прогрессивные традиции этнопедагогики в деятельности организации образования.

Ожидаемый результат: успешное использование опыта старших поколений для решения актуальных проблем воспитания

В целях сохранения и развития культурной самобытности Казахстана при определении тематики заседаний Клуба в обязательном порядке необходимо опираться на ценности и традиции казахского народа. Вместе с тем, рекомендуется по мере возможности обогащать тематику и содержание встреч участников Клуба с учетом наследия других этносов, проживающих в Казахстане. Клуб «Даналық мектебі», деятельность которого реализуется в рамках Центра педагогической поддержки родителей, выступает действенной формой сопровождения семейного воспитания, направленной на развитие созидательных инициатив, укрепление межпоколенческих связей и повышение родительской компетентности. Особое значение в деятельности клуба придается преемственности поколений и передаче семейных и национальных ценностей. Бабушки и дедушки, обладая богатым жизненным опытом и народной мудростью, помогают младшему поколению сохранять уважение к старшим, любовь к семье, родному языку, культуре, традициям и истории своего рода. Важную воспитательную роль в казахской семье традиционно выполняют жеңге и старшие братья. Жеңге через заботу, доброжелательность и личный пример способствует формированию культуры семейных взаимоотношений, уважения и ответственности. Старший брат выступает для младших наставником и примером ответственности, поддержки, защиты и уважительного отношения к окружающим.

Таким образом, деятельность клуба «Даналық мектебі» способствует укреплению связи поколений, сохранению традиционных семейных ценностей и объединению воспитательного потенциала семьи и школы, создавая единое пространство для благополучного развития и воспитания ребенка.

Материалы занятий разработаны таким образом, чтобы педагог мог использовать их в готовом виде или при необходимости адаптировать с учетом особенностей класса, возраста обучающихся и потребностей родителей. При этом сохраняются общая логика занятия, его практическая направленность и активное вовлечение родителей в обсуждение. Такой подход позволяет сделать каждую встречу содержательной, интересной и максимально полезной для участников.

Особенностью настоящего методического руководства является его практическая направленность. В нем собраны материалы, которые помогают педагогу не только провести родительское занятие, но и выстроить системную работу Центра педагогической поддержки родителей в течение всего учебного года. Представленные разработки направлены на создание атмосферы доверия, уважения и сотрудничества между семьей и школой, где родители становятся активными участниками образовательного процесса и надежными партнерами педагогов.

Методическое руководство предназначено для руководителей организаций образования, заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, специалистов Центров педагогической поддержки родителей и методистов. Представленные материалы могут использоваться при организации деятельности Центра, проведении родительских встреч, практических занятий, консультаций и других мероприятий, направленных на повышение педагогической культуры родителей и укрепление благополучия детей.

РАЗДЕЛ 1. ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 1–4 КЛАССОВ

1.1 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА И БЕЗОПАСНОЕ НАЧАЛО ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Цель занятия: расширение представлений родителей об особенностях адаптации первоклассников к школе, развитие навыков поддержки ребенка в безопасном и уверенном начале школьной жизни.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с особенностями адаптации первоклассников к школьному обучению.
2. Объяснить важность внимания к эмоциональному состоянию ребенка.
3. Определить роль семьи в формировании навыков безопасного поведения ребенка в школе.

Ожидаемые результаты:

- Родители знают особенности адаптационного периода первоклассников;
- Владеют способами объяснения ребенку правил безопасного поведения в школе;
- Знакомы с практическими способами поддержки и поощрения ребенка в период адаптации.

Национальные ценности и личностные качества: забота, ответственность, доброжелательность, уважение, культура безопасности, доверие, единство семьи, поддержка.

План занятия

1. Актуальность темы «Почему период адаптации важен для первоклассника?»
2. Воспоминание «Мой первый день в школе...»
3. Мини-упражнение «Давайте на мгновение посмотрим на мир глазами ребенка»
4. Открытый разговор родителей «Что меня тревожит?»
5. Семейное практическое упражнение «Безопасный маршрут»

6. Площадка решений «Первая неделя первоклассника»
7. Рефлексивное упражнение «Мой школьный рюкзак»
8. Заключение. Упражнение «Через год...»

Необходимое оборудование: презентация, флипчарт (или доска), маркеры, стикеры, листы формата А4, ручки, карточки с ситуациями, маршрутные листы, раздаточные материалы для рефлексии и памятки для родителей.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход занятия

1. Актуальность темы «Почему период адаптации важен для первоклассника?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Поступление в первый класс - один из самых важных этапов в жизни ребенка. Еще вчера он ходил в детский сад или свободно играл дома, а теперь делает шаг в новую среду. Он становится учеником, знакомится с новыми правилами, выстраивает отношения с учителем и одноклассниками, начинает привыкать к определенному распорядку.

Во многих случаях для взрослых первый класс - радостное и памятное событие. Для ребенка же это не только праздник, но и большие перемены. Новые требования, незнакомые люди, возросшая ответственность, изменение режима дня для одних детей проходят легко, а другим требуются время и поддержка.

Ваш ребенок стал школьником. С первых дней учебы необходимо обучать *обязанностям соблюдать дисциплину* в школе. Родители обязаны знать ст.47 Закона «Об образовании»: *обучающийся обязан соблюдать нормы поведения и уважать преподавателей.*

В период адаптации ребенок может быстрее уставать, его настроение может меняться, он может испытывать тревогу или говорить о том, что не хочет идти в школу. Иногда родители воспринимают это как каприз или лень.

Однако в большинстве случаев это естественное проявление привыкания ребенка к новым жизненным условиям.

В этот период ребенку прежде всего необходимы спокойствие, понимание и поддержка родителей. Не отрицая его страхи, стараясь понять его чувства, замечая успехи и поддерживая даже за небольшие шаги вперед, родители помогают формировать у ребенка положительное отношение к школе.

Кроме того, в первом классе ребенок осваивает не только учебу, но и навыки безопасного поведения. Ответственное отношение к своим вещам, соблюдение правил поведения в школе, осторожность в общении с незнакомыми людьми, знание правил безопасного маршрута от дома до школы - все это становится частью его повседневной жизни.

Поэтому адаптация в первом классе - это не только привыкание к учебе. Это ощущение ребенком безопасности в новой среде, формирование уверенности в себе и радостное начало школьной жизни.

Вопрос для обсуждения:

«Каким вы хотели бы видеть своего ребёнка к концу первого учебного года?»

Например: чтобы он чувствовал себя в безопасности, с радостью ходил в школу, был уверен в себе, умел находить друзей, доверял своему учителю, не боялся обращаться за помощью, с интересом узнавал новое, чувствовал себя счастливым в школе.

(Участники по очереди отвечают.)

Вывод педагога:

Из ваших ответов можно увидеть, что желание всех родителей одинаково. Мы хотим, чтобы наши дети с радостью ходили в школу, чувствовали себя в безопасности и смогли найти свое место в новой среде.

Первые впечатления ребенка о школе влияют на его мотивацию к обучению, уверенность в себе и общее эмоциональное благополучие. Поэтому в период адаптации важны не столько требования, предъявляемые к ребенку, сколько поддержка, которую он получает. Когда ребенок чувствует, что рядом есть взрослые, которые его понимают, выслушивают и всегда поддерживают, он увереннее вступает в новый этап своей жизни.

2. Рассказ-воспоминание «Мой первый день в школе...» (7 мин)

Педагог: Сейчас я предлагаю вам ненадолго вернуться в свое детство. В жизни каждого из нас день, когда мы впервые переступили школьный порог, занимает особое место. Кто-то вспоминает этот день с радостью, а кто-то, возможно, помнит волнение и тревогу.

Сегодня, когда мы готовим к школе своих детей, воспоминания об этих моментах помогают нам лучше понять внутренний мир ребенка. Ведь вполне возможно, что сейчас он переживает те же чувства, которые когда-то переживали мы сами.

Инструкция для участников:

Уделите одну-две минуты размышлению. Попробуйте мысленно ответить на следующие вопросы.

Вопросы для воспоминания:

- Помните ли вы свой первый день в школе?
- С каким настроением вы были в тот день?
- Что вас радовало?
- Что вас тревожило или пугало?
- Какую поддержку вы получили тогда от взрослых?
- Можете ли вы вспомнить слова, которые придавали вам силы?

(На размышление отводится 1-2 минуты.)

Несколько родителей делятся своими впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое воспоминание о первом классе осталось у вас самым ярким?

2. Если бы вы могли вернуться в прошлое, что бы вы сказали себе маленькому?
3. Как вы считаете, удастся ли вам сейчас оказывать своему ребенку такую же поддержку?

Вывод педагога: Как можно заметить, несмотря на прошедшие годы, многие из нас не забыли чувства, связанные с первым школьным днем. Радость, интерес, волнение, неизвестность - все это естественные чувства.

Наши дети сейчас проходят через такой же период. Они тоже привыкают к новой среде и стараются найти в ней свое место. Иногда они открыто выражают свою радость, а иногда не могут словами передать свое волнение.

В такие моменты особенно важны понимание и терпение родителей. Необязательно иметь готовый ответ на каждый вопрос ребенка. Иногда большой поддержкой для него становятся простые слова: *«Я тебя понимаю»*, *«Волноваться - это нормально»*, *«Мы пройдем этот период вместе»*.

Порой даже такие простые фразы, как *«У тебя все получится»* или *«Я вижу, как ты стараешься»*, придают ребенку уверенность и внутренние силы.

3. Мини-упражнение «Давайте на мгновение посмотрим на мир глазами ребенка» (8 мин)

Педагог: Мы, взрослые, в большинстве случаев воспринимаем поступление в школу как естественный процесс. Потому что школьная жизнь для нас - привычное явление. А для ребенка шести-семи лет это совершенно новый мир.

Представьте, что вы пришли на новую работу. Вы никого не знаете. Не до конца понимаете, куда нужно идти. Перед вами новые правила. От вас ожидают определенных действий. Вам тоже хочется произвести хорошее впечатление и не допустить ошибок.

Именно такие чувства испытывают многие первоклассники. Они радуются, проявляют интерес, но вместе с тем волнуются, переживают и иногда даже испытывают страх. Сейчас я предлагаю вам на мгновение почувствовать эти эмоции.

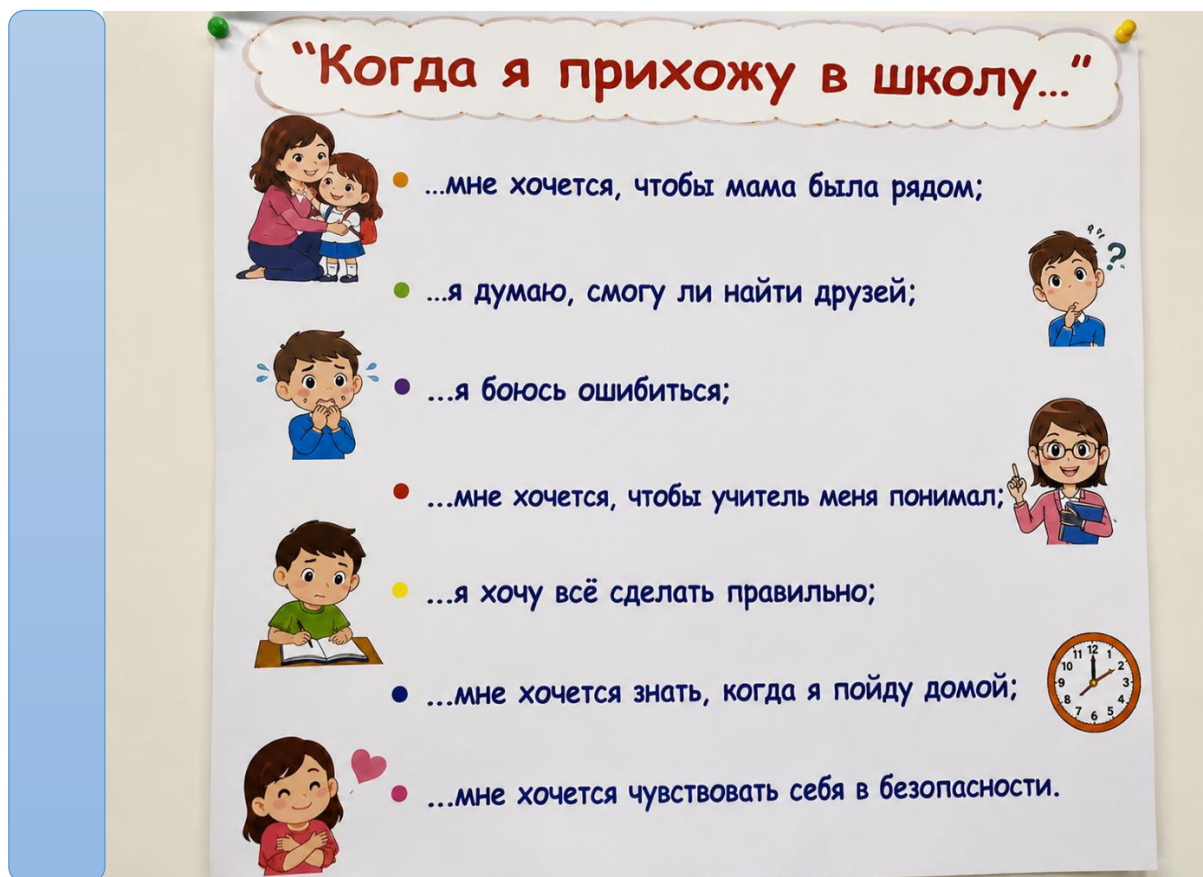
Инструкция для участников:

Каждому родителю раздается небольшая карточка (представлена ниже).

Задание:

Представьте себя ребенком, который только что пришел в первый класс.

От имени этого ребенка закончите предложение:



Вопросы для обсуждения:

1. Какие впечатления у вас возникли, когда вы оказались в роли ребенка?
2. Какие чувства встречались чаще всего?
3. Как вы думаете, могут ли за некоторыми поступками детей скрываться именно такие чувства?

(Несколько родителей делятся своим мнением.)

Вывод педагога:

Иногда после школы ребенок может сердиться, плакать, быстро уставать или расстраиваться из-за мелочей. Мы можем воспринимать это как каприз или нарушение дисциплины. Однако во многих случаях это признак усилий,

которые ребенок в течение дня тратит на адаптацию к новой среде, и его внутренних переживаний.

Поэтому в этот период важно стараться замечать, какие чувства стоят за поведением ребенка.

Иногда вместо долгих нравоучений ребенку больше помогают простые вопросы:

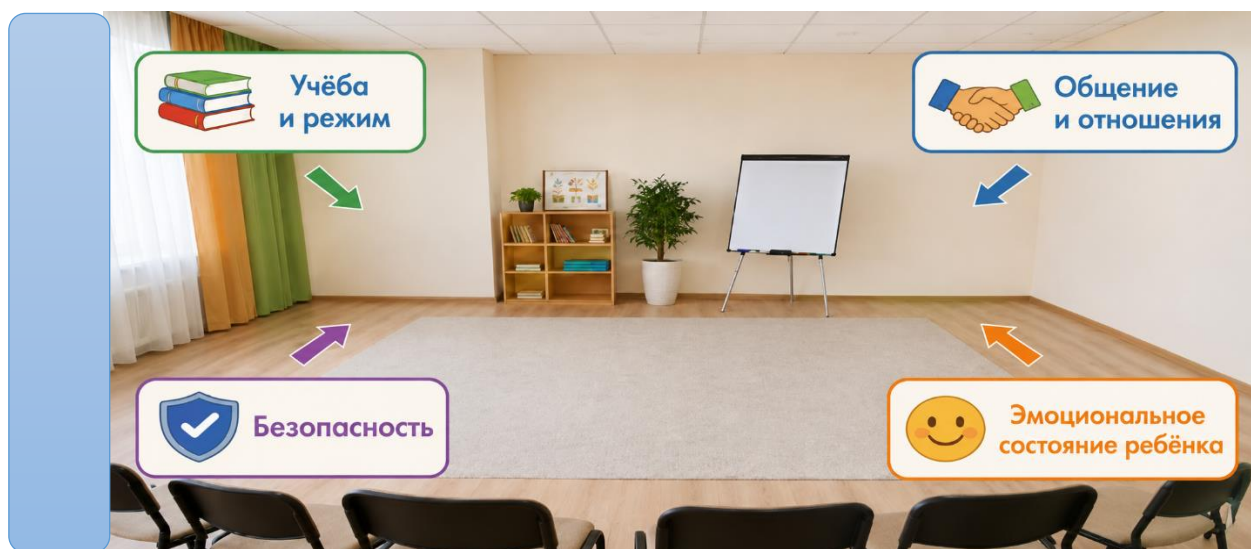
«Как прошел твой день?»

«Что тебя сегодня порадовало?»

и искреннее понимание со стороны взрослых.

4. Открытый разговор родителей «Что меня тревожит?» (10 мин)

Педагог: Готовя ребенка к первому классу, мы чаще всего замечаем его волнение. Однако иногда и сами родители испытывают различные тревоги. Это вполне естественно. Ведь каждому из нас хочется, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в школе, хорошо учился и не сталкивался с трудностями. Сейчас я приглашаю вас к небольшому разговору:



Педагог: Какая из этих тем волнует вас больше всего именно сейчас? Подойдите к тому уголку, который соответствует вашему выбору.

От каждой группы один участник кратко озвучивает свои мысли. Например:

1. Учеба и режим: «Я переживаю, сможет ли мой ребенок справляться с учебными заданиями».

2. Общение и отношения: *«Я думаю о том, сможет ли он найти новых друзей».*
3. Безопасность: *«Меня беспокоит, как он будет вести себя по дороге из школы домой».*
4. Эмоциональное состояние ребенка: *«Я переживаю, не появится ли у него страх перед школой».*

Вывод педагога: Первый класс - это период адаптации не только для ребенка, но и для родителей. Поэтому важно признавать свои переживания и уметь говорить о них.

Самое главное, что нужно ребенку, - не давление в духе: *«Ты должен сразу все делать хорошо»*, а уверенность в том, что рядом есть взрослый, который говорит: *«Мы будем учиться вместе, и я обязательно тебе помогу».*

5. Семейное практическое упражнение «Безопасный маршрут» (8 мин)

Педагог: Мы часто готовим ребенка к школе с точки зрения учеббы: учим его узнавать буквы, считать, правильно держать тетрадь. Но есть еще одна важная составляющая школьной жизни - навыки безопасного поведения.

Поскольку первоклассник еще маленький, во многих ситуациях ему необходимы помощь и поддержка взрослых. Он не всегда сразу понимает, когда нужно быть осторожным, к кому можно обратиться за помощью и в каких случаях необходимо сказать «нет».

Инструкция для участников: Родители объединяются в небольшие группы по 3–4 человека. Каждой группе раздается маршрутный лист «Безопасный маршрут моего ребенка».

Задание: Представьте ежедневный путь вашего ребенка от дома до школы и обсудите вопросы, представленные на следующем листе. (На обсуждение отводится 2–3 минуты.) Каждая группа делится двумя или тремя правилами безопасности, которые считает наиболее важными. Педагог записывает ответы на флипчарте.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ



- Кто провожает ребёнка в школу?
- Какие опасные места есть по дороге?
- Знает ли ребёнок правила пешехода?
- Обращает ли ребёнок внимание на сигналы светофора?

БЕЗОПАСНОСТЬ ВНУТРИ ШКОЛЫ



- Знает ли ребёнок, к кому обратиться за помощью в школе?
- Знает ли он, кому сказать, если что-то случилось?
- Умеет ли ребёнок вести себя вежливо?

ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ



- Что делать, если незнакомец предлагает пойти с ним?
- Что делать, если незнакомец зовёт по имени или просит о помощи?
- Знает ли ребёнок, к кому можно обратиться за помощью?

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

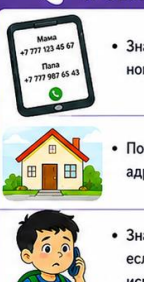


- Знает ли ребёнок наизусть номер телефона родителей?
- Помнит ли ребёнок адрес дома?
- Знает ли, что делать, если потерялся или испугался?

Чек-лист «Правила безопасности»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Что нужно знать?

1. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ  • Кто провожает ребёнка в школу? • Какие опасные места есть по дороге? • Знает ли ребёнок правила пешехода? • Обращает ли ребёнок внимание на сигналы светофора?	2. БЕЗОПАСНОСТЬ ВНУТРИ ШКОЛЫ  • Знает ли ребёнок, к кому обратиться за помощью в школе? • Знает ли он, кому сказать, если что-то случилось? • Умеет ли ребёнок вести себя вежливо?
3. ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ  • Что делать, если незнакомец предлагает пойти с ним? • Что делать, если незнакомец зовёт по имени или просит о помощи? • Знает ли ребёнок, к кому можно обратиться за помощью?	4. СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ  • Знает ли ребёнок наизусть номер телефона родителей? • Помнит ли ребёнок адрес дома? • Знает ли, что делать, если потерялся или испугался?

Вывод педагога: Навыки безопасного поведения не формируются за один день. Они закрепляются благодаря ежедневному повторению, обсуждению и совместной практике.

Не стоит воспитывать ребенка через страх. Гораздо эффективнее давать ему возможность размышлять с помощью вопросов: *«Что ты можешь сделать в этой ситуации?»*, *«К кому ты можешь обратиться за помощью?»*

Для первоклассника безопасность - это не просто набор правил. Это умение защитить себя, обратиться за помощью и ощущение того, что рядом всегда есть взрослые, готовые поддержать.

6. Площадка решений «Первая неделя первоклассника» (10 мин)

Педагог: Первые дни в первом классе могут быть наполнены самыми разными неожиданными ситуациями. Иногда ребенок возвращается домой радостным, а иногда - расстроенным. И тогда родители задумываются: *«Как правильно поступить в этой ситуации?»*

Сейчас давайте представим себя родителями ребенка, который проживает свою первую школьную неделю.

Инструкция для участников:

Каждой группе раздается карточка *«Дневник первой недели»*.

В дневнике описаны короткие ситуации, произошедшие с первоклассником.

Задание:

Участники группы представляют себя на месте родителей этого ребенка и отвечают на следующие вопросы:

1. Что бы я сделал(а) в такой ситуации?
2. Как бы я поддержал(а) своего ребенка?
3. Какие действия могли бы осложнить ситуацию?

(Группам дается 5 минут на обсуждение.)

Понедельник

Ребенок пришел из школы и сказал: *«Сегодня я очень устал. Больше не хочу ходить в школу»*.

Вторник

Ребенок сказал: *«На перемене я сидел один. Ни с кем не разговаривал»*.

Среда

Во время выполнения домашнего задания ребенок закрыл тетрадь со словами: *«У меня ничего не получается».*

Четверг

Ребенок взволнованно рассказал: *«Я заблудился в школьном коридоре».*

Пятница

Ребенок с радостью поделился: *«Сегодня я сам поднял руку и ответил на уроке!»*

Вопросы для обсуждения:

1. Какая ситуация показалась вам наиболее знакомой?
2. В какой день, по вашему мнению, ребенку особенно нужна поддержка?
3. Почему важно замечать и отмечать успехи ребенка?
4. Какие выводы о себе может сделать ребенок после такой недели?

Вывод педагога:

Адаптация первоклассника не всегда проходит ровно и спокойно. Один день может быть успешным, а на следующий могут возникнуть трудности. Это естественный процесс.

Самое важное - воспринимать каждый день ребенка не через оценки, а через его настроение, старания и небольшие достижения.

7. Рефлексивное упражнение «Мой школьный рюкзак» (5 мин)

Педагог: Когда ребенок идет в школу, он кладет в свой рюкзак книги, тетради и письменные принадлежности. А что можем положить в его жизненный багаж мы, родители?

Мы можем дать ему уверенность.

Можем научить сохранять спокойствие.

Можем оказать поддержку.

Можем научить навыкам безопасного поведения.

Инструкция для участников:

На флипчарте или доске размещается изображение большого рюкзака (или школьной сумки).

Родителям раздаются цветные стикеры.

Задание:

Запишите одну важную мысль или одно конкретное действие, которое вы уносите с собой после сегодняшней встречи. Затем поместите свой стикер в «Школьный рюкзак».

Например:

Не буду сравнивать своего ребенка с другими детьми.
Каждый день буду спрашивать о его настроении.
Будем вместе повторять правила безопасности.
Буду чаще замечать и отмечать успехи своего ребенка.
Буду больше доверять своему ребенку.
Постараюсь сохранять спокойствие и внимательно его слушать.
Еще раз выучу с ребенком номера телефонов семьи.
Будем вместе повторять безопасный маршрут до школы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какая мысль оказалась для вас самой важной?
2. Что вы хотели бы изменить уже с завтрашнего дня?
3. Что нового вы поняли о своем ребенке?

Вывод педагога:

Путь адаптации к школе у каждого ребенка проходит по-разному. Кто-то привыкает быстро, а кому-то требуется больше времени.

Но есть то, что необходимо каждому ребенку. Это чувство безопасности, уверенность в том, что рядом есть поддерживающие взрослые, и вера в собственные силы.

Мысли, которые сегодня появились в нашем «Школьном рюкзаке», - это не просто слова. Это небольшие, но важные шаги, которые помогут сделать первый школьный год ребенка более спокойным и успешным.

8. Заключение. «Через год...» (5 мин)

Педагог: Время летит очень быстро. Не успеем оглянуться, как сегодняшний первоклассник завершит учебный год и уйдет на летние каникулы.

Сейчас давайте на мгновение заглянем в будущее. Представьте, что учебный год закончился. Ваш ребенок успешно окончил первый класс. Каким вы хотели бы видеть его к этому времени?

Педагог размещает на доске изображение большого дерева.

Название дерева:

«Через год мой ребенок...»

Родителям раздаются листочки в форме листьев.

Задание:

Напишите на листочке, каким вы хотели бы видеть своего ребенка к окончанию первого класса.

Например:

...с радостью ходящим в школу;
...уверенным в себе;
...нашедшим новых друзей;
...не стесняющимся обращаться за помощью;
...соблюдающим правила безопасности;
...ставшим более ответственным;
...не боящимся ошибаться;
...остающимся счастливым ребенком.

Участники прикрепляют свои листочки к дереву.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое из этих пожеланий является для вас самым важным?
2. Что вы можете начать делать уже сегодня как родитель, чтобы приблизиться к этой цели?
3. Какая поддержка, по вашему мнению, больше всего необходима вашему ребенку?

(Отвечают 2–3 родителя.)

Заключительное слово педагога:

Самый главный результат первого класса - это не только красивый почерк или хорошие оценки. Главное - чтобы ребенок не потерял интерес к школе, чувствовал себя в безопасности, верил в свои силы и с радостью ходил на занятия.

Наши дети не обязаны быть идеальными. Им нужны взрослые, которые верят в них, понимают и поддерживают их.

Каждый листочек, который сегодня появился на этом дереве, - это надежда родителя. А ее воплощению помогают наши ежедневные теплые отношения, терпение и вера в своего ребенка.

Пусть первый учебный год ваших детей будет наполнен яркими впечатлениями, безопасностью, новыми друзьями и маленькими победами!

1.2 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ «ОКАЗАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ В ОБУЧЕНИИ»

Цель занятия: формирование у родителей умений оказывать эмоциональную поддержку младшим школьникам при возникновении трудностей в обучении через спокойное взаимодействие, поддержку усилий ребенка и совместный поиск решений.

Задачи:

1. Раскрыть особенности переживания младшими школьниками учебных трудностей, ошибок и неудач.
2. Показать влияние родительских реакций на учебную мотивацию, уверенность и самостоятельность ребенка.
3. Отработать практические способы поддержки ребенка без давления, сравнения и чрезмерного контроля.

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут понимать особенности переживания детьми учебных трудностей и неудач;

- Осознают значение эмоциональной поддержки для сохранения уверенности и мотивации ребенка;

- Освоят приемы конструктивного общения и поддержки в ситуациях, связанных с обучением;

- Получат практические инструменты помощи ребенку в преодолении учебных трудностей и развитии самостоятельности.

Национальные ценности и качества личности: стремление к знаниям, трудолюбие, ответственность, настойчивость, самостоятельность, сотрудничество, поддержка, уверенность в своих силах.

План

1. Актуальность темы. Почему ребенку важно чувствовать поддержку в обучении?

2. Мини-опрос «Первая реакция взрослого».

3. Практическое задание «Ошибка: наказание или шаг к обучению?».

4. Информационный блок «Как родительская реакция влияет на учебную мотивацию ребенка».

5. Работа в группах «Маршрут помощи ребенку».

6. Упражнение «Фразы, которые помогают двигаться дальше».

7. Заключение. Рефлексия «Один шаг поддержки».

Оборудование: интерактивная доска, презентация, флипчарт, маркеры, карточки с учебными ситуациями, листы бумаги формата А4, ручки, памятка «Как поддержать ребенка при трудностях в обучении», чек-лист для родителей, иллюстрации «Мост через трудности» и «Два пути родительской реакции».

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы. «Почему ребенку важно чувствовать поддержку в обучении?» (7 мин)

Педагог: Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о теме, которая близка практически каждой семье, где есть ребенок младшего школьного возраста. Это трудности в обучении.

Ребенок может не понять новую тему, получить низкую оценку, забыть правило, сделать ошибки в тетради, растеряться у доски или отказаться выполнять задание. Для взрослого такая ситуация может казаться обычной частью учебного процесса. Но для ребенка младшего школьного возраста учебная неудача часто воспринимается намного острее.

В начальной школе ребенок только учится быть учеником. Он осваивает не только чтение, письмо, счет и правила поведения на уроке. Он учится справляться с ошибками, принимать замечания, доводить начатое дело до конца, просить о помощи, не сдаваться при первой трудности.

Очень многое в этот период зависит от реакции взрослых. Если ребенок слышит только упреки, сравнения и требования, у него может появиться страх ошибки. Он начинает думать: «Лучше не пробовать, чем снова ошибиться». Если же рядом есть взрослый, который спокойно помогает разобраться, замечает старание и поддерживает даже при неудаче, ребенок постепенно учится преодолевать трудности.

Поддержка не означает выполнение задания за ребенка. Поддержка означает быть рядом, помочь ребенку успокоиться, понять причину трудности и найти посильный шаг к решению.

Сегодня мы обсудим, как родитель может стать для ребенка не только контролером учебы, но и надежным взрослым, который помогает сохранять уверенность и желание учиться.

Подумайте, пожалуйста, что обычно сложнее всего для родителей, когда ребенок сталкивается с учебными трудностями: сохранить спокойствие, не сравнивать с другими, не сделать задание за ребенка, не критиковать или найти правильные слова поддержки?

Педагог: Спасибо. Уже по этим ответам видно, что родителям часто бывает непросто. Поэтому сегодня мы будем говорить не о том, как быть

идеальными родителями, а о том, какие конкретные действия помогают ребенку справляться с трудностями в обучении.

2. Мини-опрос «Первая реакция взрослого» (7 мин)

Педагог: Когда ребенок приходит домой с плохой оценкой или говорит: «Я не понимаю», «Я не буду это делать», «У меня не получится», у взрослого часто возникает быстрая первая реакция.

Эта реакция может быть разной и кто-то начинает объяснять, кто-то ругает, кто-то усиливает контроль, кто-то тревожится, кто-то сразу предлагает помощь.

Сейчас я предлагаю провести небольшой мини-опрос.

Инструкция участникам:

Посмотрите на варианты реакций и выберите тот, который чаще всего возникает у взрослых в первые минуты.

Варианты можно вывести на доску:

№	КАК Я ДЕЙСТВУЮ	
1	«Сначала начинаю спрашивать, почему так получилось».	
2	«Сразу объясняю, как надо было сделать».	
3	«Могу повысить голос или сделать замечание».	
4	«Начинаю переживать за оценки и успеваемость».	
5	«Стараюсь спокойно выслушать ребенка».	
6	«Предлагаю вместе разобраться».	
7	«Сразу усиливаю контроль за уроками».	

Педагог: Поднимите руку, если вам знаком первый вариант. Теперь второй. Третий. И так далее. Многие реакции взрослых возникают не от равнодушия, а от желания помочь ребенку. Родитель переживает за будущее ребенка, за его успехи, за отношение учителя, за пробелы в знаниях. Но

ребенок в этот момент прежде всего считывает не намерение родителя, а тон, слова и выражение лица. Одна и та же ситуация может привести к разным последствиям.

Если ребенок слышит: «Опять ты не справился», он может почувствовать беспомощность. Если ребенок слышит: «Давай посмотрим, где стало трудно», он получает сигнал: трудность можно разобрать и преодолеть.

Поэтому первая реакция взрослого очень важна. Именно она может либо усилить тревогу ребенка, либо помочь ему успокоиться и вернуться к заданию.

3. Практическое задание «Ошибка: наказание или шаг к обучению?» (8 мин)

Педагог: Сейчас мы рассмотрим учебную ошибку с двух сторон. Ошибка может восприниматься как провал, а может восприниматься как часть обучения.

На доске педагог размещает две надписи:

«Ошибка как наказание»

«Ошибка как шаг к обучению»

Педагог предлагает участникам определить, какие родительские реакции относятся к первому, а какие ко второму подходу.

Карточки для обсуждения:

- «Сколько можно ошибаться?»
- «Посмотри, где именно стало трудно».
- «Ты опять был невнимателен».
- «Давай разберем одну ошибку вместе».
- «У других детей получается лучше».
- «Сегодня получилось не все, но ты старался».
- «Пока не сделаешь идеально, не встанешь из-за стола».
- «Давай начнем с самого простого задания».
- «Я вижу, что ты устал, сделаем короткий перерыв».
- «Ничего страшного, ошибка показывает, чему еще нужно научиться».

Инструкция участникам:

Распределите фразы на две группы:

1. Фразы, которые усиливают страх ошибки.

2. Фразы, которые помогают ребенку учиться дальше.

Педагог: Обратите внимание, что поддерживающая фраза не отменяет учебную задачу. Она не говорит ребенку: «Можешь ничего не делать». Она помогает ребенку вернуться к заданию без чувства стыда и страха.

Например, фраза «Давай разберем одну ошибку вместе» помогает ребенку увидеть конкретное действие. А фраза «Ты опять невнимателен» оценивает личность ребенка и не показывает, что именно нужно исправить.

После обсуждения педагог подводит участников к ключевой мысли: Ребенку легче учиться, когда ошибка рассматривается не как доказательство его неспособности, а как понятный этап обучения.

4. Информационный блок «Как родительская реакция влияет на учебную мотивацию ребенка» (8 мин)

Педагог: Учебная мотивация младшего школьника во многом связана с тем, чувствует ли он себя успешным и способным справляться с заданиями.

В этом возрасте ребенок еще сильно зависит от оценки взрослых. Он может делать вывод о себе не только по отметке, но и по словам родителей.

Если взрослые чаще замечают только ошибки, ребенок начинает думать: «Я плохо учусь», «У меня не получится», «Я не такой умный». Постепенно снижается желание пробовать.

Если взрослые замечают старание, помогают разобраться в трудности и показывают путь решения, ребенок начинает понимать: «Я могу научиться», «Мне можно ошибаться», «Я справлюсь, если буду пробовать».

Реакция родителя	Что чувствует ребёнок	Что помогает
Сравнение с другими детьми	Неуверенность в себе	Сравнивать ребёнка только с его собственными успехами
Постоянная критика	Страх ошибки	Обсуждать трудность, а не личность ребёнка
Чрезмерный контроль	Зависимость от взрослых	Постепенно передавать ответственность
Выполнение задания за ребёнка	Отсутствие самостоятельности	Помогать вопросами и подсказками
Похвала только за оценку	Страх неудачи	Хвалить за старание и усилия

Педагог: Важно не противопоставлять контроль и поддержку. Ребенку младшего школьного возраста действительно нужна организация: режим дня, место для уроков, помощь в планировании. Но контроль становится полезным только тогда, когда он не унижает ребенка и не лишает его самостоятельности.

Поддерживающий родитель не говорит: «Делай как хочешь». Он говорит: «Я помогу тебе понять, как справиться самому».

5. Работа в группах «Маршрут помощи ребенку» (15 мин)

Педагог: Теперь перейдем к практической работе. Мы рассмотрим ситуации, с которыми родители часто сталкиваются дома.

Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает одну ситуацию.

Ситуация 1. Ребенок получил низкую оценку

Ребенок пришел домой расстроенный и сказал: «Я старался, но все равно получил плохую оценку. У меня ничего не выходит».

Задание для группы:

1. Что родителю не стоит делать в первые минуты?
2. Как помочь ребенку понять причину трудности?
3. Как поддержать ребенка, не обесценивая ситуацию?

Ситуация 2. Ребенок не понимает задание

Ребенок сидит над тетрадью, раздражается и говорит: «Я ничего не понимаю. Не буду это делать».

Задание для группы:

1. Какие действия взрослого могут усилить сопротивление?
2. Как можно разделить задание на более простые шаги?
3. Какие вопросы помогут ребенку включиться в работу?

Ситуация 3. Ребенок откладывает выполнение уроков

Ребенок долго не садится за уроки, отвлекается, говорит: «Потом сделаю», «Мне это не нужно», «Я устал».

Задание для группы:

1. Как отличить усталость от избегания трудного задания?
2. Как договориться с ребенком без угроз и крика?
3. Какие правила можно ввести дома?

Педагог: Каждая группа должна составить «маршрут помощи» из пяти шагов. Это должен быть не набор общих советов, а последовательность действий родителя в конкретной ситуации.



Педагог после выступления групп: В ваших ответах прозвучали важные действия: не начинать разговор с обвинения, не усиливать тревогу, не делать задание вместо ребенка, а помогать ему увидеть понятный следующий шаг. Именно такая последовательность помогает ребенку не застревать в переживании неудачи, а возвращаться к действию.

6. Упражнение «Фразы, которые помогают двигаться дальше» (10 мин)

Педагог: Слова родителей могут либо остановить ребенка, либо помочь ему продолжить попытку. Сейчас мы потренируемся заменять фразы давления на фразы поддержки и действия.

Педагог раздает карточки с фразами.

Карточки:

1. «Ты ленишься».
2. «Сколько можно объяснять одно и то же?»
3. «Будешь сидеть, пока не сделаешь».
4. «У всех получается, а у тебя нет».
5. «Опять ошибка».
6. «Ты меня расстраиваешь своими оценками».
7. «Я лучше сам сделаю, так быстрее».
8. «Ничего сложного тут нет».

Инструкция участникам:

Подберите к каждой фразе более поддерживающий вариант общения с ребенком.

 **Фразы родителей** и возможные варианты замены 

ВМЕСТО ЭТОГО	ПОПРОБУЙТЕ ТАК
 «Ты ленишься»	 «Давай начнем с самого простого» 
 «Сколько можно объяснять одно и то же?»	 «Давай попробуем разобраться еще раз» 
 «Будешь сидеть, пока не сделаешь»	 «Сделаем это по шагам» 
 «У всех получается, а у тебя нет»	 «У каждого свой темп обучения» 

 Теплые слова и поддержка помогают ребенку верить в себя и двигаться вперед! 

Педагог: Поддерживающие слова помогают ребенку сохранять уверенность и не бояться ошибок. Когда взрослый говорит спокойно и уважительно, ребенку легче продолжать работу и справляться с трудностями.

7. Заключение. Рефлексия «Один шаг поддержки» (5 мин)

Педагог: Сегодня мы говорили о том, что учебные трудности являются естественной частью обучения. В такие моменты ребенку особенно важно чувствовать поддержку взрослых. Именно она помогает сохранять уверенность в своих силах, не бояться ошибок и продолжать двигаться вперед.

Родителям важно помнить, что никто не имеет права причинять вред ребенку – ни дома, ни в школе, ни в интернете. (Ст. 67 Кодекса о браке и семье, ст. 10 Закона «О правах ребенка»)

Предлагаю завершить встречу небольшим индивидуальным заданием.

Подумайте, какое одно действие вы готовы попробовать в общении с ребенком уже на этой неделе, чтобы поддержать его в ситуации учебных трудностей.

Закончите фразу:

«Когда моему ребенку будет трудно в учебе, я попробую...»

Педагог: Благодарю вас за участие. Желаю вам терпения, спокойствия и доверительного общения с детьми. Пусть каждый ребенок чувствует: трудности можно преодолеть, если рядом есть взрослый, который верит, поддерживает и помогает двигаться вперед.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА ПРИ ТРУДНОСТЯХ В ОБУЧЕНИИ



- 1  Сначала **сохраняйте спокойствие**.
- 2  Не начинайте разговор с **упреков**.
- 3  **Выслушайте** ребенка.
- 4  Помогите **понять**, что именно вызвало трудность.
- 5  **Не сравнивайте** ребенка с другими детьми.
- 6  Хвалите не только за результат, но и **за старание**.
- 7  Делите сложное задание **на небольшие шаги**.
- 8  **Не выполняйте** работу вместо ребенка.
- 9  Обсуждайте **ошибки** как часть обучения.
- 10  Помогите ребенку видеть собственный **прогресс**.



Помните: поддержка и вера в возможности ребенка помогают ему справиться с трудностями гораздо лучше, чем критика и давление.





ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ПОДДЕРЖИВАЮ ЛИ Я РЕБЕНКА В УЧЕБНЫХ ТРУДНОСТЯХ?

Отметьте пункты, которые вы уже используете.

- ☐  Я спокойно реагирую на ошибки ребенка.
- ☐  Я стараюсь сначала выслушать, а потом объяснять.
- ☐  Я не сравниваю ребенка с другими детьми.
- ☐  Я помогаю ребенку понять причину трудности.
- ☐  Я не делаю домашнее задание вместо ребенка.
- ☐  Я замечаю старание, а не только оценку.
- ☐  Я помогаю ребенку делить сложное задание на части.
- ☐  Я поддерживаю ребенка словами:
«Попробуем вместе», «У тебя получится»,
«Ошибка помогает учиться».
- ☐  Я обсуждаю с ребенком маленькие успехи.
- ☐  Я помогаю ребенку верить в свои силы.

МОЙ РЕЗУЛЬТАТ

-  **9–10 отметок** — высокий уровень поддерживающего взаимодействия.
-  **6–8 отметок** — хороший уровень, есть возможности для развития.
-  **Менее 6 отметок** — стоит уделить больше внимания способам поддержки ребенка в обучении.



1.3 ТЕМА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА РЕБЕНКА ОТ НАСИЛИЯ»

Цель: Формирование готовности родителей к обеспечению личной безопасности ребенка, соблюдению личных границ, распознаванию признаков насилия и адекватного реагирования на тревожные сигналы, соблюдения личных границ.

Задачи:

1. Сформировать у родителей понимание различных видов насилия (физического, психологического, сексуализированного и пренебрежения), их признаков и возможных последствий для развития и благополучия ребёнка.
2. Познакомить родителей со способами формирования у ребёнка навыков личной безопасности, умения распознавать опасные ситуации, отстаивать личные границы и обращаться за помощью.
3. Содействовать освоению родителями эффективных способов обеспечения безопасности ребёнка дома, в школе и цифровой среде, а также алгоритмов действий при подозрении на насилие.

Ожидаемые результаты.

По итогам занятия родители:

1. Будут знать основные виды насилия в отношении детей, их признаки и возможные последствия для физического, эмоционального и психологического благополучия ребёнка.
2. Овладеют базовыми подходами к формированию у ребёнка навыков личной безопасности, умения распознавать опасные ситуации, соблюдать личные границы и обращаться за помощью.
3. Будут готовы применять эффективные способы обеспечения безопасности ребёнка в семье, образовательной и цифровой среде, а также знают алгоритм действий при подозрении на насилие.

План занятия

I. Вводная часть.

1.1. Актуальность. Вступление ведущего

II. Основная часть

2.1. Упражнение. «Как я сейчас?»

2.2. Мини-лекция (Метод: Погружение – Диалог – Проживание)

III. Практическая часть

3.1. Групповая работа "Что может сделать родитель?"

3.2. Мини-лекция. «Поговорим о важном..»

3.3. Работа с кейсами в группах.

3.4. Групповая работа «Сложные ситуации»

IV Заключение и рефлексия.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ресурсы: карточки, стикеры, фломастеры, листы бумаги ватмана А1.

Ход занятия

I. Вводная часть. (2 минуты)

1.1. Актуальность.

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Вы являетесь самыми важными людьми в жизни ваших детей. Каждый день вы дарите им любовь, заботу и поддержку, создавая фундамент для их счастливого будущего. Но мир, в котором растут наши дети, полон не только возможностей, но и вызовов. Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, как защитить наших младших школьников от насилия — физического, эмоционального и даже цифрового.

В Казахстане каждый ребёнок заслуживает обеспечения безопасности.



Но факты заставляют задуматься: 50% детей сталкиваются с жестокими методами воспитания, а 21% - с кибербуллингом. Эти цифры — не просто статистика, это истории реальных детей, которые нуждаются в нашей защите.

Родителям необходимо знать об ответственности за обеспечением личной безопасности своего ребенка. Такие виды насилия как побои, унижение, угрозы, умышленное причинение вреда здоровью грозят родителям и законным представителям *штрафом, арест, предупреждением КоАП, ст. 73, УК, ст. 108, 109-1*

Давайте вместе создадим для наших детей мир, где они растут смелыми, счастливыми и защищёнными. Вы готовы стать их главным щитом? Тогда начнём!

Но прежде чем говорить о детях, давайте немного обратим внимание на себя — как мы себя чувствуем, в каком мы настроении. Ведь чтобы понимать другого — важно сначала быть в контакте с собой.

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Как я сейчас?» (5 минут)

Инструкция: Педагог: Сейчас по очереди каждый может коротко представить себя - имя и одно слово или фразу, которая описывает его состояние после знакомства с темой занятия. Это может быть: “спокойна”, “в предвкушении”, “уставший, но заинтересован”, “в напряжении” — любое честное слово. Это не обсуждается и не оценивается, это просто “как есть”.

Педагог начинает первым, задаёт доброжелательный тон: «Меня зовут Айгул. Сейчас я чувствую лёгкое волнение и интерес к тому, как у нас всё пройдет». Спасибо! То, что вы сейчас поделились, — уже маленький шаг к открытости и уважению друг к другу. Каждый из нас пришёл сюда со своим состоянием, своим внутренним пространством. Точно так же — наши дети каждый день приходят к нам со своим настроением, потребностями, чувствами. И задача — научиться замечать и обеспечить доверие ребенка для обеспечения его безопасности».

Родители представляются, знакомятся.

2.2. Мини-лекция. (10 минут)

Педагог использует метод : Погружение – Диалог – Проживание

Педагог: Сегодня мы будем говорить о вещах, которые, возможно, не всегда легко обсуждать. Это обеспечение безопасности ребёнка — и того, как можно предупредить, распознать и остановить насилие. Особенно важно нам сегодня обратить внимание на девочек, потому что именно они чаще сталкиваются с фактами или попытками насилия — физического, психологического, сексуализированного или социального с раннего детства. Нам не стоит забывать и о мальчиках. Они также подвержены рискам скрытого насилия. Если девочка может заплакать, рассказать (потому что девочке можно делиться чувствами), то мальчик не всегда может это сделать (потому что у нас есть стереотипы о том, что мальчики не жалуются, не плачут...).

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

— это преднамеренные действия взрослых, которые причиняют ребенку телесную боль или вред, например, удары, шлепки, ущемления, толчки или иные формы применения силы.



ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ



удары



шлепки



ущемления



толчки



иные формы применения силы



Физическое насилие может причинять не только телесные повреждения, но и наносить серьезный вред психике и эмоциональному состоянию ребенка.

Не менее важный вид насилия, который испытывают дети, это:



Психологическое насилие - это поведение, которое причиняет ребенку эмоциональную боль: унижения, угрозы, крики, оскорбления, пренебрежение чувствами, постоянная критика или запугивание.

К сожалению в современном обществе наблюдаются факты применения сексуализированного насилия по отношению к детям.



Сексуализированное насилие - любые действия сексуального характера по отношению к ребенку со стороны взрослого или другого ребенка: прикосновения, разговоры, демонстрация материалов сексуального содержания, вовлечение в сексуальные действия.

Пренебрежение (небрежность, игнорирование потребностей) — это ситуация, когда взрослые не обеспечивают ребенка необходимым: пищей,

одеждой, медицинской помощью, заботой и вниманием, а также безопасной средой для развития, что ставит под угрозу его здоровье и благополучие.

Погружение: почувствуй сам

Задание для родителей: Вспомните ситуации из своих детских лет, когда Вы стали свидетелями или участниками случаев насилия, даже если это случилось не с Вами лично, а с вашими родными, близкими или знакомыми. Подумайте, какие это были виды насилия - физическое, психологическое, сексуализированное или пренебрежение потребностями. Какие эмоции Вы испытывали тогда и как, на Ваш взгляд, это могло повлиять на человека, в отношении которого произошло насилие? Подберите подходящую карточку со смайликом и расскажите об этом эмоциональном состоянии.

Проживание: почувствуй и пойми

Упражнение «Красная карточка» (в мини-формате)

Инструкция: Педагог просит родителей представить, что у них в руке карточка с надписью: «СТОП».

Теперь задайте ситуации:

- Вас заставляют делиться секретами.
- Вас осуждают, если вы плачете, злитесь...
- Вас трогают без разрешения.
- Вас осуждают за эмоции.

Когда бы вы подняли карточку?

А ребёнок? У него она есть?

Вывод: мы должны научить ребёнка доставать эту карточку - без стыда, без страха, с уверенностью.

III. Практическая часть (10 минут)

3.1. Групповая работа "Что может сделать родитель?"

Инструкция: Родители делятся на 3 группы и обсуждают ситуации:

- 1 группа.** Учитель унижает ребёнка перед классом.
- 2 группа.** Старший брат применяет силу.
- 3 группа.** Ребёнок грустит, избегает разговоров.



1. Как это может повлиять на ребёнка?
2. Какие признаки насилия могут быть?
3. Что может сделать родитель?

Каждая группа после обсуждения предлагает ответы на вопросы.

3.2. Мини-лекция. (3 минуты)

Сексуализированное насилие в отношении девочек младшего школьного

возраста: что важно знать взрослым. Что это такое?

Сексуализированное насилие — это любые действия сексуального характера, совершаемые в отношении ребёнка, независимо от наличия физического контакта. Это может включать:

- ✓ прикосновения к интимным частям тела;
- ✓ просьбы раздеться или показывать своё тело;
- ✓ демонстрацию порнографических материалов;
- ✓ вовлечение в «игры» сексуального характера;
- ✓ словесные домогательства, предложения, «сексуальные» комплименты.

Почему младший школьный возраст является зоной риска?

В этом возрасте все дети доверчивы, ещё не умеют различать личные и опасные границы. Они могут не понимать, что с ними произошло что-то недопустимое. Молчание часто связано со стыдом, страхом наказания или тем, что обидчик сказал «держат это в секрете».

3.3 Работа с кейсами в группах. (15 минут)

Инструкция: Участники объединяются в малые группы (по 3–5 человек). Каждой группе выдается рабочий лист с примерами повседневных ситуаций, в которых могут нарушаться личная безопасность при проявлении видов насилия (физическая, психологическая, пренебрежение).

Родители должны ответить на вопросы:



Что чувствует ребёнок?

Какая форма насилия нарушает личную безопасность ребенка?

Что должен сделать взрослый?

Родители в каждой группе обсуждают ситуации:



Ситуация 1:

Петя плохо себя вёл на уроке - разговаривал, вставал с места. Учитель, раздражённый, подошёл, резко схватил его за плечо и силой усадил на место. Петя испугался, заплакал, но никто не извинился. (ответ физическое насилие)



Ситуация 2:

На перемене Ваня столкнулся с Колей. Коля в ответ толкнул Ваню так сильно, что тот упал. Учительница увидела, но сказала: «Разберитесь сами. Надоело вмешиваться». (ответ физическое насилие)



Ситуация 3:

Аня медленно читает вслух. Учитель говорит перед всем классом: «Ты же не в детском саду! Когда ты уже научишься нормально читать?». Дети смеются. Аня краснеет и замыкается. (ответ психологическое насилие)



Ситуация 4:

После контрольной мама говорит Саше: «Ты позор семьи. Сколько можно! Почему у всех дети нормальные, а у меня - ты такой?». Ребёнок начинает бояться домашних разговоров и не хочет идти домой. (ответ психологическое насилие)



Ситуация 5:

Во время продлёнки старший мальчик говорит девочкам, что покажет «секретное видео» на телефоне. Это оказывается ролик сексуального характера. Он включает его, хотя дети просят не показывать. (ответ сексуализированное поведение)



Ситуация 6:

Девочка говорит воспитателю в группе продлёнки, что не хочет целовать дядю Ваню (друга семьи), когда тот за ней приходит. Воспитатель отвечает: «Ты что! Он хороший. Быстро обними и поцелуй». (Сексуализированное поведение)



Ситуация 7:

В школьном туалете мальчик дразнит другого и стягивает с него штаны перед другими детьми, говоря: «Смотри, у него трусы смешные!». Пострадавший ребёнок чувствует стыд, страх и унижение. (Сексуализированное поведение)



Ситуация 8:

Мальчик жалуется на сильную боль в животе. Учитель говорит: «Не притворяйся. Сиди до конца урока». Только вечером родители узнают, что у него аппендицит. (Пренебрежение)

Родители в группах обсуждают, педагог подводит их мнения к единым

выводам.



Кто может быть обидчиком? В большинстве случаев знакомые детям взрослые: соседи, родственники, знакомые семьи, учителя, тренеры.

Иногда - другие дети, если они сами подвергались сексуализированному насилию или насмотрелись соответствующего контента.

Педагог предлагает родителям Памятку.

3.4. Групповая работа (10 минут)

Карточка 1: «Секрет от дяди»

Ситуация: Девочка 8 лет рассказала маме, что дядя (знакомый семьи) иногда гладит её «внизу», но просит никому не говорить — это их «маленький секрет».



1. Что должен сделать родитель, услышав это?
2. Почему детям важно говорить о «плохих секретах»?
3. Какова роль школы, если подобное происходит вне её стен?

Карточка 2: «Мама не поверила»

Ситуация: Ребёнок рассказал маме, что взрослый племянник к нему приставал, но мама ответила: «Ты что выдумываешь? Он нормальный человек!» Однажды вечером Артём тихо сказал маме, что не хочет, чтобы «дядя Саша» больше приходил. Сказал, что тот трогал его, когда они смотрели телевизор, целовал в губы, просил никому не говорить и угрожал, что если расскажет — мама будет плакать, а его заберут из дома. Мама сначала испугалась, но потом начала сомневаться:

- «Он бы никогда такого не сделал, он же почти как брат тебе».

- «Может, ты врёшь, чтобы я не оставляла тебя одного?»

Мальчик замкнулся. Через несколько недель он начал мочиться по ночам. В школу стал ходить неохотно. Разговоры с мамой прекратил.



1. Какие сигналы подавал ребёнок до того, как напрямую рассказал о домогательствах?
2. Почему мама не поверила? Какие механизмы отрицания и самообмана могли сработать?
3. Как могла бы отреагировать мама, чтобы защитить ребёнка и не травмировать его ещё сильнее?

Карточка 3: «Табу на тему»

Ситуация: На собрании родители говорят: «Зачем обсуждать сексуализированное насилие? Наши дети маленькие, с ними этого быть не может».



- Какие риски несёт замалчивание темы?
- Как можно деликатно, но честно обсуждать такие вопросы в родительской среде?
- Как донести важность профилактики?

Примеры: прикосновения, разговоры, вторжения в личное пространство, принуждение к действиям. Что чувствует ребёнок: «Я грязный. Я боюсь. Это моя вина. Я хочу исчезнуть.»

IV. Заключение и рефлексия (5 минут)

Педагог: Помните, что обеспечение безопасности ребёнка является готовностью к различным непредвиденным обстоятельствам и осознанного отношения к последствиям насилия. Прошу вас продолжить эти фразы: Я забираю с собой... Я хочу изменить... Я теперь понимаю, что мой ребенок Спасибо всем за участие! Я надеюсь, что вы узнали много полезного и сможете применять эти знания в жизни.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК РОДИТЕЛЮ ПОНЯТЬ, ЧТО С РЕБЁНКОМ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

Дети не всегда могут сказать о своей боли.
Но их поведение может говорить о проблемах.



! ПОВОДЫ ДЛЯ ТРЕВОГИ



Ребёнок избегает
определённых людей.



Внезапно боится раздеваться,
отказывается идти на занятия.



Проявляет сексуализированное
поведение, не соответствующее возрасту.



Становится замкнутым, тревожным,
агрессивным.



Сообщает о «секретах»,
которые «нельзя никому рассказывать».



Доверие и внимание
родителей – лучшая
защита для ребёнка.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



Сохраняйте спокойствие
и не обвиняйте ребёнка.



Внимательно выслушайте его
и покажите, что вы готовы помочь.



Дайте понять, что ребёнок
не виноват в случившемся.



Не заставляйте рассказывать всё сразу –
будьте терпеливы.



При необходимости обратитесь
за помощью к специалистам.



1.4 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА РЕБЕНКА В ОНЛАЙН-СРЕДЕ»

Цель занятия: Повышение осведомленности родителей о цифровых рисках и формирование навыков безопасного сопровождения ребенка в онлайн-среде.

Задачи:

1. Расширить представления родителей об основных угрозах и рисках онлайн-среды для детей.
2. Научить распознавать признаки небезопасного онлайн-взаимодействия и своевременно реагировать на них.
3. Содействовать формированию безопасного цифрового поведения ребенка через практические меры защиты и доверительное семейное общение.

Ожидаемые результаты:

- осознают свою роль в обеспечении цифровой безопасности ребенка;
- умеют распознавать признаки онлайн-угроз и знают алгоритмы реагирования в рискованных ситуациях;
- применяют практические меры по защите ребенка в интернете и поддерживают открытый диалог о его онлайн-жизни..

Национальные ценности и качества личности: безопасность, ответственность, уважение, доверие, забота, взаимопомощь, открытость, цифровая грамотность.

План

1. Актуальность темы. «Почему цифровая безопасность ребенка касается каждого родителя?»
2. Упражнение «Цифровой маршрут ребенка»
3. Обсуждение: «Почему дети не всегда рассказывают о проблемах в интернете?»

4. Информационный блок. «Основные угрозы онлайн-среды и признаки опасности»

5. Работа в группах «Кто находится в зоне риска?»

6. Работа с ситуациями «Как правильно поступить?»

7. Практическое упражнение «Мое семейное цифровое правило»

8. Заключение. Рефлексия. Упражнение «Обещание ребенку»

Оборудование: презентация, проектор, ноутбук, колонки (при необходимости), флипчарт или доска, маркеры, карточки для упражнений, стикеры, листы А4, ручки, раздаточные материалы, чек-лист для родителей.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы. «Почему цифровая безопасность ребенка касается каждого родителя?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Сегодня трудно представить жизнь современного ребенка без интернета. Дети используют цифровые технологии для учебы, общения, игр, просмотра видео и поиска интересующей информации.

Интернет открывает перед ребенком множество возможностей. Однако вместе с новыми возможностями появляются и новые риски.

Ребенок может столкнуться с оскорблениями, обманом, манипуляциями, нежелательным контентом или общением с незнакомыми людьми. При этом далеко не всегда дети рассказывают взрослым о том, что их напугало или расстроило в сети.

Родителям важно знать статью 127-2 КоАП Республики Казахстан предусматривающую административную ответственность за травлю несовершеннолетнего, в том числе в интернете. Под травлей понимаются систематические (два и более раза) унижения, преследование и (или) запугивание ребёнка, включая принуждение к определённым действиям или

отказу от них. Такие действия через социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-платформы относятся к кибербуллингу.

Наша задача – не только научить ребенка пользоваться технологиями, но и помочь ему чувствовать себя в интернете так же безопасно, как дома или в школе. *Мини-разминка:*

Педагог: Предлагаю начать с небольшого вопроса. Поднимите руку, если ваш ребенок ежедневно пользуется:

- смартфоном;
- планшетом;
- компьютером;
- интернетом для просмотра видео или общения.

(Педагог обращает внимание на количество поднятых рук.)

Обсуждение. Вопрос для родителей:

«Что, связанное с интернетом, сегодня беспокоит вас больше всего?»



(Педагог фиксирует ответы на флипчарте или доске.)

Вывод: Большинство опасений родителей связаны не с технологиями как таковыми, а с безопасностью ребенка. И это вполне естественно.

Цифровая безопасность начинается не с запретов и контроля, а с доверия, открытого общения и понимания того, что происходит в онлайн-жизни ребенка.

Сегодня мы рассмотрим реальные риски, с которыми могут столкнуться дети в интернете, и обсудим, как родители могут помочь ребенку чувствовать себя в цифровом пространстве уверенно и безопасно.

2. Упражнение «Цифровой маршрут ребенка» (7 мин)

Педагог: Современные дети знакомятся с цифровыми технологиями с раннего возраста.

Телефон, планшет, компьютер, телевизор с доступом в интернет становятся частью их повседневной жизни.

При этом взрослым не всегда легко представить, сколько времени ребенок проводит в цифровой среде и с какими онлайн-ситуациями он может сталкиваться в течение дня.

Сейчас предлагаю посмотреть на обычный день глазами ребенка.

Инструкция участникам

Подумайте о своем ребенке и ответьте на несколько вопросов.

В течение дня ребенок:

- смотрит видео;
- играет в онлайн-игры;
- пользуется мессенджерами;
- ищет информацию в интернете;
- общается с друзьями в сети;
- использует интернет для учебы.
- Отметьте те варианты, которые подходят вашему ребенку.

(Участникам дается 1-2 минуты.)

Обсуждение

Вопросы для родителей:

1. Какое цифровое устройство ребенок использует чаще всего?

2. Сколько времени в среднем он проводит в интернете?
3. Знаете ли вы, какие сайты, игры или приложения ему нравятся?
4. Всегда ли ребенок рассказывает вам о том, что происходит с ним в интернете?

Возможные ответы родителей:

- Чаще всего пользуется телефоном.
- Любит смотреть видео.
- Играет в онлайн-игры.
- Пользуется интернетом для учебы.
- Общается с друзьями через мессенджеры.
- Не всегда рассказывает, чем занимается в сети.
- Иногда сложно контролировать время использования гаджетов.
- Не знаю все приложения, которыми пользуется ребенок.

Вывод: Цифровая среда стала важной частью жизни современных детей.

Поэтому родителям важно интересоваться не только тем, сколько времени ребенок проводит в интернете, но и тем, чем именно он занимается, с кем общается и какой контент просматривает.

Внимание к онлайн-жизни ребенка помогает своевременно замечать возможные риски и создавать условия для его безопасного развития.

3. Обсуждение: «Почему дети не всегда рассказывают о проблемах в интернете?» (8 мин)

Педагог: Большинство родителей хотят защитить своего ребенка от возможных опасностей в интернете. Однако на практике взрослые далеко не всегда сразу узнают о проблемах, с которыми сталкиваются дети в онлайн-среде.

Иногда ребенок получает обидное сообщение, сталкивается с грубостью, мошенничеством или неприятным контентом, но предпочитает ничего не рассказывать взрослым.

Давайте попробуем разобраться, почему так происходит.

Инструкция участникам

Подумайте и ответьте на вопрос: «Как вы считаете, почему дети не всегда рассказывают родителям о неприятных ситуациях, которые происходят с ними в интернете?»

Каждый участник может назвать один или несколько вариантов ответа.



Дополнительное обсуждение

Педагог: Представьте ситуацию. Ребенок получил неприятное сообщение от незнакомого человека или увидел в интернете что-то, что его напугало. Как вы думаете, кому он расскажет об этом в первую очередь?

Возможные ответы родителей: маме, папе, брату или сестре, другу, классному руководителю, школьному психологу, может никому не рассказать.

Педагог: Очень важно, чтобы ребенок знал в любой непонятной или неприятной ситуации он может обратиться к взрослым и получить поддержку.

Иногда дети молчат не потому, что не доверяют родителям, а потому что боятся их реакции. Поэтому ребенку важно быть уверенным, что его выслушают спокойно, помогут разобраться в ситуации и не станут сразу обвинять или наказывать.

Вывод: Для обеспечения цифровой безопасности важны не только технические средства защиты, но и доверительные отношения в семье. Если ребенок знает, что может обратиться к родителям за помощью, вероятность своевременно предотвратить опасную ситуацию значительно возрастает.

4. Информационный блок «Основные угрозы онлайн-среды и признаки опасности» (10 мин)

Педагог: Интернет может быть полезным помощником для учебы, общения и развития ребенка. Однако в цифровой среде существуют риски, с которыми дети не всегда способны справиться самостоятельно.

Поэтому взрослым важно понимать, какие опасности встречаются чаще всего и на какие изменения в поведении ребенка стоит обращать внимание.

Слайд 1. С какими угрозами ребенок может столкнуться в интернете?

Педагог: Дети младшего школьного возраста могут столкнуться с различными рисками в цифровой среде.

Наиболее распространенными являются:

- общение с незнакомыми людьми;
- нежелательный или пугающий контент;
- насмешки, оскорбления и обидные сообщения;
- интернет-мошенничество;
- попытки получить личную информацию ребенка;
- чрезмерное увлечение играми или просмотром видео.

Вывод: Даже обычная онлайн-активность может сопровождаться определенными рисками. Поэтому ребенку важно знать основные правила безопасного поведения в интернете.

Слайд 2. На какие изменения в поведении ребенка стоит обратить внимание?

Педагог: Иногда дети не рассказывают о неприятных ситуациях напрямую. В этом случае взрослым важно замечать изменения в их поведении.

Тревожными сигналами могут быть:

- ребенок стал скрывать, что делает в интернете;
- нервничает после использования телефона или компьютера;
- избегает разговоров о своей онлайн-жизни;
- стал более замкнутым или тревожным;
- ухудшилось настроение без видимых причин;
- ребенок боится пропустить сообщения или постоянно проверяет устройство.

Вывод: Изменения в поведении не всегда говорят об опасности, но могут быть поводом для внимательного и спокойного разговора с ребенком.

Слайд 3. Что помогает ребенку чувствовать себя в безопасности?

Педагог: Наиболее надежной защитой для ребенка являются не только технические средства, но и поддержка взрослых.

Ребенку важно знать:

1. он может обратиться к родителям за помощью;
2. его выслушают спокойно и без осуждения;
3. взрослые помогут разобраться в ситуации;
4. за ошибку его не будут наказывать;
5. вместе можно найти решение любой проблемы.

Вывод: Когда ребенок чувствует поддержку взрослых, он чаще рассказывает о сложных ситуациях и вовремя обращается за помощью.

Слайд 4. Правила безопасного поведения в интернете

Педагог: Важно регулярно напоминать ребенку простые правила цифровой безопасности.

Ребенок должен знать:

1. нельзя сообщать посторонним личные данные;

2. нельзя отправлять свои фотографии незнакомым людям;
3. нельзя переходить по подозрительным ссылкам;
4. нельзя встречаться с интернет-знакомыми без взрослых;
5. если что-то напугало или расстроило - нужно рассказать взрослым.

Вывод: Чем раньше ребенок освоит основные правила безопасного поведения в интернете, тем увереннее и безопаснее будет чувствовать себя в цифровой среде.

5. Работа в группах «Кто находится в зоне риска?» (10 мин)

Педагог: Мы уже обсудили основные угрозы, с которыми ребенок может столкнуться в интернете. Однако в реальной жизни опасные ситуации не всегда выглядят очевидно. Иногда ребенок может испытывать трудности, но взрослые не сразу замечают тревожные сигналы.

Сейчас предлагаю рассмотреть несколько жизненных ситуаций и обсудить, как можно помочь ребенку.

Инструкция участникам

Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации.

Необходимо обсудить:

1. Какие риски вы заметили?
2. Что может чувствовать ребенок?
3. Как должны действовать родители?
4. Какая помощь будет наиболее полезной?

На обсуждение дается 4-5 минут. После этого каждая группа представляет свои ответы.

Ситуация 1. Диас

Диасу 9 лет. В последнее время он стал проводить много времени в онлайн-игре. Во время игры мальчик познакомился с новым пользователем, который часто пишет ему сообщения и предлагает продолжить общение в другом приложении. Незнакомец просит Диаса рассказать о себе, отправить фотографию и обещает подарить игровые бонусы.

Диас не рассказал об этом родителям, потому что боится, что ему запретят играть.

Вопросы для обсуждения:

Какие признаки небезопасной ситуации вы заметили?

Какие чувства может испытывать ребенок?

Почему он может не рассказывать взрослым о происходящем?

Какую поддержку могут оказать родители?

Ситуация 2. Айна

Айне 10 лет. Она любит смотреть видеоролики в интернете. Однажды девочка случайно увидела видео, которое ее сильно напугало. После этого она стала тревожной, плохо засыпает и часто просит оставлять свет включенным.

Родителям Айна ничего не рассказала, потому что решила, что ее будут ругать за использование телефона.

Вопросы для обсуждения:

Какие риски присутствуют в данной ситуации?

Что должно насторожить родителей?

Как начать разговор с ребенком?

Какие действия помогут предотвратить дальнейшие проблемы?

Ситуация 3. Даурен

Даурену 10 лет. В школьном чате несколько детей начали отправлять ему обидные сообщения и насмешки. Сначала он пытался не обращать внимания, но со временем стал реже общаться с одноклассниками, начал избегать школьных мероприятий и неохотно идет в школу.

О происходящем Даурен никому не рассказывает.

Вопросы для обсуждения:

Какие угрозы можно увидеть в данной ситуации?

Какие последствия могут возникнуть?

Как взрослые могут поддержать ребенка?

Какие правила цифровой безопасности важно обсудить?

Обсуждение. После выступления групп педагог дополняет ответы участников и обращает внимание на важные моменты.

Вывод: Дети по-разному реагируют на трудные ситуации в интернете.

Одни сразу обращаются за помощью, другие предпочитают молчать или пытаются справиться самостоятельно.

Поэтому родителям важно не только знать правила цифровой безопасности, но и поддерживать доверительные отношения с ребенком, чтобы он не боялся обращаться за помощью в сложных ситуациях.

6. Работа с ситуациями «Как правильно поступить?» (8 мин)

Цель: Закрепить знания родителей о безопасном поведении в интернете и способах поддержки ребенка в рискованных онлайн-ситуациях.

Педагог: Даже если ребенок знает правила безопасности, он может растеряться в неожиданной ситуации.

Сейчас предлагаю рассмотреть несколько примеров и обсудить возможные действия ребенка и родителей.

Инструкция участникам. Каждой группе или участнику предлагается карточка с ситуацией.

Необходимо ответить на вопросы:

1. Что в данной ситуации вызывает тревогу?
2. Как должен поступить ребенок?
3. Что могут сделать родители?

После обсуждения участники представляют свои ответы.

СИТУАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ: ОБСУЖДАЕМ И ПРИНИМАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ

1 КАРТОЧКА 1

Ребенку пришло сообщение от незнакомого человека:

«Привет! Давай дружить. Отправь свою фотографию.»

Привет! Давай дружить. Отправь свою фотографию.

Вопросы для обсуждения

- ? В чем заключается опасность?
- ? Как должен поступить ребенок?
- ? Что могут сделать родители?

2 КАРТОЧКА 2

Во время игры другой участник просит сообщить пароль от аккаунта.

Скажи пароль от аккаунта, а то не получится продолжить игру!

Вопросы для обсуждения

- ? Почему нельзя сообщать пароль?
- ? Как лучше ответить?
- ? Что важно объяснить ребенку?

3 КАРТОЧКА 3

Ребенок увидел пугающее видео и сильно расстроился.

Вопросы для обсуждения

- ? Что может чувствовать ребенок?
- ? Как должны отреагировать родители?
- ? Почему важно обсудить увиденное?

4 КАРТОЧКА 4

В общем чате кто-то начал писать обидные сообщения ребенку.

Ты плохой!

Никто с тобой не дружит!

...

Вопросы для обсуждения

- ? Как должен поступить ребенок?
- ? К кому можно обратиться за помощью?
- ? Как могут поддержать родители?

5 КАРТОЧКА 5

Ребенок хочет перейти по ссылке, обещающей бесплатные подарки в игре.

ПОЛУЧИ БЕСПЛАТНЫЕ ПОДАРКИ!

ЖМИ СЮДА!

<https://free-gift.top>

Вопросы для обсуждения

- ? Какие риски могут возникнуть?
- ? Почему нельзя переходить по подозрительным ссылкам?
- ? Что важно объяснить ребенку?

6 КАРТОЧКА 6

Незнакомый человек предлагает встретиться лично после общения в интернете.

Давай встретимся! Я живу недалеко. Будет интересно!

Вопросы для обсуждения

- ? Почему такая ситуация опасна?
- ? Как должен поступить ребенок?
- ? Что необходимо сделать взрослым?

ПОМНИТЕ! Если что-то в интернете напугало, расстроило или вызвало сомнения – важно рассказать об этом взрослым. Вы не одни, мы всегда рядом и готовы помочь!

Вывод: Безопасность ребенка в интернете зависит не только от знаний, но и от умения применять их в реальных ситуациях.

Чем чаще родители обсуждают подобные ситуации с ребенком, тем увереннее он сможет действовать в случае возникновения опасности.

7. Практическое упражнение «Мое семейное цифровое правило» (5 мин)

Педагог: Мы поговорили о рисках, которые могут встречаться в интернете, и о том, как помочь ребенку безопасно пользоваться цифровыми технологиями.

Однако безопасность ребенка начинается не только с правил, но и с семейных договоренностей, которые понятны и взрослым, и детям.

Предлагаю подумать, какое правило цифровой безопасности вы готовы обсудить со своим ребенком уже сегодня.

Инструкция участникам

На листе бумаги или карточке запишите одно или несколько правил, которые будут действовать в вашей семье.

Например:

- Не сообщать личные данные незнакомым людям.
- Рассказывать взрослым о неприятных ситуациях в интернете.
- Не переходить по подозрительным ссылкам.
- Согласовывать установку новых приложений и игр.
- Ограничивать время использования гаджетов.
- Не общаться с незнакомыми людьми без ведома родителей.
- На выполнение задания дается 2-3 минуты.

Обсуждение

По желанию участники зачитывают свои правила.

Возможные ответы родителей:

Всегда рассказывать взрослым, если что-то напугало в интернете.

Не сообщать пароли другим людям.

Не добавлять в друзья незнакомых людей.

Пользоваться интернетом только в разрешенное время.

Не открывать подозрительные ссылки и сообщения.

Спрашивать разрешение перед скачиванием новых игр и приложений.

Вывод: Четкие и понятные правила помогают ребенку чувствовать себя увереннее и безопаснее в цифровой среде. Важно, чтобы такие правила

обсуждались совместно с ребенком и регулярно напоминались в повседневной жизни.

8. Заключение. Рефлексия. Упражнение «Обещание ребенку» (5 мин)

Педагог: Наша встреча подходит к завершению.

Сегодня мы говорили о том, какую роль играют родители в обеспечении цифровой безопасности ребенка, какие риски могут встречаться в интернете и как помочь детям чувствовать себя в онлайн-среде уверенно и безопасно.

Мы обсудили, почему дети не всегда рассказывают взрослым о своих трудностях, рассмотрели реальные ситуации и определили правила безопасного поведения в интернете.

Предлагаю подвести итоги нашей работы.

Рефлексия

Подумайте над следующими вопросами:

1. Что сегодня было для меня самым важным?
2. Какая информация оказалась наиболее полезной?
3. Что я готов(а) изменить в общении с ребенком уже в ближайшее время?
4. Какое правило цифровой безопасности я обязательно обсужу со своим ребенком?

По желанию участники могут поделиться своими ответами с группой.

Желаю вашим семьям взаимопонимания, доверия и безопасного цифрового пространства.



СЕМЕЙНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Отметьте , если это правило уже действует в вашей семье.



1. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



- ☐ Ребенок знает, что нельзя сообщать незнакомым людям свои личные данные.
- ☐ Ребенок знает, что нельзя отправлять свои фотографии посторонним людям без разрешения родителей.
- ☐ Ребенок знает, что нельзя переходить по подозрительным ссылкам.
- ☐ Ребенок знает, что нельзя сообщать свои пароли другим людям. ****
- ☐ Ребенок знает, что нельзя встречаться с интернет-знакомыми без взрослых.



2. СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

- ☐ В нашей семье есть договоренность о времени использования гаджетов.
- ☐ Мы обсуждаем с ребенком его онлайн-жизнь без осуждения и наказаний.
- ☐ Ребенок знает, к кому обратиться за помощью в неприятной ситуации.
- ☐ Мы интересуемся тем, какие сайты, игры и приложения использует ребенок.
- ☐ Взрослые регулярно напоминают ребенку правила безопасного поведения в интернете.



3. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- ☐ Ребенок не боится рассказывать взрослым о своих ошибках в интернете.
- ☐ Ребенок знает, что его выслушают и поддержат.
- ☐ Мы обсуждаем сложные ситуации спокойно и без обвинений.
- ☐ Ребенок чувствует, что может обратиться к родителям за помощью в любое время.



ВАЖНО ПОМНИТЬ

Цифровая безопасность начинается не с запретов, а с доверия.

Чем чаще родители интересуются онлайн-жизнью ребенка, обсуждают правила безопасности и поддерживают открытое общение, тем увереннее ребенок чувствует себя в цифровой среде и тем легче обращается за помощью в сложных ситуациях.



1.5 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

«ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ БЕСКОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВНЕ ШКОЛЫ»

Цель занятия: формирование у родителей навыков обучения детей младшего школьного возраста конструктивному поведению и мирному разрешению конфликтов вне школы.

Задачи:

1. Познакомить родителей с возрастными особенностями конфликтов у детей младшего школьного возраста и влиянием семейных моделей поведения на способы реагирования ребенка в спорных ситуациях.
2. Сформировать у родителей практические навыки обучения детей мирному общению, саморегуляции и конструктивному разрешению конфликтов.
3. Развить готовность родителей поддерживать ребенка в конфликтных ситуациях и создавать условия для формирования у него навыков бесконфликтного поведения.

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут понимать особенности детских конфликтов и осознавать влияние семьи;
- Получат способы обучения ребенка конструктивному взаимодействию;
- Освоят поддерживающие стратегии и помогать ребенку в конфликтных ситуациях.

Национальные ценности и качества личности: уважение, доброжелательность, сотрудничество, взаимопомощь, ответственность, справедливость, миролюбие.

План

1. Актуальность темы. Почему дети могут конфликтовать?
2. Упражнение «Вспомним свое детство».
3. Мозговой штурм «С какими конфликтами сталкиваются наши дети?».
4. Информационный блок.
5. Групповая работа с карточками.
6. Заключение. Рефлексия.

Оборудование: интерактивная доска, карточки с ситуациями, стикеры, маркеры, памятки для родителей, карточки эмоций, раздаточный материал «Ступеньки мирного решения конфликта».

Продолжительность: 60 минут.

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход проведения

1. Актуальность темы. Почему дети могут конфликтовать?

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Рада приветствовать вас на нашей встрече в Центре педагогической поддержки родителей.

Каждый день наши дети общаются со сверстниками: играют во дворе, посещают кружки и спортивные секции, ходят в гости, участвуют в праздниках. Именно в таких ситуациях ребенок учится дружить, договариваться, учитывать интересы других людей и отстаивать свои границы.

Но младший школьный возраст - это период, когда эти навыки только формируются. Ребенку бывает трудно справляться с сильными эмоциями, ждать своей очереди, принимать проигрыш и понимать чувства других людей. Поэтому конфликты являются естественной частью детского взросления.

Наша задача как взрослых - не полностью исключить конфликты из жизни ребенка, а научить его выходить из них без агрессии, унижения и обид.

Сегодня мы поговорим о том, как помочь ребенку научиться мирно решать споры, сохранять дружеские отношения и чувствовать себя уверенно в общении со сверстниками.

А сейчас предлагаю каждому ответить на вопрос:

«Каким качеством, по вашему мнению, должен обладать ребенок, чтобы успешно решать конфликты со сверстниками?»

Родители называют варианты: «спокойствие», «доброта», «терпение», «умение слушать», «смелость», «справедливость».

Спасибо! Именно эти качества и составляют основу бесконфликтного поведения, и именно их мы можем развивать у своих детей.

2. Упражнение «Вспомним свое детство»

Педагог: Прежде чем говорить о детских конфликтах сегодня, давайте вспомним себя.

Подумайте:

Из-за чего вы чаще всего ссорились в детстве?

Инструкция участникам:

- Возьмите стикер.
- Напишите одну ситуацию.
- Прикрепите е на флипчарт.

После размещения педагог зачитывает ответы.

Например:

«Не поделили игрушку».

«Не взяли играть».

«Обзывались».

«Нарушили правила игры».

«Кто будет первым».

«Не уступили друг другу».

Педагог: Как видите, многие причины детских конфликтов остаются неизменными. Меняются только обстоятельства. Поэтому взрослые могут помочь детям освоить способы взаимодействия, которых, возможно, когда-то не хватало нам самим.

3. Мозговой штурм «С какими конфликтами сталкиваются наши дети?»

Педагог: А теперь давайте поговорим о сегодняшних детях.

С какими конфликтными ситуациями сталкиваются ваши сыновья и дочери вне школы? Педагог фиксирует ответы родителей на доске.

С какими конфликтными ситуациями сталкиваются ваши сыновья и дочери вне школы?

С друзьями во дворе, на площадке  - Споры из-за игрушек, очереди, выбора игры. - Кто с кем дружит, а кого не берут в игру.	В транспорте, на улице  - Толкают, не уступают место, мешают. - Обзывают, дразнят, провоцируют.	С соседями или другими детьми  - Шум, крики, порча чужих вещей. - Конфликты из-за животных, велосипедов, мячей и др.	В магазине, кафе, торговом центре  - Споры из-за желаемых покупок. - Не хотят ждать, перебивают, капризничают.
В интернете и телефоне  - Обидные сообщения, угрозы, травля в чатах и соцсетях. - Ссоры из-за игр, аккаунтов, времени в интернете.	На кружках, секциях, занятиях  - Споры из-за заданий, ролей, внимания педагога. - Сравнение, ревность, конкуренция.	В семье и с близкими  - Ссоры с братом/сестрой. - Ревность, борьба за внимание родителей. - Споры из-за обязанностей, правил, карманных денег.	В общественных местах, на отдыхе  - Споры в очередях, из-за мест. - Нарушение личных границ, неприятные прикосновения. - Конфликты из-за правил и поведения.



Конфликты – это часть жизни. Важно помочь детям научиться понимать друг друга, уважать и мирно решать разногласия.



Наиболее распространенные конфликты младших школьников

1. «Не поделили игрушку».
2. «Меня не взяли играть».
3. «Он первый начал!».

4. «Обзываются».
5. «Толкаются и дерутся».
6. «Нарушают правила игры».
7. «Не хотят дружить».
8. «Не умеют проигрывать».

Вывод педагога: Большинство конфликтов связано не со злым умыслом, а с недостаточно сформированными навыками общения и эмоциональной саморегуляции.

4. Информационный блок

Педагог: Спасибо за ваши ответы. Многие родители воспринимают конфликт как нечто исключительно негативное. Однако психологи отмечают, что конфликт является важной частью социального развития ребенка.

Главное - научить детей правильно действовать в подобных ситуациях.

Почему дети конфликтуют?

Конфликты – это нормально. Они помогают детям учиться понимать себя и других.

1. Борьба за внимание  Дети хотят, чтобы их замечали и ценили.	2. Разные желания  У каждого свои интересы и потребности, которые не всегда совпадают с другими.	3. Недопонимание  Дети по-разному видят одну и ту же ситуацию, могут неправильно понять друг друга.	4. Эмоции  Усталость, голод, обида, ревность, злость – сильные чувства иногда приводят к ссорам.
5. Борьба за ресурсы  Игрушки, вещи, место, время с родителями – всё это может стать причиной спора.	6. Разные правила и границы  Дети могут по-разному понимать правила и то, что «можно» и «нельзя».	7. Желание быть главным  Иногда дети стремятся лидерству и хотят, чтобы всё было по-их.	8. Влияние окружающего мира  Поведение взрослых, ссоры дома, агрессия в мультфильмах и играх могут влиять на ребёнка.

Важно не избегать конфликтов, а учиться их понимать и решать. Тогда дети растут лучше, увереннее и умеют договариваться.

Причина конфликтов	Пояснение
Эмоции сильнее самоконтроля	Ребенок испытывает сильные чувства, но еще не всегда умеет управлять ими.
Не умеют говорить о своих чувствах	Вместо слов могут использовать крик, слезы или агрессию.
Хотят быть первыми	Стремление к лидерству и желание отстаивать свое мнение иногда приводят к спорам.

<i>Копируют взрослых</i>	<i>Дети перенимают способы разрешения конфликтов, которые наблюдают в семье и ближайшем окружении.</i>
<i>Учатся понимать других</i>	<i>Способность учитывать чужую точку зрения, проявлять эмпатию и искать компромисс только формируется.</i>

Вывод педагога: Конфликт - это не признак плохого воспитания. Это возможность научить ребенка уважать себя и других, договариваться и находить решения, которые сохраняют отношения. Понимание причин конфликтов помогает взрослым реагировать спокойнее и эффективнее. Теперь попробуем применить эти знания на практике и посмотрим, какие слова и действия действительно помогают ребенку.

5. Групповая работа с карточками

Упражнение «Учимся решать конфликты вместе»

Цель: развивать у родителей умение понимать чувства ребенка в конфликтной ситуации, выбирать конструктивные способы реагирования и помогать детям находить мирные способы разрешения разногласий.

Педагог: Мы поговорили о том, почему дети конфликтуют и какие ситуации вызывают у них сильные эмоции. Теперь предлагаю перейти к практической части нашей встречи.

Каждый день наши дети сталкиваются с разными конфликтными ситуациями. Иногда они не знают, как правильно поступить, и именно взрослые помогают им научиться понимать себя и других людей.

Сейчас мы попробуем посмотреть на ситуацию глазами ребенка и найти способы поддержки, которые помогут ему справиться с трудностями без агрессии и обид.

Материалы:

- карточки с описанием ситуаций;
- листы бумаги;
- маркеры;
- ручки;
- таблица для обсуждения.

Инструкция участникам:

Участники объединяются в группы по 3-4 человека.

Каждая группа получает карточку с описанием конфликтной ситуации.

Задание для групп:

1. Определить, что может чувствовать ребенок.
2. Предложить поддерживающую реакцию родителя.
3. Определить слова и действия, которых следует избегать.

Через 5-6 минут группы представляют результаты обсуждения.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1. *«Меня не приняли в игру»* Во дворе дети играют в футбол. Ваш ребенок хочет присоединиться, но слышит: «Мы тебя не возьмем. Ты плохо играешь!» Ребенок приходит домой расстроенный и говорит: «Я больше не пойду гулять. Со мной никто не дружит».

Ситуация 2. *«Не поделили игрушку»* Брат и сестра одновременно захотели играть одной и той же игрушкой. Началась ссора, дети стали кричать друг на друга, а затем один из них ударил другого.

Ситуация 3. *«Конфликт на кружке»* Во время подготовки к выступлению руководитель кружка поручил главную роль другому ребенку. Ваш сын (или дочь) обиделся, отказался участвовать и заявил: «Я больше туда не пойду!»

Ситуация 4. *«Обидное сообщение»* Ребенок получил сообщение в детском чате: «С тобой никто не хочет дружить!» Он расстроился, замкнулся и не хочет рассказывать взрослым о случившемся.

Ситуация 5. *«Не умеет проигрывать»* Во время настольной игры ребенок проиграл, расплакался, бросил фишки и сказал: «Я больше никогда не буду играть! Это нечестно!» Родители должны определить чувства ребенка и способы поддержки.



Безопасность ребенка начинается в семье. Ценность «Закон и порядок» Единой программы воспитания «Адал азамат» помогает родителям освоить способы разрешения разногласий с ребёнком без крика, угроз и унижения, с уважением к его правам и установлением понятных правил. Например, договариваться без ссор, знать правила и уважение в семье:

Навык	Практическое задание для родителей
Остановиться и успокоиться	Отработать фразу «Я сейчас сержусь. Мне нужно немного времени, затем мы спокойно поговорим». Договориться, когда вернуться к разговору
Выслушать ребёнка	В парах потренироваться слушать без перебивания. Затем уточнить «Правильно ли я понимаю, что ты...?»
Говорить без обвинений	Заменить «Ты безответственный!» на «Я волнуюсь, когда ты задерживаешься и не предупреждаешь»
Обозначать границы спокойно	Сформулировать правило «Злиться можно. Оскорблять и бить нельзя». Обсудить, как соблюдать его и взрослым, и детям

Искать решение вместе	Разобрать ситуацию «Подросток не убирает телефон перед сном». Выслушать обе стороны и составить конкретную договорённость
Восстанавливать отношения после ссоры	Потренироваться признавать свою ошибку «Я повысил голос. Это было неправильно. Давай обсудим ситуацию спокойно»

Вывод педагога: Как показало обсуждение, за детскими конфликтами чаще всего скрываются сильные эмоции: обида, страх, разочарование, чувство несправедливости или желание быть принятым сверстниками.

6. Заключение. Рефлексия

Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили о том, почему дети младшего школьного возраста конфликтуют, какие ситуации вызывают у них сильные эмоции и каким образом родители могут помочь ребенку научиться мирно разрешать разногласия.

Мы убедились, что конфликты являются естественной частью взросления. Они помогают детям лучше понимать себя, учитывать интересы окружающих, учиться договариваться и находить выход из сложных ситуаций. Однако именно от взрослых зависит, станет ли этот опыт для ребенка источником страха и обид или важным шагом в развитии жизненно необходимых социальных навыков.

Важно помнить, что дети учатся не только через объяснения и советы. Они ежедневно наблюдают за тем, как взрослые выражают свои эмоции, реагируют на трудности и решают возникающие конфликты. Поэтому самым эффективным способом обучения бесконфликтному поведению остается личный пример родителей.

Предлагаю подвести итоги нашей встречи и определить, что оказалось для вас наиболее значимым.

Подумайте над следующими вопросами:

- Что сегодня было для меня самым важным?
- Какая мысль особенно запомнилась?
- Что нового я понял(а) о своем ребенке?
- Какие способы поддержки я готов(а) использовать дома?
- Что я попробую изменить в своем общении с ребенком уже в ближайшее время?

По желанию участники могут поделиться своими ответами с группой или записать их на карточках.

После этого предлагаю выполнить небольшое завершающее упражнение.

Упражнение «Фраза поддержки»

Возьмите карточку или лист бумаги и напишите одну фразу поддержки, которую вы готовы сказать своему ребенку после сегодняшней встречи.

Например:

«Я всегда рядом с тобой»

«Я верю, что ты справишься»

«Давай попробуем решить это вместе»

«Мне важно знать, что ты чувствуешь»

«Я люблю тебя и готов(а) тебя поддержать»

«Ты можешь обратиться ко мне за помощью в любой ситуации»

«Ошибаться нормально. Главное - учиться и двигаться дальше»

На выполнение задания отводится 2-3 минуты.

Домашнее задание для родителей:

В течение недели наблюдайте за одной конфликтной ситуацией ребенка и попробуйте:

- назвать его чувства;
- выслушать без оценки;
- вместе найти два возможных способа решения;
- обсудить результат.

Вывод педагога: Поддержка родителей, уважение к чувствам ребенка и личный пример взрослых являются основой формирования у детей навыков бесконфликтного поведения. Помогая ребенку понимать свои эмоции, слушать других и искать компромиссы, мы создаем условия для его успешной социализации и эмоционального благополучия.

Не существует идеальных родителей и идеальных детей. Гораздо важнее сохранять доверительные отношения, быть внимательными к чувствам ребенка и помогать ему находить мирные способы выхода из сложных ситуаций.

Благодарю вас за активное участие, искренность и готовность делиться своим опытом. Мирному поведению невозможно научить за один разговор. Но каждый спокойный диалог, каждое проявление уважения и поддержки становятся для ребенка важным уроком общения, который он сохранит на всю жизнь.

Желаю вашим семьям благополучия, душевного тепла и мирного общения!

1.6 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ

ТЕМА: «ПОДДЕРЖКА РЕБЁНКА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ»

Цель занятия: обучение родителей способам оказания поддержки ребёнку в сложных ситуациях и осознание важности создания безопасной среды.

Задачи:

1. Актуализировать понимание родителями роли семьи в формировании чувства безопасности и психологической устойчивости ребёнка.
2. Познакомить родителей с признаками эмоциональных трудностей у детей и способами своевременной поддержки ребёнка.
3. Содействовать освоению родителями практических приёмов поддержки ребёнка в сложных жизненных ситуациях и укрепления его уверенности в собственных силах.

Ожидаемые результаты:

По итогам занятия родители:

1. Осознают роль семьи в формировании у ребёнка чувства безопасности, уверенности в себе и психологической устойчивости.
2. Научатся распознавать основные признаки эмоциональных трудностей и переживаний ребёнка, требующих внимания и поддержки со стороны взрослых.
3. Овладеют базовыми приёмами эмоциональной поддержки и конструктивного общения, способствующими укреплению уверенности ребёнка и его способности преодолевать жизненные трудности.

План занятия:

1. Введение . Актуальность.
 - 1.1. Мини лекция.
 - 1.2. Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка»
2. Практическая часть.
 - 2.1. Упражнение «Зеркало эмпатии»
 - 2.2. Упражнение «Сигнал поддержки»
3. Практическая часть.
 - 3.1. Работа с кейсами
4. Заключение.
5. Рефлексия. Упражнение «Дерево пожеланий»

Ресурсы: флипчарт, маркеры, стикеры, карточки, ручки, слайды, ситуационные кейс-карточки, бумага, фоновая музыка, цветная бумага (в форме листьев), клей, плакат.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход занятия

1. Введение . Актуальность. (3 минуты)

Педагог: Здравствуйте уважаемые родители! Мы сегодня обсудим важную тему поддержки ребёнка в трудных жизненных ситуациях. Младший школьный возраст является важным этапом формирования эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и навыков преодоления трудностей. В этот период дети особенно нуждаются в поддержке взрослых, поскольку еще не всегда способны самостоятельно справляться с неудачами, конфликтами, страхами и другими жизненными переживаниями. От того, насколько своевременно родители замечают эмоциональные трудности ребёнка и оказывают ему поддержку, во многом зависит его психологическое благополучие, чувство безопасности и способность конструктивно преодолевать сложные жизненные ситуации. Поэтому повышение родительской компетентности в вопросах эмоциональной поддержки детей является важным условием их гармоничного развития и благополучия.

1.1. Мини-лекция. (5 минут)

Педагог: Этап младшей школы – это особое, тонкое время между детством и взрослением. В этом возрасте ребёнок впервые пытается найти своё место в окружающем мире, переживает обиды, страхи, тревогу, неуверенность в себе. Иногда дети становятся замкнутыми и молчаливыми, иногда раздражаются или плачут – и всё это абсолютно нормально. Именно в такие моменты им больше всего нужны поддержка, понимание и родительская любовь. Умение выслушать, обнять, принять – это то, что особенно важно для ребёнка. Задача родителя – вовремя заметить внутреннее переживание ребёнка и не оставить его наедине со своими чувствами. Иногда дети превращают свой маленький мир в «тучку»: бывают усталыми, обиженными, злыми. В такие моменты они могут просто молчать и смотреть вам в глаза.

Педагог задает вопрос родителям: Что же они ждут от нас в этот момент? Объятия? Тёплое слово? Тишину? Далее педагог предлагает написать первую пришедшую в голову мысль на стикере и прикрепить её на доску. *(Участники прикрепляют свои мысли на доску.)*

Вывод: написали разные ответы – объявления, тишина, тёплое слово, просто посидеть рядом... Но все эти ответы объединяет одно: ребёнку нужно, чтобы вы были рядом сердцем.

Видеоролик: Поддержка ребёнка со стороны родителей
<https://youtube.com/shorts/VbYghMQSIcQ?si=RZp2erzvngxBSM55>

1.2. Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка 2»

(2024 г.) (5 минут)

В отрывке из мультфильма прекрасно показано, насколько важно, чтобы родители умели вселять надежду и поддерживать ребёнка в трудные моменты. Мы видим, как одна тёплая, ободряющая фраза матери способна изменить внутреннее состояние девочки по имени Райли, её восприятие и мышление.



1. Когда ваш ребёнок сталкивается с трудностями, как вы проявляете ему надежду и уверенность?
2. Когда ваш ребёнок испытывает неуверенность в себе, какие ваши слова или поступки могут стать для него поддержкой?
3. Если ребёнок чего-то боится или сомневается, какие способы вы используете, чтобы вселить в него уверенность?

Педагог подводит выводы: Этот отрывок показывает, что в тёплом родительском слове заключены любовь, вера и поддержка, которые помогают ребёнку сохранять уверенность в себе и преодолевать жизненные трудности. Когда ребёнок чувствует, что родители принимают его, понимают и верят в его возможности, он становится более устойчивым к неудачам и легче справляется с возникающими проблемами. Поэтому важно помнить, что именно родители являются для ребёнка главной опорой, источником поддержки, безопасности и уверенности.

Педагог обращает внимание родителей на важность умения слышать и понимать чувства ребёнка, а также знакомит с приёмом отражения эмоций («зеркалирования»). Этот приём помогает показать ребёнку, что его переживания замечены и приняты взрослыми. Когда родители называют и отражают чувства ребёнка («Я вижу, что ты расстроен», «Тебе сейчас обидно», «Ты переживаешь из-за случившегося»), ребёнок чувствует себя понятым, учится осознавать свои эмоции и доверять взрослым.

2. Практическая часть. (10 минут)

2.1. Упражнение «Зеркало эмпатии»

Инструкция: Обучающиеся делятся на пары. В каждой паре один играет роль ребёнка, другой – родителя. «Ребёнок» рассказывает о какой-то трудной ситуации (из собственного опыта или вымышленной). «Родитель» внимательно слушает и своими словами отражает чувства ребёнка, называет их.

Важно использовать такие фразы, как:



«Я чувствую, что тебе было тяжело...»
 «Я понимаю, что ты расстроен...»
 «Похоже, тебе было обидно...»

После этого роли меняются, и упражнение повторяется.



Что оказалось самым трудным в процессе слушания? Какие чувства вы заметили и как вам было их отражать? Как внимание к эмоциям помогает поддержать ребёнка?



Не забывайте! Применение эмпатии в повседневном общении – один из самых ценных навыков в воспитании ребёнка. Это укрепляет доверие и близость между родителем и ребёнком.

На практике убедились, насколько важно по-настоящему слушать и принимать чувства ребёнка. Эмпатия – это не просто умение слушать, это способность понять внутреннее состояние ребёнка и «отразить» его, как зеркало. Такое взаимодействие даёт ребёнку ощущение: «Мои чувства важны, меня понимают». Когда родитель не отвергает эмоции ребёнка, а наоборот – замечает и принимает их, это становится настоящей поддержкой.

2.2. Упражнение «Сигнал поддержки». (10 минут)

Педагог: Иногда ребёнку бывает трудно выразить свои чувства словами. Предлагается попробовать научиться замечать эмоции ребёнка и быстро, эффективно оказывать ему поддержку.

Инструкция: Все родители становятся в круг. Педагог предлагает жизненные ситуации, например: «Ребёнок обижен»; «Ребёнок поссорился с другом и злится». Один родитель выходит в центр круга и с помощью мимики, движений тела и коротких звуков (без слов) изображает эмоцию ребёнка. Остальные родители быстро реагируют, показывая поддержку – жестами или короткими фразами, например: «Я рядом с тобой», «Это нормально», «Мы вместе справимся»

Родитель, который играл роль ребёнка, выбирает тот вариант поддержки, который заставил его почувствовать себя лучше, спокойнее и

понятым. Затем роли меняются, и другие родители по очереди выходят в центр.



Это упражнение научило нас замечать эмоциональное состояние ребёнка даже тогда, когда он ничего не говорит. По выражению лица, движениям, взгляду можно понять, что он чувствует, и вовремя оказать поддержку. Иногда ребёнку трудно выразить свои переживания словами, но благодаря чуткости и искреннему вниманию родителей он начинает чувствовать себя в безопасности и значимым. Если каждый родитель научится распознавать «тихие сигналы» своего ребёнка и правильно на них реагировать, это станет самым сильным проявлением заботы и любви.

3. Практическая часть. (17 минут)

3.1. Работа с кейсами

Педагог: Сейчас мы вместе разберём реальные жизненные ситуации и подумаем, как родитель может поддержать ребёнка в таких моментах.

Инструкция: Участники делятся на четыре группы и каждой группе обсуждают ситуацию, отвечают на вопросы:



1. Что, по вашему мнению, должен сделать родитель в этой ситуации?
2. Какую реакцию родителя важно показать, услышав подобные слова от ребёнка?
3. Как можно укрепить эмоциональную связь с ребёнком?
4. Как замечать и чувствовать настроение ребёнка?
5. Какие совместные действия могут предпринять школа и родители?

1 группа (Кейс 1). Ситуация:

Ученик 2-го класса Данияр в последнее время стал молчаливым на уроках. Раньше он был активным и весёлым. Учитель сообщает родителям, что мальчик говорит: «Меня никто не любит».

Родители заняты работой, часто отсутствуют, и Данияр проводит время один. Однажды мама находит в его тетради фразу: «Если я исчезну, никто не заметит».

2 группа (Кейс 2). Ситуация:

Ученица 3-го класса Аружан в последнее время приходит домой грустной.

На вопросы мамы отвечает: «Всё хорошо», но видно, что переживает. Позже мама находит запись: «Если я расскажу, со мной никто не будет дружить». Выясняется, что одноклассница поссорилась с ней и пригрозила: «Если расскажешь – тебя никто не будет любить».

3 группа (Кейс 3). Ситуация:

Ученик 2-го класса Алибек на уроке рисования сделал красивый рисунок. Когда хотел показать его учителю, другой ребёнок случайно испортил работу.

Алибек сильно расстроился, выбежал из класса. Дома плакал: «У меня ничего не получается», «Меня никто не понимает».

Родители отнеслись к этому несерьёзно: «Из-за одного рисунка плачешь?» – и отругали. После этого мальчик перестал рисовать.

Группа (Кейс 4). Ситуация:

Ученица 4-го класса Айсулу уверенно ответила на уроке математики, но ответ оказался неправильным. Одноклассники засмеялись, девочка заплакала, на перемене никого не подпускала и порвала тетрадь. Дома сказала: «Я больше не хочу отвечать, я глупая...»

Педагог: Обсудите кейсы в группах, запишите основные идеи и кратко представьте выводы.



Каждый ребёнок – пусть ещё маленький, но с большим миром чувств. Он нуждается в вашей любви, словах, внимании и участии. Ощущение, что рядом есть человек, который понимает и поддерживает и есть его главная опора.

Педагог: Сегодня мы открыто делились мыслями и старались заглянуть во внутренний мир ребёнка, чтобы понять его глубже.

4. Заключение. Подведение итогов. (5 минут)



Обращение педагога: Каждое упражнение и обсуждение стало отражением вашей заботы, внимания и любви. Хотя дети ещё маленькие, их чувства очень большие. Они устают, переживают, хотят быть понятыми. И именно в такие моменты ваша тёплая фраза, добрый взгляд, терпение становятся для них настоящей поддержкой. Фразы: «Я тебя понимаю», «Я рядом», «Ошибаться можно» – простые, но искренние слова, которые освещают внутренний мир

ребёнка.

Педагог после обсуждения с родителями этапов занятия и подведение итогов раздает памятку.



5. Рефлексия (5 минут)

5.1. Упражнение «Дерево пожеланий». Педагог заранее готовит плакат с изображением дерева: есть ветви, но нет листьев.

Инструкция: Каждому родителю выдаются разноцветные бумажные листочки в форме настоящих листьев. На каждом листочке нужно ответить на два вопроса:

- ✓ «Что я сегодня понял(а) / почувствовал(а)?»
- ✓ «Какое пожелание хочу оставить своему ребёнку?»

После этого родители прикрепляют свои листочки к «дереву».

Когда все листочки размещены, перед нами появляется тёплое, «живое дерево пожеланий», наполненное искренними словами и добрыми чувствами.



Ваши слова, написанные от сердца - это вдохновение для нас всех. Сегодняшнее занятие вновь доказало, как много любви и ответственности вы вкладываете в своих детей. Спасибо вам за участие, открытость и доброе сердце!



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 5 ШАГОВ ПОДДЕРЖКИ РЕБЁНКА



Ваше внимание и поддержка – опора для уверенности ребёнка!

1 СЛУШАЙТЕ 	• Дайте ребёнку возможность говорить. • Не перебивайте и не торопитесь давать советы. • Если ребёнок молчит, просто будьте рядом.	Фразы поддержки: «Я рядом. Когда захочешь поговорить, я тебя выслушаю.»	
2 ПРИНИМАЙТЕ ЧУВСТВА РЕБЁНКА 	• Помогите ребёнку понять свои эмоции. • Не обесценивайте его переживания. • Покажите, что любые чувства имеют право на существование.	Фразы поддержки: «Ты расстроился?» «Тебе сейчас обидно?» «Я понимаю, что тебе нелегко.»	
3 ВСЕЛЯЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ 	• Напоминайте ребёнку о его сильных сторонах. • Поддерживайте веру в собственные возможности. • Помогите искать пути решения проблемы.	Фразы поддержки: «Я верю в тебя.» «Мы обязательно справимся вместе.»	
4 ЗАМЕЧАЙТЕ УСПЕХИ 	• Хвалите ребёнка за усилия, а не только за результат. • Отмечайте даже небольшие достижения. • Помогите видеть собственный прогресс.	Фразы поддержки: «Я вижу, как ты стараешься. Это очень важно.»	
5 ПОЗВОЛЯЙТЕ ОШИБАТЬСЯ 	• Не ругайте за ошибки. • Помогите извлекать уроки из неудач. • Напоминайте, что ошибки – часть обучения и роста.	Фразы поддержки: «Ошибаться нормально. Давай подумаем, чему нас научила эта ситуация.»	

1.7 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ И РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У РЕБЕНКА»

Цель занятия: ознакомить родителей с потенциальными рисками, с которыми дети младшего школьного возраста и представить практические способы формирования ответственного поведения у детей.

Задачи:

1. Научить родителей определять навыки безопасного поведения, необходимые ребенку;
2. Отработать способы обсуждения с детьми потенциально опасных ситуаций;
3. Разработать рекомендации по развитию самостоятельности у ребенка.

Ожидаемые результаты:

- Родители осознают основные риски, возникающие во время каникул.
- Освоят практические методы обучения безопасному поведению.
- Получат практические инструменты для постепенного расширения самостоятельности ребенка.

Национальные ценности и качества личности: забота, уважение, доброжелательность, ответственность, взаимопомощь, терпение, принятие, поддержка семьи.

План

1. Актуальность темы «Почему безопасность и самостоятельность ребенка связаны»
2. Упражнение «Карта рисков во время каникул»
3. Мозговой штурм «Область самостоятельности детей младшего школьного возраста?»
4. Обсуждение на тему «Гиперопека или разумный контроль?»
5. Упражнение «Шаг к самостоятельности»
6. Упражнение «Зона ближайшего развития самостоятельности»
7. Заключение. Рефлексия

Оборудование: презентация, флипчарт (или доска), маркеры, карточки для упражнений, стикеры, листы А4, ручки, раздаточные материалы.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы «Почему безопасность и самостоятельность ребенка связаны» (10 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Я рада приветствовать вас на сегодняшней встрече Центра педагогической поддержки родителей.

Летние и межсезонные каникулы это время отдыха, новых впечатлений и расширения жизненного опыта ребенка. Однако именно в этот период дети чаще оказываются без постоянного контроля взрослых и сталкиваются с различными рисками.

Многие родители стремятся максимально защитить ребенка, ограничивая его самостоятельность. Вместе с тем чрезмерная опека может мешать формированию навыков ответственного и безопасного поведения. Ребенок учится действовать правильно не тогда, когда взрослый постоянно рядом, а когда постепенно осваивает самостоятельные решения в безопасных условиях.

Статья 140 УК РК предусматривает уголовную ответственность родителей, педагогов и других лиц, обязанных воспитывать ребёнка или осуществлять надзор за ним, за неисполнение либо ненадлежащее исполнение этих обязанностей, соединённое с жестоким обращением с ребёнком. Это ключевое условие применения статьи. Поэтому необходимо найти баланс между заботой и развитием самостоятельности у ребенка, чтобы обеспечить его безопасность во время летних каникул.

Вопрос для обсуждения: Предлагаю начать нашу встречу с небольшого обсуждения. Вспомните себя в возрасте 8-10 лет и проведите параллели со своим ребенком. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Что именно изменилось в условиях жизни детей сейчас по сравнению с периодом вашего детства?
- Как это сказалось на самостоятельности детей?
- Какие риски появились сегодня?

с
с
ра
делать все за ребенка, а постепенно передавать ему ответственность. Безопасное поведение является одним из проявлений самостоятельности. По мере того, как ребенок учится сам принимать решения и отвечать за их последствия, он становится более самостоятельным.

2. Упражнение «Карта рисков во время каникул» (10 мин)

Педагог: Создание безопасного пространства мы начнем с установки красных флажков на карте. Это риски, с которыми ваш ребенок может столкнуться в той или иной ситуации.

Инструкция участникам. Родители делятся на 4 группы и составляют карту рисков в определенной ситуации. На выполнение задания дается 5 минут.

Группа 1. Каковы возможные риски дома?

Группа 2. Каковы возможные риски на улице?

Группа 3. Каковы возможные риски в интернете?

Группа 4. Каковы возможные риски во время отдыха на природе или у воды?

Каждая группа оформляет свои результаты на листах флип-чарта и затем представитель от каждой группы презентует (по 2 мин.) их для всех

участников.

Вывод педагога: Каждому родителю важно опираться на общую карту рисков при принятии решений и снабжать ребенка всеми необходимыми средствами для обеспечения его безопасности.

3. Мозговой штурм «Область самостоятельности детей младшего школьного возраста?» (10 мин)

Педагог: На каждом возрастном этапе ребенок обладает разными физическими, психоэмоциональными и социальными возможностями. Предлагаю обсудить и очертить область самостоятельности детей в младшем школьном возрасте.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Наша задача - услышать друг друга и обменяться опытом воспитания у детей такого качества как самостоятельность.

Инструкция участникам: Участники по очереди или в свободном порядке называют одно-два действия, которое их ребенок делает самостоятельно. Педагог фиксирует ответы на флипчарте или доске.



Что может делать самостоятельно ребенок?



3–4 класс



✓ Самостоятельно планировать часть своего времени

Ребенок может составлять план дня, распределять время на учебу, отдых и занятия по интересам.



Совершать небольшие покупки

Ребенок может покупать товары первой необходимости, считать деньги, сдачу и соблюдать правила в магазине.



Пользоваться телефоном для связи

Ребенок умеет позвонить родителям, сообщить, где он находится, и спросить помощи при необходимости.



✓ Принимать решения в простых бытовых ситуациях

Ребенок может выбрать одежду по погоде, решить, что приготовить на завтрак, как поступить в типичной ситуации дома или в школе.



Оценивать потенциальную опасность некоторых действий

Ребенок учится предвидеть последствия своих действий, распознавать опасные ситуации и принимать безопасные решения.



Важно помнить:

Самостоятельность развивается постепенно. Доверие, поддержка и разумные границы помогают ребенку стать уверенным и ответственным.



4. Обсуждение на тему «Гиперопека или разумный контроль?» (10 мин)

Инструкция. Участники объединяются в малые группы (по 3–5 человек).

Каждой группе предлагаются по 4 ситуации:

Ситуация 1. Родитель ежедневно провожает ребенка до двери школы, хотя школа находится в соседнем дворе.

Ситуация 2. Ребенку запрещено самостоятельно пользоваться микроволновой печью.

Ситуация 3. Ребенок сам выбирает маршрут прогулки, но сообщает родителям, где находится.

Ситуация 4. Родители ежедневно проверяют переписку ребенка без его ведома.

Педагог: Определите, пожалуйста, какой стиль взаимодействия родителей с ребенком наблюдается в описанных ситуациях: гиперконтроль, гиперопека или разумный контроль.

После завершения работы в группах проводится общее обсуждение (5 мин.), где участники сверяют свои ответы и обосновывают свое мнение. Педагог фасилитирует дискуссию по спорным вопросам, задает уточняющие вопросы, чтобы каждая из сторон могла раскрыть и обосновать свою позицию.

Вывод педагога: Родителю важно осознанно подходить к оценке каждой ситуации и выбору стиля взаимодействия с ребенком. Если существуют потенциальные риски, то необходимо сохранить за собой контроль. Если рисков нет, то ребенок может самостоятельно принимать решения. Каждый ребенок развивается в своем темпе. Самостоятельность у ребенка развивается в три этапа, которые важно учитывать всем родителям.



5. Упражнение «Шаг к самостоятельности» (10 мин)

Педагог: Каждый ребенок может столкнуться с незнакомыми и опасными для него ситуациями. Чтобы обеспечить безопасность ребенка, важно заранее с ним обговорить эти случаи и подготовить его к тому, как лучше повести себя в этой ситуации. В такие моменты ребенку важно чувствовать не давление, а поддержку.

Сейчас я предлагаю вам обсудить риски, которые существуют для ребенка в каждой ситуации, и выработать способы их предупреждения.

Инструкция участникам: Разделите участников на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с ситуацией и вопросы, на которые нужно дать ответы.

На обсуждение дается 5 минут. После обсуждения каждая группа кратко представляет свои ответы (2 мин).

Карточка 1

Ребенок остался дома один на два часа. В дверь позвонил незнакомый человек и представился сотрудником коммунальной службы.

Вопросы для обсуждения:

- Как должен поступить ребенок?
- Какие инструкции заранее должны дать родители?

Карточка 2

Во время прогулки друзья предлагают перейти дорогу в неположенном месте.

Вопросы для обсуждения:

- Какие варианты действий есть у ребенка?
- Как научить ребенка противостоять давлению сверстников?

Карточка 3

Незнакомец в социальной сети предлагает принять участие в конкурсе и просит отправить личные данные.

Вопросы для обсуждения:

- Какие признаки опасности ребенок может заметить?
- Как должен действовать ребенок?

Карточка 4

Во дворе к ребенку обращается незнакомый взрослый и просит помочь найти адрес и проводить его туда.

Вопросы для обсуждения:

- Какие признаки опасности ребенок может заметить?
- Как должен действовать ребенок?

Вывод педагога: Именно через общение с родителями дети начинают понимать, как относиться к незнакомым ситуациям и какие именно действия будут безопасными.

6. Упражнение «Зона ближайшего развития самостоятельности» (5 мин)

Инструкция участникам: Каждый родитель заполняет таблицу

Уже умеет	Могу доверять в ближайший дни	Чему бы вы хотели, чтобы ваш ребенок научился за каникулы?

Педагог: На основе результатов данного упражнения вы совместно с ребенком можете составить «План безопасных каникул» и определить 2–3 новых навыка самостоятельности, которые он будет осваивать за время отдыха. Если участники затрудняются в выборе навыков, которые ребенок может освоить летом, то можете привести следующие примеры:

- самостоятельно собирать рюкзак,
- соблюдать режим дня,
- безопасно пользоваться бытовыми приборами,
- планировать свой день,

- обращаться за помощью в трудной ситуации,
- соблюдать правила дорожного движения,
- критически относиться к информации в интернете.

7. Заключение. (5 мин)

Педагог: Наша встреча подходит к завершению.

Сегодня мы говорили о том, как обеспечить безопасность во время летних каникул. Безопасность ребенка начинается не с запретов, а с формирования ответственности и жизненных навыков. Чем больше ребенок умеет делать самостоятельно и осознанно, тем увереннее он чувствует себя в различных ситуациях. Задача взрослых - создать условия, в которых ребенок сможет безопасно приобретать собственный опыт, постепенно становясь более самостоятельным и ответственным.

В качестве домашнего задания хочу предложить вам выполнить совместно с вашим ребенком следующее задание: определите 5–7 правил безопасных каникул. Например:

- сообщать родителям о своем местонахождении;
- не уходить с незнакомыми людьми;
- соблюдать правила поведения у воды;
- ограничивать экранное время;
- знать номера экстренных служб.

Вывод педагога: Ребенок должен не только знать правила, но и понимать, как применять их в реальных жизненных ситуациях. Поддержка взрослых помогает ребенку двигаться вперед гораздо эффективнее, чем постоянное указание на ошибки и недостатки. В случае несоблюдения какого-либо из правил, вместо замечаний и критики, стоит разобраться что именно помешало ребенку последовать вашему договору, и определить что именно он сделает по-другому в аналогичной ситуации.

Рефлексия

После выполнения задания педагог предлагает участникам закончить фразы:

- «Сегодня я понял(а), что...»
- «Для безопасности моего ребенка важно...»
- «Во время каникул я помогу ребенку научиться...»

По желанию родители могут поделиться своими мыслями.

Заключительное слово педагога

Уважаемые родители!

Я надеюсь, что вы узнали много полезного и сможете применять эти знания в жизни. Помните, что обеспечение безопасности ребенка является его

готовностью к различным непредвиденным обстоятельствам и осознанному принятию решений.

Благодарю вас за активное участие, искренность и готовность быть надежной опорой для своих детей.

До новых встреч в Центре педагогической поддержки родителей!

1.8 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ «ВМЕСТЕ РАСТЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА С ООП»

Цель занятия: Развитие у родителей навыков поддержки ребенка с ООП младшего школьного возраста, способствующих формированию уверенности в себе, самостоятельности, положительной самооценки и успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями развития младших школьников с ООП.
2. Показать значение эмоциональной поддержки и принятия ребенка.
3. Научить родителей замечать сильные стороны и успехи ребенка.

Ожидаемые результаты:

- Родители расширят представления об особенностях развития детей с ООП.
- Освоят приемы эмоциональной поддержки.
- Получат практические инструменты развития самостоятельности ребенка.

Национальные ценности и качества личности: забота, уважение, доброжелательность, ответственность, взаимопомощь, терпение, принятие, поддержка семьи.

План

1. Актуальность темы. «Почему поддержка семьи особенно важна для ребенка с ООП?»
2. Упражнение «Мой ребенок - какой он?»
3. Обсуждение «С какими трудностями сталкиваются родители детей с ООП?»
4. Особенности младшего школьного возраста у детей с ООП «Что важно знать родителям?»
5. Практическое упражнение «Увидеть успех ребенка»
6. Работа в группах «Как помочь ребенку поверить в себя?»
7. Упражнение «Слова, которые помогают расти»
8. Заключение. Упражнение «Теплое послание ребенку»

Оборудование: презентация, флипчарт (или доска), маркеры, карточки для упражнений, стикеры, листы А4, ручки, раздаточные материалы.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы «Почему поддержка семьи особенно важна для ребенка с ООП?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Я рада приветствовать вас на сегодняшней встрече Центра педагогической поддержки родителей.

Каждый ребенок нуждается в любви, принятии и поддержке близких взрослых. Однако детям с особыми образовательными потребностями особенно важно чувствовать, что рядом есть взрослые, которые верят в них, помогают справляться с трудностями и замечают их успехи.

Младший школьный возраст - важный период в жизни ребенка. Именно в это время дети учатся взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, приобретают новые знания и навыки, начинают оценивать свои возможности и сравнивать себя с другими.

Для ребенка с ООП этот период может быть связан не только с новыми открытиями, но и с определенными трудностями. Иногда ребенку требуется больше времени для выполнения заданий, освоения новых навыков или адаптации к школьной среде. В такие моменты особенно важны поддержка семьи, вера в возможности ребенка и внимание к его эмоциональному состоянию.

Нередко родители сосредотачиваются на том, что у ребенка пока не получается. Это естественно, ведь каждый родитель хочет помочь своему ребенку стать успешным и самостоятельным. Однако не менее важно замечать его достижения, сильные стороны и даже небольшие успехи.

Именно поддержка близких помогает ребенку поверить в свои силы, справляться с трудностями и двигаться вперед.

Сегодня мы поговорим о том, как помочь ребенку чувствовать себя уверенно, как поддерживать его развитие и каким образом родители могут стать для него надежной опорой на пути взросления.

Вопрос для обсуждения: Предлагаю начать нашу встречу с небольшого упражнения. Подумайте и ответьте одним словом или короткой фразой на вопрос:

«Каким я хочу видеть своего ребенка через несколько лет?»

(Участники по очереди называют свои ответы.)

Педагог: Спасибо за ваши ответы. Несмотря на различия, большинство родителей мечтают видеть своих детей счастливыми, уверенными в себе и готовыми справляться с жизненными трудностями.

Сегодня мы будем говорить о том, как семья может помочь ребенку развивать эти качества и раскрывать свои возможности.

2. Упражнение «Мой ребенок - какой он?» (7 мин)

Педагог: Очень часто, говоря о ребенке, мы в первую очередь вспоминаем трудности, с которыми он сталкивается. Мы переживаем за его обучение, поведение, общение со сверстниками, стараемся помочь ему справиться с возникающими сложностями.

Но сегодня я предлагаю посмотреть на наших детей немного по-другому.

Попробуем увидеть не трудности, а сильные стороны ребенка, его способности, качества и достижения.

Каждый ребенок уникален. У каждого есть свои таланты, интересы, успехи и качества, которые помогают ему развиваться и двигаться вперед.

Инструкция участникам. Раздайте родителям карточки или листы бумаги.

Предложите ответить на вопрос: «Мой ребенок - какой он?»

Напишите не менее трех качеств, способностей или сильных сторон своего ребенка.

Это могут быть: черты характера, способности, достижения, хорошие поступки, качества, которыми вы гордитесь.

Например: добрый; заботливый; любознательный; настойчивый; творческий; искренний; внимательный; отзывчивый; веселый; старательный.

(На выполнение задания дается 2-3 минуты.)

После выполнения упражнения предложите желающим поделиться своими ответами.

Обсуждение. После ответов родителей педагог задает вопросы:

1. Легко ли было назвать сильные стороны ребенка?
2. Что оказалось проще вспомнить: трудности или успехи?
3. Как часто вы говорите ребенку о том, что цените в нем?

(Несколько участников по желанию отвечают.)

Вывод педагога: Каждому ребенку важно знать, что родители замечают не только его ошибки и трудности, но и сильные стороны, достижения и старания.

Именно поддержка близких помогает ребенку формировать уверенность в себе, развивать самостоятельность и верить в собственные возможности. Когда взрослые замечают успехи ребенка, даже самые небольшие, у него появляется желание пробовать новое, учиться и преодолевать трудности. Поэтому очень важно чаще обращать внимание не только на то, что у ребенка пока не получается, но и на то, что уже получается хорошо.

3. Обсуждение «С какими трудностями сталкиваются родители детей с ООП?» (8 мин)

Педагог: Мы только что говорили о сильных сторонах наших детей. Однако каждый родитель знает, что воспитание ребенка связано не только с радостями, но и с определенными трудностями.

Особенно это касается семей, воспитывающих детей с особыми образовательными потребностями. Иногда возникают ситуации, которые вызывают беспокойство, усталость или неуверенность.

Предлагаю обсудить, какие вопросы и трудности чаще всего возникают в вашей повседневной жизни. Что вызывает у вас тревогу? Какие ситуации кажутся наиболее сложными?

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Наша задача - услышать друг друга и понять, что многие родители сталкиваются с похожими переживаниями.

Инструкция участникам

Участники по очереди или в свободном порядке называют одну-две трудности, которые беспокоят их больше всего. Педагог фиксирует ответы на флипчарте или доске.



Что чаще всего беспокоит родителей?



 Ребенок быстро устает.	 С трудом общается со сверстниками.	 Боится отвечать у доски.
 Не хочет выполнять домашние задания.	 Не любит перемены.	 Сильно переживает замечания.
 Боится ошибаться.	 Часто просит помощи даже там, где может справиться сам.	 Не хочет выполнять новые задания.
 Расстраивается из-за неудач.	 Быстро теряет интерес к заданиям.	 Трудно организовать режим дня.
 Не уверен в своих силах.	 Сравнивает себя с другими детьми.	



Важно помнить:
Каждый ребенок развивается в своем темпе. Поддержка, терпение и вера родителей помогают ему преодолевать трудности и чувствовать себя увереннее.



Обсуждение

После сбора ответов педагог задает вопросы:

1. Какие из этих трудностей встречаются чаще всего?
2. Какие ситуации вызывают у вас наибольшее беспокойство?
3. Что помогает вам справляться с такими ситуациями?
(Несколько родителей делятся своим опытом.)

Вывод педагога: Посмотрите, насколько похожими оказались многие ответы.

С подобными вопросами сталкиваются многие семьи, воспитывающие детей с ООП. Это естественная часть родительского опыта.

Важно помнить, что большинство трудностей не являются признаком неспособности ребенка или ошибки родителей. Очень часто они связаны с особенностями развития, возрастом ребенка и процессом его адаптации к новым требованиям.

Каждый ребенок развивается в собственном темпе. Поддержка семьи, терпение и внимание к потребностям ребенка помогают ему постепенно преодолевать возникающие трудности и чувствовать себя более уверенно.

Сегодня мы поговорим о том, что важно знать родителям о младшем школьном возрасте и как создать условия, в которых ребенок сможет раскрывать свои возможности и достигать успеха.

4. Особенности младшего школьного возраста у детей с ООП «Что важно знать родителям?» (10 мин)

Педагог: Каждый ребенок развивается в своем темпе. Однако есть особенности младшего школьного возраста, которые важно учитывать всем родителям.

Для детей с ООП поддержка взрослых приобретает особое значение. Родители могут стать тем ресурсом, который помогает ребенку справляться с трудностями и раскрывать свои возможности.

1

**Ребенку важно
чувствовать успех**



★ **Успех мотивирует ребенка двигаться вперед**
Ребенок начинает верить в свои силы,
когда замечает собственные достижения.

Даже небольшие успехи заслуживают внимания:

- самостоятельно выполнил задание;
- проявил настойчивость;
- попробовал новое;
- довел начатое дело до конца.

♥ **Важно помнить:**

Ребенку важно слышать не только замечания, но и слова поддержки.

2 Самооценка ребенка формируется через отношение взрослых



Дети смотрят на себя глазами значимых взрослых

Если ребенок часто слышит:

- ✗ «Ты опять ошибся»
- ✗ «Посмотри, как умеют другие»
- ✗ «Почему у тебя не получается?»

то постепенно начинает сомневаться в своих возможностях.

Поддерживающие фразы помогают формировать уверенность:

- ✓ «У тебя получается лучше, чем раньше»
- ✓ «Я вижу, как ты стараешься»
- ✓ «Ошибаться – это нормально»

3 Самостоятельность развивается постепенно



Самостоятельность не появляется сразу

Иногда взрослым проще сделать что-то за ребенка.

Однако развитие самостоятельности начинается с маленьких шагов:

- собрать портфель;
- подготовить одежду;
- убрать рабочее место;
- выполнить посильное поручение.



Важно не делать за ребенка то, что он уже может выполнить самостоятельно.

4 Поддержка важнее сравнения



Каждому ребенку важно чувствовать принятие

Сравнение с другими детьми редко помогает развитию.

Вместо:

- ✗ «Посмотри, как хорошо делает твой одноклассник»

лучше сказать:

- ✓ «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера»
- ✓ «Я горжусь твоими усилиями»
- ✓ «Продолжай стараться, у тебя получится»

Вывод педагога: Когда ребенок чувствует поддержку семьи, замечает свои успехи и знает, что взрослые верят в него, ему легче справляться с трудностями и двигаться вперед.

5. Практическое упражнение «Увидеть успех ребенка» (8 мин)

Цель: Помочь родителям научиться замечать достижения ребенка и использовать поддержку как ресурс для развития уверенности в себе.

Педагог: Мы часто замечаем то, что у ребенка пока не получается. Это естественно, ведь каждому родителю хочется помочь своему ребенку справиться с трудностями и достигать успеха.

Однако для развития уверенности в себе ребенку не менее важно видеть собственные достижения и чувствовать, что взрослые замечают его старания.

Иногда успехи ребенка кажутся небольшими и привычными, поэтому остаются без внимания. Но именно такие маленькие шаги становятся основой будущих достижений.

Предлагаю выполнить небольшое упражнение.

Инструкция участникам

Раздайте родителям карточки или листы бумаги.

Предложите вспомнить достижения ребенка за последний месяц и записать ответы на следующие вопросы:

1. Чему новому научился мой ребенок?
2. Что стало получаться лучше, чем раньше?
3. Чем я могу гордиться сегодня?
4. За что я могу искренне похвалить своего ребенка?

(На выполнение задания дается 2-3 минуты.)

Обсуждение.

После выполнения упражнения предложите желающим поделиться своими ответами.

Примеры ответов родителей:

ДОСТИЖЕНИЯ МОЕГО РЕБЕНКА

Каждый маленький шаг – это большой успех!

 1. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ  ✓ Самостоятельно собирает школьный рюкзак. ✓ Проявляет больше самостоятельности дома.	 2. ОБЩЕНИЕ  ✓ Стал увереннее общаться с одноклассниками. ✓ Научился просить помощь, когда она нужна.	 3. УЧЕБА И РАЗВИТИЕ  ✓ Стал более аккуратно выполнять задания. ✓ Научился доводить начатое дело до конца.	 4. УВЕРЕННОСТЬ И ЭМОЦИИ  ✓ Стал спокойнее реагировать на неудачи. ✓ Научился выражать свои чувства словами.
--	---	---	--

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

Каждый успех ребенка, даже самый небольшой, заслуживает внимания и поддержки. Именно такие шаги помогают ему становиться увереннее и самостоятельнее.



Педагог: Обратите внимание, что многие достижения связаны не только с учебой. Для ребенка огромным успехом может быть то, что он попробовал новое, проявил настойчивость, преодолел страх или сделал что-то самостоятельно.

Вывод педагога: Когда родители замечают успехи ребенка и говорят о них, ребенок начинает видеть свои сильные стороны и верить в собственные возможности.

Поддержка взрослых помогает ребенку двигаться вперед гораздо эффективнее, чем постоянное указание на ошибки и недостатки.

Иногда одна фраза: «Я вижу, как ты стараешься» дает ребенку больше уверенности, чем множество замечаний и критики.

6. Работа в группах «Как помочь ребенку поверить в свои силы?» (10 мин)

Педагог: Каждый ребенок сталкивается с ситуациями, когда что-то не получается с первого раза. Особенно чувствительными к неудачам могут быть дети младшего школьного возраста.

В такие моменты ребенку важно чувствовать не давление, а поддержку. Именно реакция взрослых часто определяет, будет ли ребенок продолжать пробовать новое или начнет избегать сложных задач.

Сейчас мы попробуем посмотреть на привычные ситуации глазами ребенка и подумать, какие слова и действия помогут ему сохранить уверенность в себе.

Инструкция участникам

Разделите участников на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Задача группы:

1. определить, что может чувствовать ребенок
2. обсудить, какая поддержка ему необходима
3. предложить слова и действия, которые помогут ребенку справиться с ситуацией

На обсуждение дается 5 минут. После обсуждения каждая группа кратко представляет свои ответы.

Карточка 1

Ребенок говорит: «У меня не получится. Я не буду это делать».

Возможные чувства ребенка:

- страх ошибки
- неуверенность в себе
- тревога перед новым заданием

Поддерживающая реакция родителя:

«Давай попробуем вместе».

«Не обязательно делать идеально с первого раза».

«Я верю, что у тебя получится».

Карточка 2

Ребенок расстроился из-за плохой оценки и говорит: «Я самый плохой ученик».

Возможные чувства ребенка:

- разочарование

- стыд
- обида
- снижение уверенности в себе

Поддерживающая реакция родителя:

«Одна оценка не определяет твои способности».

«Ошибки помогают нам учиться».

«Давай подумаем, что можно сделать по-другому в следующий раз».

Карточка 3

Ребенок отказывается отвечать у доски.

Возможные чувства ребенка:

- страх
- неуверенность
- боязнь ошибиться перед другими

Поддерживающая реакция родителя:

«Многие дети волнуются в таких ситуациях».

«Главное - попробовать».

«Я горжусь тем, что ты стараешься».

Карточка 4

Ребенок говорит: «Я хуже других».

Возможные чувства ребенка:

- неуверенность
- сравнение себя с окружающими
- переживание собственной неуспешности

Поддерживающая реакция родителя:

«Каждый человек развивается по-своему».

«У тебя есть свои сильные стороны».

«Давай вспомним, что у тебя уже хорошо получается».

Вывод педагога: Когда ребенок сталкивается с трудностями, ему важно знать, что взрослые верят в него и готовы поддержать.

Поддержка не означает выполнять все за ребенка. Поддержка означает помогать ему видеть свои возможности, учиться на ошибках и постепенно становиться увереннее.

Именно такие моменты формируют у ребенка веру в собственные силы и готовность преодолевать трудности.

7. Практическое упражнение «Слова, которые помогают расти» (5 мин)

Педагог: Слова взрослых оказывают большое влияние на ребенка. Именно через общение с родителями дети начинают понимать, как относиться к себе, своим успехам и ошибкам.

Иногда взрослые используют фразы, которые кажутся привычными и безобидными, однако они могут снижать уверенность ребенка и усиливать тревогу.

Предлагаю рассмотреть примеры фраз, которые помогают поддерживать ребенка и укреплять его веру в собственные силы.

Инструкция участникам

На экране (или в раздаточном материале) представлены примеры фраз. Предложите родителям обсудить:

1. Какие фразы они используют чаще всего?
2. Какие из них помогают ребенку чувствовать поддержку?
3. Какие слова можно заменить?

Вместо		Лучше сказать	
	«Почему у тебя опять не получилось?»	→	 «Давай попробуем еще раз вместе».
	«Посмотри, как хорошо делают другие дети».	→	 «Сегодня у тебя получилось лучше, чем раньше».
	«Ты должен справиться сам».	→	 «Если будет трудно, я помогу тебе».
	«Не расстраивайся из-за ерунды».	→	 «Я вижу, что ты расстроен. Давай поговорим».
	«Ты все делаешь неправильно».	→	 «Ошибаться – это нормально. Мы учимся на ошибках».
	«У тебя никогда не получится».	→	 «Я верю, что у тебя получится, если продолжать стараться».



Важно помнить:
 Каждому ребенку нужны не идеальные родители, а любящие и поддерживающие.
 Ваша вера и поддержка – лучший ресурс для его успеха!



Мини-обсуждение. Педагог задает вопросы:

1. Какие фразы откликнулись вам больше всего?
 2. Какие слова поддержки вы уже используете дома?
 3. Какие фразы вы хотели бы попробовать использовать чаще?
- (2-3 родителя по желанию отвечают.)

Вывод педагога: Поддерживающие слова помогают ребенку чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Ребенку важно знать, что его любят и принимают не только тогда, когда у него все получается, но и тогда, когда он ошибается, испытывает трудности или нуждается в помощи.

Именно в такие моменты формируются доверие, уверенность в себе и желание двигаться вперед.

Порой одна простая фраза: «Я верю в тебя» может стать для ребенка источником силы и уверенности.

8. Заключение. Упражнение «Теплое послание ребенку» (5 мин)

Педагог: Наша встреча подходит к завершению.

Сегодня мы говорили о том, как важны поддержка, принятие и вера в возможности ребенка. Мы обсуждали трудности, с которыми сталкиваются семьи, воспитывающие детей с ООП, учились замечать успехи детей и подбирать слова, которые помогают им чувствовать уверенность в себе.

Каждый ребенок нуждается в том, чтобы рядом были взрослые, которые верят в него, замечают его старания и готовы поддержать в трудную минуту.

Предлагаю завершить нашу встречу небольшим упражнением.

Инструкция участникам

Раздайте родителям карточки или небольшие листы бумаги. Попросите написать короткое послание своему ребенку. Это может быть одна фраза или несколько предложений.

Представьте, что ваш ребенок сейчас находится рядом и слышит ваши слова. Что бы вы хотели ему сказать?



Рефлексия

После выполнения задания педагог предлагает участникам ответить на вопросы:

1. Что сегодня было для меня самым важным?
2. Что нового я понял(а) о своем ребенке?
3. Что я попробую изменить в общении с ним уже сегодня?

По желанию родители могут поделиться своими мыслями.

Заключительное слово педагога

Уважаемые родители!

Поддержка ребенка начинается с простых вещей: доброго слова, внимания, терпения и веры в его возможности.

Не существует идеальных родителей и идеальных детей. Но каждому ребенку важно знать, что рядом есть взрослые, которые принимают его, понимают и готовы помочь.

Помните: уверенность ребенка начинается с веры взрослых в его силы. Пусть в вашей семье будет больше теплых слов, доверия, совместных успехов и радости от каждого маленького шага вперед.

Благодарю вас за активное участие, искренность и готовность быть надежной опорой для своих детей.

До новых встреч в Центре педагогической поддержки родителей!

РАЗДЕЛ 2. ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 5–9 КЛАССОВ

2.1 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ

«МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ ПОДРОСТКА В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ»

Цель занятия: расширение представлений родителей об особенностях межличностного общения подростков в школьной среде, развитие навыков поддержки ребёнка в построении эффективных взаимоотношений со сверстниками, одноклассниками и учителями.

Задачи:

1. Ознакомить родителей с особенностями общения обучающихся 5–9 классов.
2. Объяснить влияние взаимоотношений со сверстниками на эмоциональное состояние подростка.
3. Предложить родителям эффективные способы выстраивания доверительного диалога с ребёнком и оказания поддержки в ситуациях трудностей в общении.

Ожидаемые результаты:

- Родители расширят свои знания об особенностях межличностного общения подростков;
- Будут понимать, как школьные взаимоотношения влияют на эмоциональное благополучие ребёнка;
- Познакомятся с признаками, которые помогают своевременно замечать социальные трудности ребёнка.

Национальные ценности и личностные качества: уважение, ответственность, взаимоуважение, дружба, взаимопонимание, открытость, забота, сотрудничество, культура общения, единство семьи.

План занятия

1. Актуальность темы «Почему общение важно для подростка?»
2. Упражнение для актуализации размышлений «В течение одного дня...»
3. Обмен мнениями «Невидимое влияние»
4. Упражнение «Несказанные слова»
5. Практическая работа «Мост общения»
6. Аналитическое упражнение «Какие слова сближают, а какие отдаляют?»
7. Рефлексия «После сегодняшней встречи...»
8. Заключение

Необходимое оборудование: презентация, флипчарт (или доска), маркеры, листы формата А4, ручки, карточки, раздаточные материалы, инфографики, памятки для родителей.

Продолжительность: 60 минут.

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход занятия

1. Актуальность темы «Почему общение важно для подростка?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

В подростковом возрасте ребёнок не только получает знания, но и ищет своё место среди окружающих, формирует представление о себе, учится выстраивать отношения с другими людьми.

Если для младшего школьника мнение родителей находится на первом месте, то в подростковом возрасте особое значение начинает приобретать мнение сверстников. То, как ребёнок оценивает себя, насколько уверен в себе и как относится к школе, во многом связано с его взаимоотношениями в классе. Именно в подростковом возрасте родителям необходимо формировать правосознание ребенка в рамках ценности «Закон и порядок» Единой программы воспитания «Адал азамат», которая предполагает развитие понимания своих прав и обязанностей, уважения к законам Республики Казахстан и готовности отвечать за свои поступки.

Эта ценность раскрывается через формирование у ребёнка следующих установок и навыков:

- Знать свои права и уважать права других - беречь достоинство человека, уважать личные границы, не допускать унижения и дискриминации.
- Понимать смысл правил и соблюдать их - осознавать, как правила семьи, школы и общества обеспечивают безопасность и справедливость.
- Отвечать за свои поступки - оценивать последствия действий, признавать ошибки и исправлять причинённый вред.
- Разрешать разногласия мирным путём - выслушивать другого, договариваться, выражать несогласие без угроз и насилия.
- Противостоять противоправному поведению - не участвовать в травле, не поддерживать агрессию, обращаться за помощью при нарушении прав.

В семье правосознание формируется через повседневный пример родителей: справедливые и понятные требования, соблюдение собственных обещаний, уважительное общение и обсуждение последствий поступков. Ребёнку важно понимать, что права есть у каждого, а правила обязательны и для детей, и для взрослых.

2. Упражнение для актуализации размышлений «В течение одного дня...» (7 мин)

Педагог: Иногда мы связываем школьную жизнь ребёнка только с учёбой. Однако день подростка состоит из множества взаимодействий с разными людьми.

Инструкция для участников:

В центре флипчарта рисуется круг с надписью «Подросток».

Педагог задаёт вопрос:

Как вы думаете, с кем ваш ребёнок общается в течение одного дня?

(На размышление отводится 1–2 минуты.)

Родители отвечают, а педагог записывает ответы вокруг круга.

Например: одноклассники, друзья, учителя, администрация школы, руководители кружков, друзья в социальных сетях, братья и сёстры, родители, соседи.

Вопросы для обсуждения:

1. Кто из этих людей, по вашему мнению, оказывает наибольшее влияние на настроение ребёнка?
2. Почему мнение сверстников так важно для подростка?
3. Как опыт общения может влиять на отношение ребёнка к самому себе?

Вывод педагога:

Каждый день подросток взаимодействует со многими людьми. Каждое общение оставляет определённые эмоции, опыт и впечатления.

Иногда одно доброе слово способно улучшить настроение ребёнка на весь день, а одна неприятная ситуация может надолго повлиять на его эмоциональное состояние.

Поэтому понимание взаимоотношений в жизни подростка является важным шагом к пониманию его внутреннего мира.

3. Обмен мнениями «Невидимое влияние» (8 мин)

Педагог: Иногда, когда ребёнок возвращается домой из школы, кажется, что всё в порядке. Он ест, готовится к урокам, занимается привычными делами. Но мы не всегда знаем, какие ситуации повлияли на его настроение в течение дня.

В жизни подростка важную роль играют не только большие события, но и, на первый взгляд, незначительные повседневные ситуации. Иногда поддержка друга окрыляет, а иногда одно слово или один поступок могут сильно задеть его чувства.

Инструкция для участников:

Педагог зачитывает следующую ситуацию: «Ваш ребёнок пришёл из школы расстроенным. На ваш вопрос: "Что случилось?" он отвечает: "Ничего не случилось"».

«Как вы думаете, что могло произойти?»

Родители высказывают свои предположения, а педагог записывает ответы на доске.

Например: поспорил с другом; болезненно воспринял шутку одноклассников; кто-то засмеялся над его ответом; его не приняли в групповую работу; почувствовал себя одиноким; на него повлияло замечание учителя; его расстроила ситуация в социальных сетях; остался недоволен собой

Вопросы для обсуждения:

1. О каких из этих ситуаций ребёнок может открыто рассказать родителям?
2. Какие переживания он, скорее всего, оставит при себе?
3. Как можно заметить изменения в настроении ребёнка?

(Несколько родителей делятся своим мнением.)

Вывод педагога:

События, связанные с общением, имеют очень большое значение в жизни подростков. Иногда ситуации, которые взрослым кажутся незначительными, могут быть для них по-настоящему важными.



4. Упражнение «Невысказанные слова» (8 мин)

Педагог: Подростки не всегда говорят о своих чувствах прямо. Иногда за их словами скрываются совсем другие мысли и эмоции.

Задание для участников:

Педагог поочерёдно зачитывает следующие фразы.

1. «Да ладно, всё равно никто меня не понимает...»
2. «Они меня не пригласили...»
3. «Я хотел(а) ответить, но промолчал(а).»
4. «Мне всё равно.»

5. «Я не хочу идти в школу.»

Обсуждение

После каждой фразы родители отвечают:

«Какие чувства могут скрываться за этими словами?»

Обида

Одиночество

Страх

Смущение

Неуверенность в себе

Чувство неприятия

Вывод педагога:

Иногда слова подростка и его настоящие чувства не совпадают.

Например, за фразой «Мне всё равно» могут скрываться обида или разочарование.

А слова «Никто меня не понимает» чаще всего говорят о потребности в понимании и поддержке.

Умение замечать чувства, скрытые за словами ребёнка, является важной частью доверительных отношений между родителями и детьми.

5. Практическая работа «Мост общения» (10 мин)

Педагог: Многие родители говорят, что уделяют время разговорам со своим ребёнком. Однако иногда разговор и взаимопонимание — это не одно и то же.

Подростки часто не ждут готовых советов. Им важно чувствовать, что их слушают и стараются понять.

Инструкция для участников:

Родители делятся на пары.

Один участник получает роль «подростка», второй — роль «родителя».

«Подростку» предлагается одна из следующих ситуаций:

- произошла ссора с другом;
- одноклассники не поддержали его мнение;
- он не получил ожидаемого результата за контрольную работу;
- он чувствует себя одиноким в классе.

Задание:

В течение трёх минут «родитель» не даёт советов, не предлагает решений и не критикует. Он только слушает и задаёт вопросы.

Например:

«Как эта ситуация повлияла на тебя?»

«Что ты чувствовал(а) в тот момент?»

«Что могло бы помочь тебе сейчас?»

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было находиться в роли слушателя?
2. Было ли трудно слушать, не давая советов?
3. Какие вопросы помогали продолжить разговор?
4. Что чувствует человек, когда его внимательно слушают?

Вывод педагога:

Иногда родители стремятся как можно быстрее решить проблему ребёнка. Это вполне понятно. Нам не хочется видеть, как наш ребёнок переживает трудности.

Однако в некоторых ситуациях ребёнку прежде всего необходимо понимание, а уже потом решение.

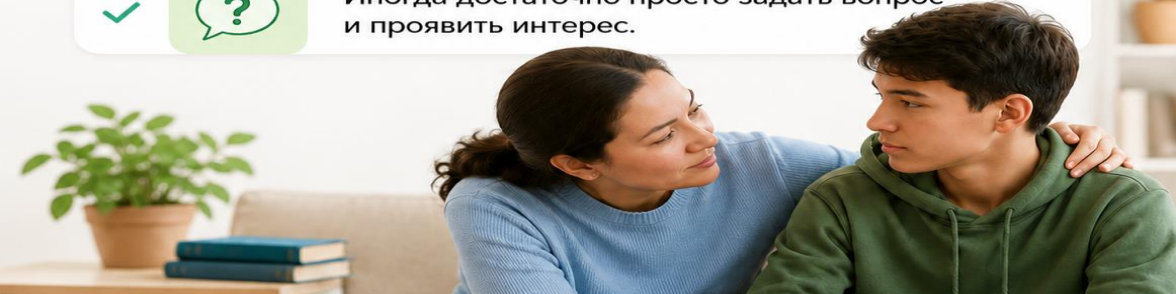
Подросток, который чувствует, что его слушают, начинает больше доверять родителям. А там, где есть доверие, появляется и открытый диалог.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЕСЛИ ПОДРОСТОК ЗАХОЧЕТ ПОГОВОРИТЬ...»



✓		Слушайте до конца.
✓		Будьте открыты и не осуждайте.
✓		Не перебивайте и не обесценивайте его чувства.
✓		Постарайтесь понять его точку зрения.
✓		Покажите, что вы его поддерживаете: «Я рядом с тобой».
✓		Во время разговора отложите телефон и другие дела.
✓		Иногда достаточно просто задать вопрос и проявить интерес.



6. Рефлексия «После сегодняшней встречи...» (8 мин)

Педагог: Сегодня мы говорили о взаимоотношениях подростков в школьной среде. Иногда самые важные события в жизни ребёнка происходят не на уроках, а в общении с другими людьми.

Упражнение «Одним предложением...»

Инструкция для участников:

Участники садятся в круг. Каждый родитель продолжает одно из следующих предложений:

«Сегодня я понял(а) одну важную вещь...»

«Меня заставило задуматься...»

«Для себя в отношении своего ребёнка я сделал(а) вывод...»

Участники кратко отвечают.

Вывод педагога:

Несмотря на то, что жизненный опыт каждого из нас различен, в наших сегодняшних размышлениях есть много общего.

Подростку прежде всего необходимы не контроль со стороны родителей, а понимание; не критика, а поддержка; не готовые советы, а умение выслушать его.



5 ШАГОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЁНКОМ



1 ШАГ	 СЛУШАЙТЕ Слушайте своего ребёнка не перебивая. Дайте ему возможность договорить до конца.	
2 ШАГ	 ГОВОРИТЕ СЛОВАМИ ПОДДЕРЖКИ Фразы «Ты в этой ситуации очень важен», «Я рядом с тобой», «Я тебя понимаю» помогают ребёнку почувствовать, что его чувства важны.	
3 ШАГ	 СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ Управляйте своими эмоциями и сохраняйте спокойствие. Не оценивайте проблему ребёнка сразу, постарайтесь сначала понять её.	
4 ШАГ	 ПРЕДЛАГАЙТЕ ВМЕСТЕ РЕШЕНИЕ Не принимайте решение за ребёнка. Спросите его мнение: «Как ты сам думаешь, что можно сделать?»	
5 ШАГ	 ПОКАЗЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ Ребёнку нужно чувствовать, что его принимают таким, какой он есть. Ваша любовь и поддержка – опора под его ногами.	



Понимание, терпение и поддержка – основа доверительных отношений с ребёнком. Слушайте, будьте рядом, будьте его опорой!



7. Заключение (4–5 минут)

Педагог: Уважаемые родители!

В подростковом возрасте ребёнок меняется: меняются его интересы, круг друзей, а иногда и особенности поведения. Но одна его потребность остаётся неизменной. Это потребность чувствовать себя значимым, понятым и любимым.

Межличностные отношения в школе оказывают влияние на уверенность ребёнка в себе, его эмоциональное состояние и отношение к жизни.

Поэтому роль родителя заключается не только в контроле, но и в том, чтобы быть надёжным партнёром, который стремится понять внутренний мир своего ребёнка.

Иногда подростку не нужны долгие нравоучения. Гораздо важнее услышать:

«Я готов(а) тебя выслушать».

«Твои чувства важны».

«Что бы ни произошло, мы вместе найдём решение».

Доверительные отношения с ребёнком не возникают за один день. Они складываются из ежедневного общения, уважения, понимания и поддержки.

Надеюсь, что мысли и идеи, которыми мы сегодня обменялись, помогут укрепить взаимоотношения в ваших семьях и позволят вашим детям чувствовать себя более уверенно в школьной среде.

2.2 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ «КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РИСКИ В ПОВЕДЕНИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКА»

Цель занятия: повышение родительской компетентности в вопросах профилактики рискованного поведения и эмоциональных трудностей подростков через развитие доверительных отношений, своевременное

распознавание тревожных сигналов и конструктивное взаимодействие с ребёнком.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста и причинами возникновения эмоциональных трудностей.
2. Сформировать представление о признаках рискованного поведения и эмоционального неблагополучия подростков.

3. Развить навыки конструктивного общения и профилактики рисков в поведении подростков.

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут распознавать признаки эмоциональных трудностей и рискованного поведения подростков;
- Освоят приемы конструктивного общения и поддержки подростка;
- Получат практические рекомендации по укреплению доверительных отношений и своевременному оказанию помощи.

Национальные ценности и качества личности: ответственность, уважение, доверие, забота, взаимопонимание, осознанность, сотрудничество, безопасное поведение.

План

1. Актуальность темы «Почему подростки не всегда обращаются за помощью?»
2. Интерактивное упражнение «Мифы и факты о подростках».
3. Диагностическая активность «Насколько открыт мой подросток?».
4. Информационный блок «Тревожные сигналы, которые нельзя игнорировать».
5. Кейс-лаборатория «Сложная ситуация глазами родителя и подростка».
6. Практикум «Диалог, который сохраняет доверие».
7. Упражнение «Письмо своему подростку».
8. Заключение. Рефлексия «Шаг навстречу подростку?».

Оборудование: интерактивная доска, презентация, флипчарт, маркеры, карточки с утверждениями для упражнения «Мифы и факты о подростках», карточки с кейсами для групповой работы, листы бумаги формата А4, ручки, памятка для родителей «Как сохранить доверительные отношения с подростком».

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы «Почему подростки не всегда обращаются за помощью?» (7 минут)

Педагог: Многие родители считают, что если в семье нет серьезных конфликтов, подросток обязательно расскажет о своих трудностях. Однако практика показывает обратное.

Подростки часто переживают проблемы в одиночку. Они могут бояться осуждения, наказания, непонимания или просто не хотеть расстраивать родителей.

При этом именно в подростковом возрасте возрастает риск столкновения с опасными компаниями, эмоциональными кризисами, буллингом, интернет-рисками и давлением со стороны сверстников.

Сегодня мы поговорим о том, как сохранить доверительные отношения с подростком и вовремя замечать сигналы, которые говорят о том, что ребенку нужна помощь.

2. Интерактивное упражнение «Мифы и факты о подростках» (8 минут)

Педагог зачитывает утверждения.

Участники определяют, является утверждение мифом или фактом.



МИФЫ И ФАКТЫ О ПОДРОСТКАХ

Прочитайте утверждения и определите:
это **МИФ** или **ФАКТ**?



	1 Если подросток молчит, значит у него нет проблем.	МИФ	ФАКТ
	2 Подростки чаще обращаются к тем взрослым, которые умеют слушать.	МИФ	ФАКТ
	3 Запреты всегда предотвращают рискованное поведение.	МИФ	ФАКТ
	4 Подросток нуждается в личном пространстве.	МИФ	ФАКТ
	5 Резкое изменение поведения может быть сигналом неблагополучия.	МИФ	ФАКТ

3. Диагностическая активность «Насколько открыт мой подросток?» (8 минут)

Родителям предлагается отметить ответы «Да», «Иногда», «Нет».

Вопросы:

- Ребенок рассказывает мне о своих переживаниях.
- Я знаю его круг общения.
- Мы обсуждаем сложные ситуации спокойно.
- Подросток может обратиться ко мне за помощью.
- Я стараюсь сначала выслушать, а потом давать советы.

После заполнения участники подсчитывают количество ответов.

Педагог: Это не оценка родительских качеств, а возможность увидеть сильные стороны общения и направления для развития доверия.

4. Информационный блок «Тревожные сигналы, которые нельзя игнорировать» (8 минут)

Педагог: Подростковый возраст сопровождается изменениями в поведении, настроении и отношениях с окружающими. Стремление к самостоятельности, желание проводить больше времени со сверстниками и потребность в личном пространстве являются естественными особенностями этого периода.

Однако иногда изменения в поведении подростка могут свидетельствовать о том, что он испытывает эмоциональные трудности и нуждается в поддержке взрослых. Родителям важно не только замечать отдельные поступки ребенка, но и обращать внимание на устойчивые изменения, которые сохраняются на протяжении длительного времени.

Наиболее распространенными тревожными сигналами являются:

-  резкое изменение поведения и привычек;
-  длительная замкнутость и избегание общения;
-  потеря интереса к привычным занятиям и увлечениям;
-  повышенная раздражительность, агрессивность или конфликтность;
-  разговоры о собственной ненужности, бессмысленности жизни;
-  рискованные поступки и нарушение установленных правил;
-  появление сомнительного окружения и скрытность в общении.

Педагог: Важно помнить, что один признак сам по себе не всегда говорит о наличии серьезной проблемы. Однако если родители замечают сразу несколько изменений и они сохраняются длительное время, это может быть сигналом того, что подростку необходимы внимание, поддержка и доверительный разговор.

Своевременное участие взрослых помогает предотвратить многие трудности и сохранить эмоциональное благополучие ребенка.

5. Кейс-лаборатория «Сложная ситуация глазами родителя и подростка» (12 минут)

Участники делятся на три группы. Каждая группа получает кейс.

КЕЙС 1

Подросток перестал рассказывать о школе и проводит много времени в телефоне.



КЕЙС 2

Подросток стал часто конфликтовать с родителями и нарушать правила.



КЕЙС 3

Подросток резко сменил круг общения и избегает разговоров о друзьях.



ЗАДАНИЕ



1. Что может чувствовать подросток?



2. Что обычно чувствуют родители?



3. Какие ошибки могут допустить взрослые?



4. Какие действия помогут сохранить контакт?



После обсуждения группы представляют результаты.

6. Практикум «Диалог, который сохраняет доверие» (7 минут)

Педагог предлагает участникам проанализировать два варианта диалога.

Вариант 1

«Я запрещаю тебе с ними общаться. Пока не расскажешь всю правду, никуда не пойдешь».

Вариант 2

«Я переживаю за тебя. Помоги мне понять ситуацию. Давай подумаем вместе».

Участники определяют:

- какая реакция способствует доверию;
- какие чувства вызовет каждая фраза;
- как можно улучшить диалог.

7. Упражнение «Письмо своему подростку» (5 минут)

Родителям предлагается написать несколько предложений, начинающихся словами:

«Я хочу, чтобы ты знал(а)...»

«Мне важно, чтобы ты понимал(а)...»

«Я всегда готов(а)...»

Желающие зачитывают отдельные фразы.

Педагог: Иногда слова поддержки оказывают большее влияние, чем многочисленные советы и нравоучения.

8. Заключение. Рефлексия «Шаг навстречу подростку» (5 минут)

Педагог: Сегодня мы говорили о том, что профилактика рискованного поведения начинается не с запретов и наказаний, а с доверительных отношений между родителями и подростком. Чем больше ребенок чувствует понимание, уважение и поддержку со стороны взрослых, тем выше вероятность, что в трудной ситуации он обратится за помощью к семье.

Предлагаю завершить нашу встречу небольшим упражнением.

Участникам раздаются небольшие карточки или листы бумаги.

Инструкция участникам:

Подумайте, какое одно действие вы готовы предпринять в ближайшее время для укрепления доверительных отношений со своим подростком.

Закончите фразу:

«После сегодняшнего занятия я постараюсь...»

Например.

- чаще интересоваться делами ребенка без давления и допросов;
- внимательно выслушивать его мнение до конца;
- спокойнее реагировать на ошибки и неудачи;
- проводить больше времени вместе;
- чаще говорить слова поддержки.

Педагог: Каждый маленький шаг навстречу ребенку помогает укреплять доверие. Иногда подростку нужен не готовый совет, а уверенность в том, что рядом есть взрослый, который готов выслушать, понять и поддержать.

Благодарю вас за участие. Желаю, чтобы в ваших семьях сохранялись доверие, уважение и открытый диалог, которые помогают подросткам уверенно преодолевать трудности взросления.

Приложение 1



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК СОХРАНИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



1 Слушайте подростка внимательно

Выслушивайте его до конца и без осуждения.



2 Проявляйте искренний интерес к его жизни

Интересуйтесь его увлечениями, друзьями и событиями.



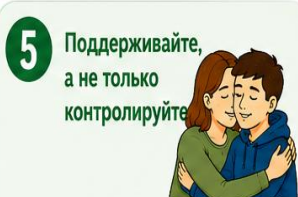
3 Уважайте личное пространство

Давайте возможность побыть одному и принимать решения.



4 Обсуждайте проблемы спокойно

Избегайте крика, угроз и обвинений.



5 Поддерживайте, а не только контролируйте

Показывайте, что готовы помочь в трудной ситуации.



6 Замечайте не только проблемы, но и успехи

Отмечайте старания и достижения подростка.



7 Будьте примером уважительного общения

Показывайте своим поведением уважение к другим.



8 Будьте готовы прийти на помощь

Подросток должен знать, что может обратиться к вам.



ПОМНИТЕ:

Доверие формируется через внимание, уважение и поддержку.



2.3 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ

ТЕМА: «ЗАЩИТА ПОДРОСТКА ОТ НАСИЛИЯ ЧЕРЕЗ ДОВЕРИЕ И УВАЖЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ»

Цель: Сформировать у родителей готовность поддерживать развитие у ребёнка личного пространства и границ как важного компонента его эмоционального благополучия, уверенности в себе и способности к построению безопасных и уважительных отношений.

Задачи:

1. Стимулировать родителей к формированию у ребёнка осознанного отношения к личным границам как условию его психологической безопасности и самоуважения.

2. Расширить представления родителей о сущности личных границ, их видах (телесные, эмоциональные, информационные) и значении в развитии ребёнка.
3. Содействовать овладению родителями приёмами уважительного взаимодействия с ребёнком, направленными на поддержку его личного пространства и индивидуальности.

Ожидаемые результаты:

По итогам занятия родители:

1. Будут понимать важность обучения ребёнка защите личных границ как меры профилактики насилия;
2. Узнают о видах личных границ (телесные, эмоциональные, информационные) и их значении для безопасности и самоуважения ребёнка;
3. Освоят простые и доступные способы поддерживать личные границы ребёнка и корректно реагировать на их нарушения.

План занятия:

I. Вступление.

1.1. Упражнение «Всегда на позитиве»

II. Информационная часть.

2.1 Упражнение. «Границы — это...»

2.2 Мини-лекция

III. Практическая часть.

3.1 Упражнение «Мои реакции на границы подростка»

3.2 Ролевая игра. «Уважаю, доверяю, поддерживаю»

3.3 Групповая работа. Обсуждение сложных кейсов

IV. Заключительная часть. Рефлексия.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Ход занятия.

I. Вступление. (5 минут)

1. 1. Упражнение «Всегда на позитиве»

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Приветствую вас на занятии, посвящённом вопросам личных границ подростков. Это одна из важных тем подросткового возраста, поскольку именно в этот период ребёнок учится понимать свои чувства, отстаивать собственное мнение, говорить «нет» нежелательным предложениям и строить уважительные отношения с окружающими.

Предлагаю вместе обсудить, как родители могут помочь подростку чувствовать себя в безопасности, сохранять доверительные отношения в семье и формировать навыки, которые помогут ему защитить себя в

различных жизненных ситуациях. Вместе с тем, родителям необходимо знать об ответственности:

Статья КоАП РК	Связь с ценностью «Закон и порядок»
Статья 127. Неисполнение обязанностей по воспитанию, образованию, защите прав и обеспечению безопасности несовершеннолетнего	Ответственность за ребёнка. Родители и законные представители обязаны заботиться о ребёнке, обеспечивать его воспитание, обучение и безопасность, защищать его права и интересы. В работе с родителями важно раскрывать, как выполнять эти обязанности в повседневной жизни и своевременно реагировать на угрозы.
Статья 127-1. Несообщение о противоправных деяниях, совершённых несовершеннолетними или в отношении них	Своевременное реагирование на нарушение прав. Работники организаций образования, здравоохранения и социальной защиты обязаны сообщать в правоохранительные органы о предусмотренных статьёй фактах, в том числе ставших известными в связи с профессиональной деятельностью. Защита ребёнка требует конкретных действий, а замалчивание препятствует оказанию помощи.

Правовое содержание статей предусматривает ответственность за неисполнение обязанностей по защите ребёнка, несообщение указанными работниками о противоправных деяниях и совершение травли несовершеннолетнего

II. Информационная часть (5 минут)

2.1 Упражнение: «Границы — это...» (Ассоциации через образы и ситуации)

Педагог: Сейчас я назову несколько коротких описаний или образов. После каждого я прошу вас быстро сказать «да» или «нет», подходит ли это для понятия “границы”? Или, если хотите, скажите своё слово, которое приходит в голову.» Какие из них наиболее актуальны для вашего ребёнка?

Образы/ситуации для ассоциаций:

Ограждение вокруг дома, подходит? (Да/Нет)

Правила в школе или дома, подходит?

Личный шкафчик или комната, куда не пускают без разрешения, подходит?

Когда тебя перебивают, и это неприятно, подходит?

Когда тебя обнимают, а ты не хочешь, подходит?

Когда тебе дают выбор и спрашивают мнение, подходит?

Когда тебя заставляют делать что-то против воли, подходит?

Обсуждение: Какие из этих примеров вам знакомы? Что объединяет эти ситуации? Как вы думаете, что значит «границы» в жизни подростка?

2.2 Мини-лекция (10 минут)

Личные границы - это невидимые линии, которые защищают наши физические, эмоциональные и информационные пространства.

Физические границы - это право на личное пространство тела, например, когда и кто может прикасаться, заходить в комнату.

Эмоциональные границы - это защита чувств и эмоций, возможность не делиться всем с каждым и не принимать на себя чужие переживания.

Информационные границы - контроль над тем, какую личную информацию подросток готов раскрывать, в том числе в интернете.

Педагог демонстрирует на доске Памятку и предлагает ее родителям:



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как поддержать подростка и защитить его личные границы



Уважение личных границ подростка – это основа доверия в семье.

Чем больше родители учатся понимать и уважать границы ребёнка, тем увереннее и спокойнее он будет чувствовать себя в этом сложном возрасте.



Если возникают проблемы с навязчивым вниманием или домогательствами, слушайте ребёнка внимательно, помогайте найти защиту и поддержку.



Объясните подростку последствия размещения личной информации и фотографий в соцсетях, помогите выработать правила безопасности в интернете.



Поддерживайте самостоятельность ребёнка, помогая принимать решения и уважая его выбор, даже если он отличается от вашего.



Доверие, поддержка и уважение – лучшая защита для вашего подростка!



Не входить в комнату без стука и разрешения (физические границы).

Слушать и принимать чувства ребёнка, не осуждать (эмоциональные границы).

Не распространять личную информацию подростка без его согласия (информационные границы).

III. Практический блок (5 минут)

3.1 Упражнение: Мои реакции на границы подростка

Педагог: Сейчас я прочту вам несколько утверждений.

Если вы согласны с утверждением - поднимите руку.

Если вы не согласны - оставьте руку опущенной.

Отвечайте по первой внутренней реакции - тут нет правильных или неправильных ответов.



Утверждения для голосования:

- ✓ Подросток обязан делиться со мной всей личной информацией.
- ✓ Я имею право проверять его/её телефон, если беспокоюсь.
- ✓ Подросток имеет право сказать мне «нет».
- ✓ Мне трудно не давить, когда я вижу, что он ошибается.
- ✓ Уважение к границам ребёнка не значит безразличие.

После голосования — подведение итогов (рефлексия):

Педагог: Спасибо за ваши честные реакции. Возможно, в каких-то утверждениях вы почувствовали внутреннее напряжение или сомнение. Это нормально. Мы часто оказываемся на грани: между желанием защитить и страхом потерять контакт, между заботой и контролем. Как вы думаете:



1. Что из этих утверждений вызвало у вас наибольшее сопротивление?
2. Почему родителям бывает сложно уважать границы подростка, даже если они понимают, что это важно?



Уважение к границам - основа доверия.

Чтобы подросток умел защищать свои границы во внешнем мире, он должен почувствовать, что его границы уважают дома.

Сейчас мы попробуем разобраться на практических примерах, как это может выглядеть в реальной жизни.

3.2 Ролевая игра. «Уважаю, доверяю, поддерживаю» (15 минут)

Инструкция: педагог необходимо разделить родителей на тройки: **родитель - подросток - наблюдатель**. Тройка вначале отыгрывает *проблемную реакцию*, затем *поддерживающую*.



Что почувствовал подросток? Что помогло сохранить уважение и доверие? После всех сцен сделайте общее обсуждение в кругу.

Сцена 1: Ты же девочка/мальчик! Разрушение стереотипов.

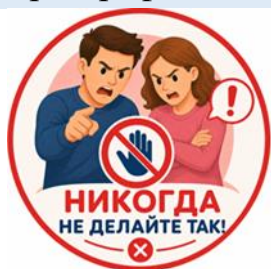
Ситуация:

Подросток приходит домой и говорит, что хочет заняться хобби, не

типичным для своего пола:

Девочка: «Я хочу пойти на секцию бокса».

Мальчик: «Я решил заняться танцами. Очень нравится современная хореография».



Проблемная реакция родителя:

«Ты что, мальчик/девочка? Это не для тебя! Займись чем-то подходящим!»

Поддерживающая реакция:

«Я горжусь тем, что ты проявляешь инициативу. Давай разберёмся вместе, как тебе помочь реализовать себя в этом».

Задача сцены: Показать, как уважение к выбору ребёнка укрепляет его уверенность и личные границы.

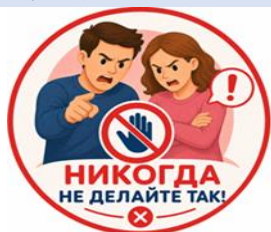
Сцена 2: «Мне было неприятно, но я не знала, что делать»

Сексуальная безопасность

Ситуация:

Подросток (девочка или мальчик) приходит домой молчаливый и взволнованный. После расспросов говорит родителю:

«Сегодня в автобусе мужчина сел рядом слишком близко, трогал мою руку... Мне было неприятно, но я не знала, что делать».



Проблемная реакция родителя:

«Почему ты вообще туда пошла? В чём ты была одета? Почему не закричала сразу?!»

Эффект: Ребёнок чувствует вину, неуверенность и отдаляется от родителя. В будущем может замолчать подобные случаи.

Поддерживающая реакция:

«Спасибо, что рассказала/рассказал. Это очень важно. Ты не виновата/виноват. Такое поведение взрослого - недопустимо. Давай вместе подумаем, как себя защищать в таких ситуациях и кому ты можешь обратиться за помощью».

Дополнение: Родитель мягко предлагает обсудить, как можно говорить «нет», куда обращаться за помощью, повторяет, что подросток всегда имеет право защищать свои границы, и не несёт вину за чужое поведение.



Обсуждение после сцены:

Как родитель может показать, что он — безопасный взрослый для таких разговоров?

Что подросток чувствует, когда его не обвиняют, а поддерживают?

Какие слова важно услышать в такой ситуации?

Почему важно заранее говорить с ребёнком о его праве на телесную и эмоциональную неприкосновенность?

Сцена 3: «Я не хочу рассказывать»

Право на личное пространство

Ситуация:

Подросток приходит домой расстроенный. Родитель начинает расспрашивать: «Что случилось? Почему ты не рассказываешь? Я твоя мать/отец, я должен знать!»



Проблемная реакция родителя:

«Ты обязан делиться со мной! Я проверю твой телефон, ты что-то скрываешь!»

Поддерживающая реакция:

«Я вижу, что тебе плохо. Если захочешь — я рядом, всегда готов выслушать, когда будешь готов. Я доверяю тебе».

Цель сцены: Осознать, что уважение к эмоциональным границам помогает подростку учиться доверять и открываться без давления.



- ✓ **Какая ситуация из трёх предложенных была ближе всего к вашей родительской практике?**
- ✓ **Что вы поняли о своих собственных границах как родитель?**
- ✓ **Как можно начать внедрять понятия «уважаю, доверяю, поддерживаю» уже сегодня?**

3.3 Групповая работа. Обсуждение сложных кейсов (15 минут)

Инструкция: Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает по одному кейсу (ниже).

Задача каждой группы: обсудить ситуацию, ответить на вопросы и подготовить короткую презентацию.

Кейс 1. Поддержка идентичности

Ваша дочь (14 лет) начала одеваться и вести себя иначе, чем раньше. Она выбирает яркую одежду, слушает музыку, которую

родители не одобряют. Родители пытаются убедить её «быть как все», настаивают на «правильном» поведении и одежде. Девочка чувствует давление и начинает замыкаться в себе.



1. Что чувствует ребёнок?
2. Как можно поддержать дочь, уважая её личные границы?
3. Какие действия родителей могут помочь?
4. Какие слова или поведение родителей могут навредить?

Кейс 2. Ситуация нежелательного вмешательства и дискомфорта.

Ваш ребенок рассказал, что одноклассники часто навязываются, пристают, смеются над ним и делают неприятные комментарии. Ребёнок боится рассказать родителям, переживает, не знает, как реагировать.



1. Что важно заметить и сделать родителям?
2. Как поддержать ребенка и дать ему понять, что доверять родителям необходимо?
3. Как объяснить ребёнку, что такое неприемлемое поведение?
4. Какие шаги предпринять, чтобы защитить ребёнка?

Кейс 3. Личные и цифровые границы.

Подросток выкладывает в соцсети много личных фотографий и информации о себе, не задумываясь о последствиях. Родители обеспокоены, но боятся показаться слишком контролирующими.



1. Какие риски есть у такого поведения?
2. Как объяснить ребёнку важность личных и цифровых границ?
3. Как договориться о правилах пользования соцсетями, чтобы сохранить доверие?
4. Как помочь ребёнку чувствовать себя в безопасности в интернете?

IV. Заключительная часть. Рефлексия. (5 минут)

4.1 Упражнение «Продолжи утверждение..»

Педагог: Прочитайте начало утверждения и дополните его своими мыслями или чувствами. Можно делать это устно или письменно.

Утверждения:

Я понимаю, что уважение личных границ моего ребенка, это...

Когда мой ребёнок говорит «нет», я чувствую...

Самое сложное для меня в уважении личных границ, это...

Чтобы поддержать моего подростка, я могу...

Советы для родителей

Слушайте подростка активно и без оценки.

Уважайте его право говорить «нет» и устанавливать свои границы.

Обсуждайте правила пользования гаджетами и соцсетями вместе.

Обращайте внимание на сигналы тревоги и не бойтесь искать помощь.

Завершение. Педагог: Сегодня мы узнали, что уважение личных границ подростка не просто правило, а основа доверия и поддержки, которая помогает вашему ребёнку становиться самостоятельным и уверенным. Станьте тем взрослым, который не просто контролирует, а слышит и понимает. Кто умеет слушать без оценки, кто уважает, а не навязывает, кто поддерживает, а не осуждает. Каждый из вас является главным союзником своего ребёнка в этом важном этапе жизни. Пусть даже маленькие шаги в уважении и поддержке сделают огромную разницу. Если возникнут вопросы или сложности, помните, что Центр педагогической поддержки всегда готов помочь вам. Вы не одни на этом пути.

2.4 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ «ПОДРОСТОК В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ И ЗАЩИТА»

Цель занятия: Повышение осведомленности родителей о современных цифровых рисках и развитие навыков безопасного сопровождения подростка в онлайн-среде.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями цифровой жизни современных подростков и возможными онлайн-рисками.
2. Научить распознавать признаки небезопасных ситуаций и эмоционального неблагополучия подростка.

3. Сформировать навыки доверительного общения и безопасного взаимодействия семьи в цифровом пространстве.

Ожидаемые результаты:

- Родители понимают особенности цифровой среды, в которой живут современные подростки;
- умеют замечать тревожные сигналы и признаки онлайн-рисков;
- используют практические способы поддержки подростка и обсуждения вопросов цифровой безопасности в семье.

Национальные ценности и качества личности: ответственность, осознанность, уважение к себе и другим, безопасность, критическое мышление, цифровая грамотность, доверие, открытость к диалогу, поддержка семьи, забота о благополучии ребенка.

План

1. Актуальность темы. «Подросток и цифровой мир: что изменилось?»
2. Упражнение «Один день из жизни современного подростка»
3. Обсуждение «Что тревожит родителей современных подростков?»
4. Информационный блок «Тревожные сигналы и цифровые риски»
5. Работа в группах «Подросток просит о помощи по-разному»
6. Практическое упражнение «Диалог без барьеров»
7. Практическое упражнение «Наши семейные правила цифровой безопасности»
8. Заключение. Рефлексия.

Оборудование: проектор с ноутбуком и колонками для демонстрации презентации, флипчарт с маркерами, карточки с заданиями, листы А4, ручки, стикеры, раздаточные материалы и памятки для родителей.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы. «Подросток и цифровой мир: что изменилось?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Сегодня трудно представить жизнь современного подростка без интернета. Общение, учеба, развлечения, поиск информации, просмотр видео и социальные сети стали частью его повседневной жизни.

Цифровая среда открывает перед подростками множество возможностей для обучения, развития и общения. Однако вместе с новыми возможностями появляются и новые риски.

При этом подростковый возраст сам по себе является периодом активных изменений. Подростки стремятся к самостоятельности, становятся

более чувствительными к мнению окружающих и чаще ориентируются на мнение сверстников. Родителям важно знать, что соблюдать закон - значит уважать достоинство ребёнка, обеспечивать его безопасность, замечать нарушение его прав и принимать меры для защиты. Родителям важно показывать пример уважительного общения, педагогам - своевременно реагировать, детям - знать свои права и понимать, к кому обращаться за помощью.

Мини-разминка

Педагог: Предлагаю начать с нескольких вопросов. Поднимите руку, если ваш подросток ежедневно:

- пользуется социальными сетями;
- смотрит видео в интернете;
- общается через мессенджеры;
- играет в онлайн-игры;
- использует интернет для учебы.

(Педагог обращает внимание на количество поднятых рук.)

Обсуждение

Вопрос для родителей:

«Как вы считаете, без чего современному подростку сегодня сложнее всего представить свою жизнь?»

Ответы родителей обсуждаются и анализируются педагогом.

Вывод: Цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни современных подростков. Поэтому родителям важно понимать не только возможности цифрового мира, но и риски, с которыми могут сталкиваться дети в интернете. Интерес к онлайн-жизни подростка, доверительное общение и своевременная поддержка помогают снизить вероятность опасных ситуаций и укрепляют отношения в семье.

ПОДРОСТОК И ЦИФРОВОЙ МИР

ВОЗМОЖНОСТИ. РИСКИ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Цифровая среда — часть жизни современного подростка. Наша задача — помочь ему использовать её безопасно и с пользой.

ЧТО ДАЁТ ЦИФРОВОЙ МИР?



Обучение и развитие

Доступ к знаниям, онлайн-курсам, образовательным платформам.



Общение и дружба

Связь с друзьями, новые знакомства, обмен интересами.



Творчество и самовыражение

Ведение блогов, создание контента, развитие талантов.



Развлечения и отдых

Игры, музыка, фильмы, онлайн-развлечения.



С КАКИМИ РИСКАМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ ПОДРОСТОК?



Кибербуллинг и травля

Оскорбления, угрозы, распространение ложной информации.



Мошенничество и обман

Фишинг, ложные предложения, манипуляции.



Вредный контент

Насилие, порнография, пропаганда опасного поведения.



Зависимость от интернета

Потеря контроля, снижение успеваемости, проблемы со здоровьем.



Утечка личных данных

Публикация личной информации, фото, геолокации.

ЧТО ДЕЛАЮТ ПОДРОСТКИ В ИНТЕРНЕТЕ?



90%

общаются в мессенджерах и социальных сетях



85%

смотрят видео, фильмы и ролики онлайн



70%

играют в онлайн-игры



65%

используют интернет для учебы и поиска информации



40%

делают покупки в интернете

2. Упражнение «Один день из жизни современного подростка» (7 мин)

Педагог: Современные подростки живут сразу в двух пространствах - реальном и цифровом.

Общение с друзьями, учеба, развлечения, просмотр видео, поиск информации и социальные сети стали частью их повседневной жизни.

При этом взрослым не всегда просто представить, какое место интернет занимает в жизни подростка и сколько различных онлайн-ситуаций сопровождают его в течение дня.

Предлагаю посмотреть на обычный день глазами современного подростка.

Инструкция участникам

Подумайте о своем ребенке и ответьте на следующие вопросы.

В течение дня подросток:

- общается в социальных сетях;
- пользуется мессенджерами;
- смотрит видео или короткие ролики;
- играет в онлайн-игры;
- ищет информацию для учебы;

- слушает музыку или подкасты;
- публикует фотографии, комментарии или сообщения;
- пользуется различными мобильными приложениями.

Отметьте те варианты, которые характерны для вашего ребенка.

(Участникам дается 1-2 минуты.)

Обсуждение

Вопросы для родителей:

1. Какими цифровыми сервисами подросток пользуется чаще всего?
2. Сколько времени в среднем он проводит в интернете?
3. Всегда ли вы знаете, с кем он общается в сети?
4. Знаете ли вы, какие приложения и социальные сети ему нравятся?
5. Обсуждаете ли вы с ребенком правила поведения в интернете?

Педагог: Как вы думаете, отличается ли цифровая жизнь современных подростков от той, которую в их возрасте вели мы?

(Родители высказывают свое мнение.)

Возможные ответы родителей:

- подростки больше времени проводят онлайн;
- общение часто происходит через интернет;
- дети раньше сталкиваются с большим объемом информации;
- появились новые риски, которых раньше не было;
- подростки лучше разбираются в технологиях, чем взрослые.

Вывод: Для современных подростков интернет является не отдельной частью жизни, а привычной средой общения, обучения и самовыражения.

Поэтому родителям важно интересоваться не только временем, которое ребенок проводит в сети, но и тем, что именно он делает в интернете, с кем общается и какие темы его интересуют.

Именно понимание цифровой жизни подростка помогает своевременно замечать риски и поддерживать доверительные отношения в семье.

3. Обсуждение «Что тревожит родителей современных подростков?» (10 мин)

Педагог: Подростковый возраст - это период активных изменений, поиска себя и стремления к самостоятельности.

Сегодня значительная часть общения, обучения и досуга подростков связана с интернетом и социальными сетями.

Для самих подростков цифровое пространство стало привычной частью жизни, однако у родителей нередко возникают вопросы и переживания, связанные с безопасностью ребенка.

Предлагаю обсудить, какие ситуации вызывают у вас наибольшее беспокойство.

Инструкция участникам

На стикерах напишите один вопрос, тревогу или опасение, которое связано с использованием подростком интернета и социальных сетей.

После этого разместите стикеры на доске или флипчарте.

(Участникам дается 2-3 минуты.)

Обсуждение. Педагог зачитывает ответы родителей, объединяя их в группы.

Например:

- безопасность личных данных;
- общение с незнакомыми людьми;
- кибербуллинг;
- чрезмерное использование гаджетов;
- влияние социальных сетей;
- мошенничество;
- эмоциональное состояние подростка.

После обсуждения педагог обращает внимание на то, какие темы встречались чаще всего.

Вывод: Несмотря на разные жизненные ситуации, большинство родительских тревог связано с безопасностью, эмоциональным благополучием и будущим подростка. Это естественно, поскольку цифровая среда стала важной частью жизни современных детей и влияет не только на их поведение, но и на самооценку, отношения со сверстниками и эмоциональное состояние. Поэтому родителям важно не только контролировать использование интернета, но и сохранять доверительный контакт с подростком, чтобы он мог обратиться за помощью в трудной ситуации.

4. Информационный блок «Тревожные сигналы и цифровые риски» (10 мин)

Педагог: Подростки активно используют интернет для общения, поиска информации и самовыражения.

Однако вместе с новыми возможностями появляются риски, которые могут повлиять не только на безопасность, но и на эмоциональное состояние подростка.

Предлагаю рассмотреть наиболее распространенные цифровые угрозы и признаки, на которые стоит обращать внимание родителям.

Слайд 1. Цифровой след остается надолго

Педагог: Каждое действие в интернете оставляет цифровой след.

Это могут быть: фотографии; комментарии; публикации; лайки; переписки; история поиска; геолокация.

Подростки не всегда задумываются о том, что размещенная сегодня информация может сохраниться на долгие годы.

Иногда опубликованные фотографии, комментарии или видеозаписи могут повлиять на репутацию человека в будущем.

Обсуждение

Вопрос для родителей:

Как вы думаете, всегда ли подростки осознают последствия своих публикаций в интернете?

Вывод: Важно регулярно обсуждать с подростком, какую информацию безопасно размещать в сети и почему стоит задумываться о последствиях своих действий в цифровом пространстве.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

-  Интересуйтесь онлайн-жизнью ребенка.
Спрашивайте, чем он занимается в интернете, с кем общается.
-  Стройте доверительные отношения.
Ребенок должен знать, что может обратиться к вам за помощью.
-  Обучайте правилам безопасности.
Объясняйте риски и способы защиты простыми словами.
-  Устанавливайте разумные правила.
Договоритесь о времени использования гаджетов и интернета.
-  Поддерживайте и уважайте.
Это помогает подростку чувствовать себя уверенно и безопасно.

НАПОМИНИТЕ ПОДРОСТКУ:

-  Не делись личной информацией с незнакомыми людьми.
-  Не переходи по подозрительным ссылкам.
-  Не выкладывай в сеть то, что можешь пожалеть позже.
-  Сообщай взрослым о любых неприятных ситуациях в интернете.
-  Всегда проверяй информацию, не доверяй всему, что видишь.



**ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ С ДОВЕРИЯ, ВНИМАНИЯ И ПОДДЕРЖКИ
ВМЕСТЕ МЫ ПОМОЖЕМ ПОДРОСТКУ РАСТИ БЕЗОПАСНО В ЦИФРОВОМ МИРЕ!**

Слайд 2. Кибербуллинг - когда травля происходит в интернете

Педагог: К сожалению, конфликты между подростками могут происходить не только в школе, но и в интернете.

Кибербуллинг может проявляться через: насмешки; распространение слухов; публикацию чужих фотографий без разрешения; угрозы и унижения в

чатах и социальных сетях. Подростки часто скрывают такие ситуации и стараются справиться с ними самостоятельно.

На что стоит обратить внимание? Подросток стал избегать общения; неохотно пользуется телефоном; резко реагирует на сообщения; выглядит подавленным после общения в сети; отказывается посещать школу или мероприятия.

Вывод: Подростку важно знать, что в случае травли он может обратиться за помощью к взрослым и получить поддержку.

Слайд 3. Манипуляции и мошенничество в интернете

Педагог: Подростки могут столкнуться с различными способами обмана в интернете.

Например: просьбы сообщить пароль; предложения легкого заработка; подозрительные ссылки; ложные конкурсы и розыгрыши; попытки получить личную информацию. Мошенники часто используют доверчивость подростков и их желание быстро получить выгоду.

Важно обсудить с подростком: Нельзя сообщать пароли; нельзя передавать банковские данные; нельзя переходить по подозрительным ссылкам; нельзя доверять незнакомым людям в интернете.

Вывод: Осведомленность и осторожность помогают значительно снизить риск столкновения с интернет-мошенничеством.

Слайд 4. Когда родителям стоит насторожиться?

Педагог: Иногда подростки не рассказывают напрямую о своих трудностях. Однако существуют признаки, которые могут сигнализировать о проблемах.

Стоит обратить внимание, если подросток: стал замкнутым; избегает общения; резко меняет настроение после использования телефона; скрывает переписки; испытывает тревогу без видимых причин; стал хуже спать; потерял интерес к привычным занятиям; болезненно реагирует на сообщения и комментарии.

Важно помнить, что каждый из этих признаков сам по себе не говорит о наличии проблемы. Однако сочетание нескольких признаков может стать поводом для внимательного разговора с подростком.

Вывод: Главный инструмент защиты подростка - не контроль, а доверительные отношения. Чем раньше взрослые замечают изменения в поведении ребенка и готовы спокойно обсуждать возникающие трудности, тем выше вероятность своевременно предотвратить серьезные проблемы.

5. Работа в группах «Подросток просит о помощи по-разному» (10 мин)

Педагог: Подростки не всегда прямо говорят о своих переживаниях и трудностях. Иногда просьба о помощи скрывается за раздражительностью, замкнутостью, отказом от общения или резкими изменениями в поведении.

Предлагаю рассмотреть несколько жизненных ситуаций и обсудить, какую поддержку могут оказать родители.

Инструкция участникам

Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает описание ситуации.

Необходимо обсудить:

1. Что может чувствовать подросток?
2. Какие тревожные сигналы вы заметили?
3. Как могут отреагировать родители?
4. Какая поддержка будет наиболее полезной?

На обсуждение отводится 4-5 минут. После этого каждая группа представляет свои выводы. **Группа 1**

Ситуация «Удаленный пост»

14-летняя Алина активно вела страницу в социальной сети, часто публиковала фотографии и рассказывала о своей жизни. В последние недели она удалила большинство публикаций, стала реже заходить в социальные сети и заметно изменилась в настроении. На вопросы родителей отвечает коротко: «Все нормально».

Вопросы для обсуждения

1. Что может происходить с подростком?
2. Какие чувства она может испытывать?
3. Какие признаки должны насторожить родителей?
4. Как начать разговор, не оказывая давления?

Группа 2

Ситуация «Новая компания»

15-летний Артем познакомился в интернете с группой подростков. Он стал проводить с ними много времени в чатах и видеозвонках. В последнее время Артем часто закрывает экран телефона при появлении родителей и раздражается, когда его спрашивают о новых знакомых.

Вопросы для обсуждения

1. Какие риски могут присутствовать в данной ситуации?

2. Всегда ли скрытность означает опасность?
3. Как родители могут проявить интерес без чрезмерного контроля?
4. О чем важно поговорить с подростком?

Группа 3

Ситуация «Слишком важны чужие оценки»

13-летний Дамир регулярно публикует фотографии и видеоролики. Если публикация набирает мало просмотров или комментариев, он становится расстроенным и начинает сравнивать себя с другими. Настроение подростка все чаще зависит от реакции подписчиков.

Вопросы для обсуждения

1. Какие трудности переживает подросток?
2. Как социальные сети могут влиять на самооценку?
3. Какие сигналы должны заметить родители?
4. Как помочь подростку сохранить уверенность в себе?

Обсуждение

После выступления групп педагог подводит итоги и обращает внимание на то, что за разными формами поведения подростка могут скрываться тревога, неуверенность, страх осуждения или потребность в поддержке.

Вывод: Подростки не всегда говорят о своих переживаниях напрямую.

Поэтому родителям важно обращать внимание не только на слова, но и на изменения в поведении ребенка, его эмоциональное состояние и особенности общения.

Поддержка, внимание и доверительные отношения помогают подростку легче справляться с трудностями и своевременно обращаться за помощью.

6. Практическое упражнение «Диалог без барьеров» (8 мин)

Педагог: Подростки особенно чувствительны к тому, каким тоном и какими словами с ними разговаривают взрослые. Даже если родители хотят помочь, критика, давление или нравоучения могут привести к тому, что подросток перестанет делиться своими переживаниями. Поддерживающий разговор помогает сохранить доверие и способствует тому, что подросток будет обращаться за помощью в сложных ситуациях. Сейчас предлагаю потренироваться выбирать слова, которые помогают выстраивать диалог.

КАРТОЧКА 1

Подросток говорит:

«Ты все равно меня не понимаешь».



 **Обсудите:**

- Какие чувства могут стоять за этими словами?
- Как родитель может ответить, чтобы продолжить разговор?

КАРТОЧКА 2

Подросток говорит:

«Не вмешивайся, я сам разберусь».



 **Обсудите:**

- Почему подросток может так реагировать?
- Как проявить заботу, не нарушая его личные границы?

КАРТОЧКА 3

Подросток говорит:

«Все мои друзья так делают».



 **Обсудите:**

- Почему мнение сверстников становится особенно важным?
- Как обсудить ситуацию без давления и запретов?

КАРТОЧКА 4

Подросток говорит:

«Меня никто не поддерживает».



 **Обсудите:**

- Какие чувства может испытывать подросток?
- Какие слова поддержки будут уместны?

КАРТОЧКА 5

Подросток говорит:

«Это моя жизнь, не контролируй меня».



 **Обсудите:**

- Как сохранить доверие и уважение к самостоятельности подростка?
- Как обсудить вопросы безопасности без конфликта?

КАРТОЧКА 6

Подросток говорит:

«Я не хочу об этом говорить».



 **Обсудите:**

- Почему подросток может избегать разговора?
- Как показать готовность выслушать его позже?

Обсуждение

После выступления участников педагог записывает на флипчарте фразы, которые помогают сохранять доверительный диалог.

Например:

- «Я хочу понять тебя».
- «Мне важно знать, что ты чувствуешь».
- «Спасибо, что рассказал об этом».
- «Давай попробуем разобраться вместе».
- «Я рядом и готов помочь».
- «Твое мнение для меня важно».

Вывод: Подросткам важно чувствовать, что взрослые готовы не только давать советы, но и выслушивать, понимать и принимать их чувства. Доверительный разговор начинается не с контроля и критики, а с уважения, внимания и готовности к диалогу.

7. Практическое упражнение «Наши семейные правила цифровой безопасности» (5 мин)

Педагог: Подростковый возраст – это время, когда ребенку особенно важно чувствовать доверие и уважение со стороны взрослых.

В вопросах цифровой безопасности строгий контроль не всегда дает желаемый результат. Гораздо эффективнее работают понятные правила, которые обсуждаются совместно и учитывают интересы всех членов семьи.

Предлагаю подумать, какие правила помогут сделать использование интернета более безопасным и комфортным для подростка и родителей.

Инструкция участникам

На листе бумаги запишите 3-5 правил цифровой безопасности, которые вы готовы обсудить и принять вместе со своим подростком.

При составлении правил важно учитывать интересы обеих сторон.

На выполнение задания отводится 2-3 минуты.

Примеры семейных правил

- Сообщать родителям о подозрительных сообщениях и контактах.
- Не публиковать личную информацию в открытом доступе.
- Не передавать пароли другим людям.
- Обсуждать новые приложения и онлайн-сервисы.
- Соблюдать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью.
- Уважительно общаться в интернете.
- Обращаться за помощью при возникновении неприятных ситуаций.

Обсуждение

По желанию участники зачитывают одно правило, которое считают наиболее важным для своей семьи. Педагог фиксирует предложения родителей на флипчарте.

Вывод: Правила работают эффективнее, когда подросток понимает их смысл и принимает участие в их обсуждении. Совместно выработанные договоренности помогают укреплять доверие, формировать ответственность и создавать безопасную цифровую среду в семье.

8. Заключение. Рефлексия (5 мин)

Педагог: Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили о том, с какими вызовами сталкиваются современные подростки в цифровом пространстве, какие риски могут возникать в интернете и почему доверительные отношения с родителями остаются одним из главных факторов безопасности ребенка.

Мы обсудили тревожные сигналы, на которые стоит обращать внимание, рассмотрели жизненные ситуации и способы поддерживающего общения с подростком. Предлагаю подвести итоги нашей работы.

Рефлексия

Подумайте над следующими вопросами:

1. Что сегодня было для меня самым важным?
2. Какая информация оказалась наиболее полезной?

3. Что я готов(а) изменить в общении со своим подростком?
 4. Какой совет или рекомендацию я возьму с собой после этой встречи?
- По желанию участники могут поделиться своими ответами с группой.*



СЕМЕЙНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ

ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКА

Используйте этот чек-лист, чтобы вместе с подростком обсудить важные правила и убедиться, что цифровая среда стала безопасным и полезным пространством.



	1. ЦИФРОВОЙ СЛЕД Мы помним, что каждое действие в интернете оставляет след надолго.	ДА	НЕТ	НАДО ОБСУДИТЬ
	• Мы не публикуем личную информацию в открытом доступе (адрес, телефон, школа, место учёбы и т.д.). • Мы думаем о последствиях перед тем, как что-то разместить (фото, видео, комментарии). • Мы знаем, что фото и сообщения могут быть сохранены другими людьми.	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
	2. ОБЩЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ Мы общаемся уважительно и осторожно.	ДА	НЕТ	НАДО ОБСУДИТЬ
	• Мы принимаем в друзья только тех людей, которых знаем в реальной жизни. • Мы не делимся личными проблемами с незнакомцами. • Мы уважаем других людей в интернете и не участвуем в травле. • Мы знаем, что делать, если сталкиваемся с кибербуллингом.	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	3. МОШЕННИЧЕСТВО И ОПАСНЫЕ КОНТАКТЫ Мы знаем основные правила безопасности.	ДА	НЕТ	НАДО ОБСУДИТЬ
	• Мы никому не сообщаем пароли, коды и личные данные. • Мы не переходим по подозрительным ссылкам и не скачиваем незнакомые файлы. • Мы не переводим деньги незнакомым людям и не участвуем в сомнительных акциях и розыгрышах. • Мы сразу рассказываем родителям о подозрительных сообщениях или предложениях.	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	4. ВРЕМЯ И БАЛАНС Мы сохраняем баланс между онлайн и офлайн жизнью.	ДА	НЕТ	НАДО ОБСУДИТЬ
	• Мы договариваемся о времени использования гаджетов. • Мы делаем перерывы от экрана и занимаемся офлайн-активностями. • Мы не используем телефон перед сном.	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
	5. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ Мы заботимся о своём состоянии и поддерживаем друг друга.	ДА	НЕТ	НАДО ОБСУДИТЬ
	• Мы обращаем внимание на своё настроение после пользования интернетом. • Мы не сравниваем себя с другими и помним о своей ценности. • Мы обращаемся за поддержкой, если что-то тревожит или беспокоит.	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- ✓ Доверие и открытый диалог – лучшая защита.
- ✓ Нет «запретных» тем – мы можем обсудить всё.
- ✓ В трудной ситуации важно не молчать и обращаться за помощью.



КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

-  **111** Служба психологической и правовой помощи детям и родителям
-  **102** Полиция
-  **103** Скорая медицинская помощь
-  **112** Единая служба спасения





Эти правила работают, когда мы обсуждаем их вместе и уважаем друг друга.



Безопасный интернет – наша общая ответственность!

2.5. ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

«РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ»

Цель занятия: формирование у родителей понимания роли семьи в сохранении репродуктивного здоровья подростков и развитии доверительного общения с ребенком.

Задачи:

1. Расширить представления родителей о роли семьи в сохранении репродуктивного здоровья подростков.
2. Сформировать навыки конструктивного общения с подростками по вопросам взросления и ответственности.
3. Развить готовность поддерживать подростка и создавать доверительную семейную среду.

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут понимать значение семьи в формировании ответственного отношения подростка к своему здоровью;
- Получат конструктивные способы общения по вопросам взросления, личных границ и межличностных отношений;
- Освоят поддерживающие стратегии взаимодействия с подростком и способствовать сохранению его репродуктивного здоровья.

Национальные ценности и качества личности: уважение, ответственность, забота, доверие, семейные ценности, осознанность, взаимопонимание, достоинство.

План

1. Актуальность темы. Почему участие родителей важно для сохранения репродуктивного здоровья подростков?
2. Упражнение «Вспомним себя подростками».
3. Мозговой штурм «О чем важно говорить с подростком?».
4. Информационный блок.
5. Групповая работа с карточками.
6. Упражнение «Родительская гостиная: вопросы и решения».
7. Заключение. Рефлексия.

Оборудование: интерактивная доска, карточки с ситуациями, стикеры, маркеры, памятки для родителей, карточки для рефлексии, раздаточный материал.

Продолжительность: 60 минут.

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход проведения

1. Актуальность темы. Почему участие родителей важно для сохранения репродуктивного здоровья подростков?

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Рада приветствовать вас на нашей встрече в Центре педагогической поддержки родителей.

Подростковый возраст является важным этапом взросления человека. Именно в этот период происходят значительные физические, эмоциональные и социальные изменения. Подросток начинает по-новому воспринимать себя, свои отношения с окружающими людьми и свое будущее.

Сегодня дети получают большое количество информации из интернета, социальных сетей, общения со сверстниками и различных цифровых источников. Однако далеко не вся эта информация является достоверной и безопасной.

Именно поэтому роль родителей в вопросах сохранения репродуктивного здоровья подростков становится особенно важной. Поддержка семьи, доверительные отношения, готовность обсуждать сложные темы и уважение к чувствам подростка помогают ему принимать ответственные решения и заботиться о своем здоровье.

2. Упражнение «Вспомним себя подростками»

Педагог: Прежде чем говорить о современных подростках, давайте вспомним себя. Подростковый возраст связан не только с новыми возможностями, но и с переживаниями, сомнениями, поиском ответов на важные вопросы.

Подумайте:

Какие вопросы больше всего волновали вас в подростковом возрасте?

Инструкция участникам:

- Возьмите 1-2 стикера.
- Напишите один вопрос или переживание, которое было значимым для вас в подростковом возрасте.
- Разместите стикер на флипчарте.

Время выполнения: 3-4 минуты.

После выполнения упражнения педагог зачитывает ответы.

Например:

- Поймут ли меня родители?
- Нормально ли то, что со мной происходит?
- Как понравиться другим людям?
- Почему меня никто не понимает?
- Как стать взрослее?
- Как научиться принимать решения самостоятельно?

Вывод педагога:

Несмотря на то, что время меняется, многие переживания подростков остаются похожими. Разница лишь в том, что современные подростки сталкиваются с большим объемом информации и влиянием цифровой среды.

Поэтому сегодня особенно важно, чтобы родители оставались для ребенка надежным источником поддержки и достоверной информации.

3. Мозговой штурм «О чем важно говорить с подростком?»

Педагог: Какие темы, связанные со взрослением и здоровьем, важно обсуждать с подростком в семье? Педагог фиксирует ответы родителей на доске.



Вывод педагога:

Подросткам важно получать ответы на волнующие вопросы именно от родителей и других значимых взрослых. Если в семье избегают обсуждения сложных тем, ребенок начинает искать информацию в интернете или среди сверстников, где она не всегда бывает достоверной. Открытый и доверительный диалог помогает подростку лучше понимать происходящие изменения, принимать ответственные решения и своевременно обращаться за поддержкой в трудных ситуациях.

4. Информационный блок

Педагог: Многие родители понимают важность разговора с подростком о здоровье и взрослении, однако подобные беседы нередко вызывают затруднения.

Важно помнить, что открытый разговор не подталкивает подростка к рискованному поведению. Напротив, он помогает принимать более осознанные решения и формирует ответственное отношение к собственному здоровью.



Вывод педагога: Молчание не защищает подростка от рисков. Достоверная информация и поддержка семьи являются важными факторами сохранения здоровья подростка.



Вывод педагога: Репродуктивное здоровье формируется под влиянием множества факторов. Важнейшим из них остается семья, в которой подросток получает поддержку, жизненные ориентиры и модели поведения.

1. Групповая работа с карточками

Упражнение «Учимся разговаривать с подростком»

Цель: Развивать у родителей умение доверительного общения с подростками по вопросам взросления, личных границ и ответственного поведения.

Инструкция участникам:

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации.

Задание для групп:

1. Определить чувства подростка.
2. Определить потребности подростка.
3. Предложить поддерживающую реакцию родителя.

Через 5-6 минут группы представляют результаты обсуждения.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1. Подросток спрашивает: «Почему со мной происходят такие изменения? Это нормально?»

Ситуация 2. Подросток говорит: «Все мои друзья уже встречаются. Почему вы так переживаете?»

Ситуация 3. Подросток рассказывает о прочитанной в интернете информации, которая вызвала тревогу.

Ситуация 4. Подросток говорит: «Вы все равно меня не понимаете!»

Ситуация 5. Подросток испытывает давление со стороны друзей и боится быть отвергнутым.

Вывод педагога: Подросткам важно чувствовать, что родители готовы выслушать их без критики, осуждения и поспешных выводов. Атмосфера доверия помогает ребенку открыто говорить о своих переживаниях, задавать волнующие вопросы и обращаться за поддержкой в сложных ситуациях. Чем спокойнее и уважительнее проходит общение, тем выше вероятность того, что подросток будет делиться своими мыслями и проблемами с родителями.

6. Упражнение «Родительская гостиная: вопросы и решения»

Педагог: Сейчас у вас будет возможность задать вопрос анонимно.

Инструкция участникам:

Возьмите карточку и напишите вопрос, который волнует вас как родителя подростка.

Примеры вопросов: Когда лучше начинать разговоры о взрослении? Как реагировать на неудобные вопросы подростка? Как говорить о личных границах? Что делать, если подросток перестал делиться переживаниями? Как сохранить доверие в семье? Как объяснить подростку ответственность за собственное здоровье?

Педагог организует обсуждение вопросов участников.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФРАЗЫ РОДИТЕЛЕЙ	ФРАЗЫ, КОТОРЫХ ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ
✓ Ты всегда можешь обратиться ко мне с любым вопросом.	✗ Ты ещё слишком маленький(ая) для таких вопросов.
✓ Мне важно знать, что тебя волнует.	✗ Не говори со мной об этом.
✓ Спасибо, что рассказал(а) мне об этом.	✗ Мне стыдно это обсуждать.
✓ Я готов(а) тебя выслушать.	✗ Не придумывай проблемы.
✓ Давай попробуем разобраться вместе.	✗ Ты ничего не понимаешь.
✓ Мне важно, чтобы ты чувствовал(а) себя в безопасности.	✗ Разбирайся сам(а).



The illustration at the bottom of the table shows two scenarios. On the left, under the 'Supportive Phrases' column, a mother and son are sitting on a couch, smiling and talking. A green heart icon is in a speech bubble above them. On the right, under the 'Phrases to Avoid' column, a father and daughter are sitting on a couch. The father has his arms crossed and a stern expression, while the daughter looks sad and is resting her head on her hand. A tangled speech bubble icon is above the father, and a sad face icon is above the daughter.

Вывод педагога: Поддерживающие слова помогают подростку чувствовать уважение, принятие и доверие. Когда ребенок знает, что его готовы выслушать и понять, ему легче открыто говорить о своих переживаниях, задавать важные вопросы и обращаться за помощью в сложных ситуациях. Именно такие слова укрепляют доверительные отношения между родителями и подростком.

7. Заключение. Рефлексия

Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили о том, что сохранение репродуктивного здоровья подростков невозможно рассматривать отдельно от доверительных отношений в семье.

Возьмите карточку или лист бумаги и напишите одну фразу своему ребенку. Это может быть всего одна фраза, которая отражает вашу поддержку, принятие и любовь.

Например:

«Я всегда готов(а) тебя выслушать».

«Мне важно знать, что ты чувствуешь».

«Я доверяю тебе».

«Спасибо, что делишься со мной своими переживаниями».

Вывод педагога: Репродуктивное здоровье подростка формируется не только благодаря знаниям, но и благодаря атмосфере доверия, уважения и эмоциональной безопасности в семье. Открытый диалог, внимательное отношение к чувствам подростка и готовность родителей быть рядом помогают ребёнку принимать ответственные решения, сохранять свое здоровье и уверенно строить будущее.

Благодарю вас за активное участие и заинтересованность в благополучии ваших детей. Желаю вашим семьям взаимопонимания, доверия и крепкого здоровья!

2.6 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ

ТЕМА: «СЕМЬЯ КАК ИСТОЧНИК ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ РЕБЁНКА»

Цель занятия: формирование у родителей осознанного понимания ценностей и роли семьи как ключевого источника жизнестойкости ребёнка и оказание педагогической помощи в усвоении приемов поддержки подростка, попавшего в трудную ситуацию.

Задачи:

1. Сформировать у родителей понимание роли семьи как основного ресурса психологической устойчивости, эмоциональной безопасности и благополучия подростка.
2. Расширить представления родителей о возрастных особенностях подростков, признаках переживания трудных жизненных ситуаций и факторах, способствующих развитию жизнестойкости.
3. Оказать педагогическую помощь в освоении практических приёмов эмоциональной поддержки, доверительного общения и конструктивного взаимодействия с подростком в кризисных и стрессовых ситуациях.

Ожидаемые результаты:

1. Осознают роль семьи как ключевого ресурса жизнестойкости, эмоциональной безопасности и психологического благополучия подростка;
2. Распознают основные признаки эмоционального неблагополучия и трудных жизненных ситуаций у подростков;
3. Владеют базовыми приемами доверительного общения и

эмоциональной поддержки подростка.

План занятия:

1. Введение. Актуальность темы.
 - 1.1 Мозговой штурм. «Что такое жизнестойкость? Какие качества помогают подростку справляться с трудностями?»
2. Информационный блок
 - 2.1. Мини-лекция. Факторы жизнестойкости подростка. Краткое определение жизнестойкости.
3. Практическая часть
 - 3.1. Упражнение «Как помочь вырасти сильнее», просмотр видеоролика.
 - 3.2. Просмотр и обсуждение видеоролика.
 - 3.3. Работа с кейсом «Подросток в состоянии эмоционального кризиса»
 - 3.4. Групповая работа. Графическая методика «Не дай человеку упасть».
4. Подведение итогов
5. Заключение. Рефлексия.

Ресурсы: Видео, слайды, стикеры, флипчарт, маркеры, доска, презентация, карточки с рисунком, карточки с фразами, памятка для педагога, бумага, фломастеры.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход занятия

1. Введение. Актуальность темы. (3 минуты)

Педагог: Здравствуйте уважаемые родители! Мы сегодня обсудим важную тему в воспитании детей. Подростковый возраст сопровождается значительными эмоциональными, социальными и личностными изменениями, повышающими уязвимость ребенка к стрессам, конфликтам и различным жизненным трудностям. Для подростков характерны стремление к самостоятельности, повышенная чувствительность к оценке окружающих, влияние сверстников, эмоциональная нестабильность и поиск собственной идентичности. В этот период возрастает риск переживания стрессовых и кризисных ситуаций. Семья является главным источником поддержки, безопасности и уверенности, способствующим формированию жизнестойкости подростка. Поэтому повышение родительской компетентности в вопросах эмоциональной поддержки и конструктивного взаимодействия с ребенком является важным условием его психологического благополучия и успешного преодоления жизненных трудностей.

1.1. Мозговой штурм Как вы считаете, что такое жизнестойкость? (7 минут)

Педагог задает вопросы родителям: Какие качества помогают подростку справляться с трудностями? (ответы родителей).

Педагог: Здесь особенно ярко проявляются наши национальные ценности как основа семейного благополучия:

Сабыр (терпение)	Когда родители сохраняют выдержку, ребёнок учится не сдаваться.
Жанашырлык (забота и сочувствие)	Человек человеку рождает атмосферу доверия и безопасности.
Табандылык (настойчивость)	Когда человек показывает, что трудности можно преодолеть действием.
Ізеттілік (уважение и вежливость)	Формирует культуру общения и здоровые отношения.
Тәуекел (смелость, решимость действовать)	Помогает не бояться нового и действовать уверенно.
Береке-бірлік (единство семьи)	создаёт чувство принадлежности и взаимной поддержки.

Педагог: Родители – это не просто взрослые, которые заботятся о ребёнке. Это его эмоциональный фундамент, пример для подражания и источник веры в себя. Как именно родители влияют? – Через ежедневную поддержку и принятие. Через открытое и уважительное общение.

Вопрос к участникам: «А как ещё, по вашему мнению, родители влияют на жизнестойкость ребёнка? Продолжите фразу: «Через...»

Педагог записывает ответы участников на флипчарт или доску. Примеры возможных ответов: через совместное время, через доверие, через поощрение самостоятельности, через личный пример, через умение слушать и понимать.

Вывод: Именно, в сочетании заботы и доверия в семье рождается жизнестойкость. Она развивается тогда, когда у ребёнка есть рядом поддержка – и при этом остаётся возможность действовать самостоятельно. Так формируется внутренняя сила, уверенность и устойчивость, которые помогают ему идти вперёд, несмотря на трудности.

Это не значит, что человек не чувствует боли, обиды или страха – просто он умеет восстанавливаться и искать выход.

2. Информационный блок. (5 минут)

2.1. Мини-лекция «Семья как источник жизнестойкости ребенка»

У каждого ребёнка бывают трудности – неудачи, конфликты, стрессовые ситуации, разочарования. Кто-то быстро теряет уверенность в себе, замыкается и избегает решения проблем, а кто-то находит силы справиться с трудностями, делает выводы из своего опыта и продолжает двигаться вперёд. Разница между ними заключается не в характере и не в талантах, а в уровне жизнестойкости.

Жизнестойкость – это внутренняя способность человека сохранять психологическое равновесие в сложных ситуациях, преодолевать трудности и восстанавливаться после неудач. Она помогает не сдаваться при столкновении с проблемами, сохранять веру в себя, видеть возможности для решения, обращаться за помощью и принимать поддержку окружающих.

Подростковый возраст является периодом повышенной эмоциональной чувствительности. Подростки стремятся к самостоятельности, остро реагируют на критику и оценку окружающих, испытывают влияние сверстников и часто сталкиваются с внутренними противоречиями. Именно поэтому в этот период они особенно нуждаются в поддержке взрослых, которые помогут им справиться с жизненными трудностями.

Основы жизнестойкости закладываются в семье. Ребёнок становится более устойчивым к стрессу, если знает, что его любят и принимают независимо от успехов и ошибок, если может открыто говорить о своих переживаниях и получать поддержку. Доверительные отношения, уважительное общение, совместный поиск решений и вера родителей в возможности ребёнка помогают ему формировать уверенность в себе и способность преодолевать жизненные трудности.



Жизнестойкость не является врождённым качеством. Она развивается постепенно и во многом зависит от атмосферы принятия, доверия, поддержки и эмоциональной безопасности, которую создаёт семья.

3. Практическая часть. Работа в парах. (10 минут)

3.1. Упражнение «Как помочь вырасти сильнее».

Педагог: Предложите родителям вспомнить недавнюю трудность своего ребёнка (например, конфликт с другом, плохую оценку, проигрыш на соревнованиях, отказ принять в команду, неудачное выступление).



Как вы тогда отреагировали? Что вы сказали ребёнку? Помогли ли ваши слова и действия справиться с переживаниями? Как можно было бы поддержать ребёнка так, чтобы он почувствовал уверенность в своих силах и способность справиться с ситуацией самостоятельно?

Какие жизненные уроки и полезный опыт может извлечь ребёнок из этой ситуации?

Родителям предлагается обсудить ответы в парах и определить, какие формы поддержки помогают развивать жизнестойкость ребёнка, а какие, наоборот, могут снижать его уверенность в себе. Далее участникам предлагается вспомнить, какие семейные и национальные ценности, традиции и жизненные установки были переданы им старшим поколением и помогали преодолевать трудности.

Какие слова поддержки вы чаще всего слышали от своих родителей и старших?

Какие семейные традиции помогали сохранять единство и справляться с трудностями?

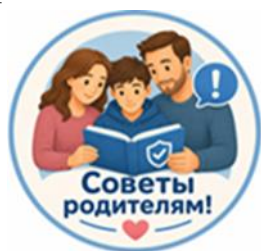
Какие качества особенно ценились в вашей семье (трудолюбие, уважение к старшим, ответственность, взаимопомощь, терпение, стойкость)?

Какие национальные ценности казахского народа помогают воспитывать жизнестойкость у детей сегодня?

Какие из этих традиций и ценностей вы уже передаёте своим детям?



Подведение итогов. Педагог акцентирует внимание родителей на том, что жизнестойкость формируется не через отсутствие трудностей, а через опыт их преодоления при поддержке значимых взрослых. Важнейшими ресурсами жизнестойкости ребёнка являются семейное единство, доверительные отношения, уважение, взаимопомощь, ответственность и вера родителей в способности своего ребёнка.



Жизнестойкий ребёнок – это не тот, кто не плачет, а тот, кто знает, что может встать и идти дальше. Родители дают ребёнку эту уверенность каждый день – своим принятием, примером и поддержкой. Для ребёнка этими «корнями» становятся семья, вера в себя, поддержка взрослых, умение справляться с

3.2. Просмотр видеоролика. (5 минут)

<https://www.facebook.com/reel/640808244970881>

Педагог задает вопросы:



Что вы увидели? Что помогло птице?

Какими качества характера владеет эта птица?

А человек может попасть в такую ситуацию?

Обсуждаются ответы родителей.

Представьте мысленно, что в подобной ситуации оказался человек: депрессия, тяжелые мысли от безысходности, но вдруг несмотря на ситуацию человек находит в себе внутренние силы для появления позитивных мыслей, которые привели к победе над собой, оставив позади весь создавшийся негатив.

3.3. Работа с кейсом «Подросток в состоянии эмоционального кризиса» (10 минут)

Педагог предлагает работу с реальным кейсом (составленным со слов очевидцев и родителей подростка. 2020 год). Семиклассник Д. дома после уроков играл компьютерную игру в группе с друзьями из социальных сетей. Мама- домохозяйка вначале просит, затем несколько раз приходит, требуя сходить в магазин за хлебом, так как отец должен прийти с работы. Но мальчик увлеченно с азартом играет и набирает большое количество баллов. В гневе мама с яростью выдергивает шнур от компьютера с розетки. Крики, истерика, в итоге подросток хлопнув дверью – уходит. Вскоре приходит отец, интересуется где сын. Далее он удивляется, узнав об уходе в магазин, так как велосипед стоит на месте. Быстро оценив ситуацию, отец с матерью спускаются в подвал соседнего жилого дома, где часто собирались подростки. Мать с отцом шли на звуки хрипа, которые издавал сын, висевший на трубе и медленно двигавший ногами. Родители не сговариваясь быстро стали извлекать сына из петли. Мама рыдая приподнимала снизу ноги и туловище, отец яростно распутывал провод от старого электрокабеля на шее ребенка. Мальчика вынесли во двор и положили на скамейку, собравшиеся соседи быстро вызвали скорую помощь. Врачи скорой помощи не зафиксировали смерть, но признаки жизни подросток не подавал. Отец ударил мать, нецензурно бранился, обвиняя ее в случившемся. Только с помощью вмешательства врачей в больнице мальчик пришел в себя и месяц находился в

больнице. Была повреждена дыхательная система: произошел отёк дыхательных путей, появилось затруднённое дыхание, осиплость, потеря голоса и повреждение трахеи. Администрации школы пришлось организовать обучение на дому, так как неврологические последствия в виде отсутствия поступления кислорода к мозгу, как гипоксия мозга, привели к нарушениям памяти, внимания, когнитивных функций мальчика.



Почему это произошло? Как можно оценить взаимоотношения в семье между родителями? Какие факторы повлияли и привели к такому исходу? Можно ли было предотвратить эту ситуацию?

После обсуждения педагог обобщает ответы и делает вывод.

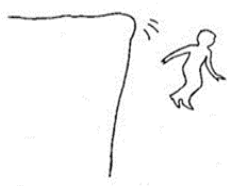


В семье отсутствует доверительное общение с ребенком, нарушаются личные границы подростка, присутствует авторитарный стиль воспитания

Это стало началом этапа отделения (первой фазы сепарации), когда мальчик ещё не умеет отстаивать свои границы и говорить «нет». Подросток отходит от реального мира и находит себя в виртуальном мире, где есть возможность общения, проявления своих качеств без осуждения и критики. Мальчик испытывает игровую зависимость, которая пока находится на стадии виртуальных игр, далее возможна следующая стадия – лудомания.

3.4. Групповая работа. Графическая методика. Упражнение «Не дай человеку упасть». (15 минут)

Инструкция. Работа проводится в трех группах. Каждой группе предлагается рисунок. Задание группе: изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вы должны спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть. Представьте, что этот человек столкнулся с серьёзной жизненной трудностью. Ваша задача - помочь ему преодолеть опасную ситуацию.



Дополните рисунок необходимыми деталями: нарисуйте то, что может помочь человеку справиться с трудностями, почувствовать поддержку и найти выход из сложившейся ситуации. Как вы сделаете, решать вам.



Что, по вашему мнению, произошло с этим человеком?
Какие трудности или жизненные обстоятельства могли привести его к этой ситуации?

Что помогает человеку не сдаваться в сложные периоды жизни?

Кто или что может стать для него источником поддержки?

Какие личные качества помогают преодолевать трудности?

Какую роль в этой ситуации могут сыграть родители, семья, друзья?

Демонстрация работ и выступление представителя от группы.
Обсуждение работ.



Данная интерпретация рисунка позволяет утвердить мысль, что родители, проводя такую работу дома с ребенком, помогут ему справляться со стрессовыми ситуациями, адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам и сохранять внутреннюю сбалансированность и эффективность деятельности.

4. Подведение итогов занятия. (5 минут)

Педагог: Сегодня обсуждалось, как семья может стать опорой для подростка в сложные моменты. Жизнестойкость – это не врождённое качество, а то, что формируется рядом с любящими и понимающими взрослыми. Подросток становится устойчивее, когда чувствует: его принимают без условий, ему доверяют, его слышат и замечают, он может опираться на отношения в семье. Пусть это занятие напомнит нам: важно не только помогать ребёнку справляться с трудностями, но и учиться быть рядом – спокойно, терпеливо, по-доброму.

5. Заключение. Рефлексия. (5 минут)

Рефлексия. Устная рефлексия «Метафора поддержки». Педагог предлагает дополнить предложения: Сегодня я понял(а), что... Для жизнестойкости моего ребёнка важно, чтобы в семье было... Я попробую изменить / усилить в нашем общении... Мне запомнилась мысль (или упражнение) ...

Педагог подводит итоги занятия, выражает благодарность за участие .



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

Как интерпретировать упражнение «Не дай человеку упасть»

✓ ЧЕК-ЛИСТ

Важно! Это не диагностика личности.
Это подсказка для понимания того, как участники видят
трудности и способы их преодоления.



1 КАК УЧАСТНИК ВОСПРИНИМАЕТ СИТУАЦИЮ?

- ☐  **Человек прыгает сам**
Активность, решительность,
готовность действовать.
- ☐  **Человек падает**
Ощущение потери контроля,
ожидание помощи или
благоприятного исхода.

2 КАК УЧАСТНИК ПРЕДЛАГАЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?

- ☐  **Вода под ногами**
Надежда на обстоятельства, склонность
ждать, что ситуация разрешится сама.
- ☐  **Батут, сетка, одеяло**
Предусмотрительность, умение заранее
учитывать риски.
- ☐  **Лестница, мост, верёвка**
Готовность искать решения и
преодолевать трудности шаг за шагом.
- ☐  **Крылья**
Оптимизм, вера в свои силы,
поиск нестандартных решений.
- ☐  **Обрыв превращён в безопасный склон**
Способность менять ситуацию и находить
выход из трудностей.
- ☐  **Рядом друзья, семья, спасатели**
Понимание ценности социальных связей
и взаимопомощи.
- ☐  **Герой справляется сам**
Высокая ориентация на собственные
ресурсы и самостоятельность.

3 КАК УЧАСТНИК ОТНОСИТСЯ К ПОДДЕРЖКЕ?

-  **Внизу человек,
готовый помочь**
Признание важности
поддержки и доверия
к другим людям.
-  **Рядом появились
друзья, семья,
спасатели**
Осознание важности
социальных связей
и взаимопомощи.
-  **Герой справляется
полностью
самостоятельно**
Высокая ориентация
на собственные ресурсы
и самостоятельность.

4 ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

-  Под обрывом нарисованы
скалы, опасность,
разрушение. 
- В рассказе участника звучат:**
- безнадёжность
 - одиночество
 - отсутствие помощи
 - невозможность изменить ситуацию
 - убеждённости в неизбежности
негативного исхода

5 ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА

-  Уточнить, что
чувствует герой
рисунок.
-  Обсудить
возможные
источники
поддержки.
-  Акцентировать
внимание на
способах
преодоления
трудностей.
-  При необходимости
провести
индивидуальную
беседу с
родителем.
-  Дополнительно
обсудить роль
семьи как ресурса
жизнестойкости
ребёнка.

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

Жизнестойкость проявляется
не в отсутствии трудностей,
а в способности находить пути
их преодоления, обращаться
за поддержкой и использовать
имеющиеся ресурсы.
Семья является одним из
важнейших источников
такой поддержки.



**Создавайте атмосферу принятия, доверия и поддержки —
это помогает детям справляться с трудностями и расти сильными!**



2.7 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ «БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Цель занятия: повысить осведомленность родителей о рисках, связанных с безопасностью и здоровьем подростков в летний период, а также развить у них навыки профилактики рискованного поведения подростков с учетом возрастных особенностей подростков.

Задачи:

1. Рассмотреть возрастные особенности подросткового возраста, влияющие на склонность к риску.
2. Обучить родителей эффективным способам профилактики рискованного поведения.
3. Отработать алгоритмы действий в сложных и потенциально опасных ситуациях

Ожидаемые результаты:

- Родители будут понимать основные угрозы безопасности подростков в период летних каникул и смогут выявлять факторы риска в поведении детей;
- Освоят способы конструктивного взаимодействия с подростком по вопросам безопасности;
- Получат практические инструменты профилактики опасного поведения.

Национальные ценности и качества личности: уважение, забота, взаимопомощь, сострадание, ответственность, толерантность, равные права.

План

1. Актуальность темы «Почему безопасность подростка начинается с отношений?»
2. Упражнение «Мое детство и детство моего ребенка»
3. Мини-лекция «Почему подростки идут на риск?»
4. Групповая работа «Карта рисков подросткового лета»
5. Обсуждение в группе «Где проходит граница между контролем и доверием?»
6. Групповая работа с карточками
7. Заключение. Рефлексия.

Оборудование: интерактивная доска, карточки, маркеры, стикеры, ручки, бумага для индивидуальных заданий, таймер или часы, памятка: «5 фраз поддержки вместо критики» (раздатка)

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы «Почему безопасность подростка начинается с отношений?» (5 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на сегодняшней встрече в Центре педагогической поддержки родителей. Сегодня мы будем говорить о том, как обеспечить безопасность подростка в период летних каникул, когда факторов риска становится больше. Родителям важно знать законодательную базу КоАП РК направленные на **защиту подростка от вовлечения в противоправные действия и ситуации, угрожающие его здоровью и безопасности.**

Статья	О чём она
128. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение административного правонарушения	Устанавливает ответственность за вовлечение подростка в действия, нарушающие закон.
131. Доведение несовершеннолетнего до состояния опьянения	Предусматривает ответственность за действия, в результате которых несовершеннолетний оказывается в состоянии опьянения.
132. Допущение нахождения несовершеннолетних в развлекательных заведениях в ночное время	Предусматривает ответственность за допуск несовершеннолетних в развлекательные заведения с 22:00 до 06:00 без сопровождения законных представителей. Эта статья касается лиц и организаций, допускающих такое пребывание.

Общий вывод для родителей. Летом у подростка становится больше свободного времени и самостоятельности. Поэтому родителям важно знать, где и с кем он проводит досуг, договариваться о времени возвращения и способах связи, обсуждать опасность алкоголя и последствия участия в правонарушениях. Необходимо учить подростка отказываться от опасных предложений и обращаться за помощью, даже если он уже совершил ошибку.

В рамках ценности «Закон и порядок» программы «Адал азамат» это означает формировать уважение к закону через понятные семейные правила, личный пример взрослых и ответственность за безопасность ребёнка. Доверительный контакт с родителями помогает подростку своевременно сообщить об опасности и получить поддержку.

2. Упражнение «Мое детство и детство моего ребенка» (7 мин)

А сейчас, чтобы начать наш разговор, я предлагаю каждому из вас вспомнить себя в возрасте 12–15 лет и ответить на вопросы:

1. «Какой поступок вы совершили и считаете его рискованным?»
2. «Какие действия взрослых помогли вам принимать правильные решения?»

Спасибо! Ваши ответы послужат для нас отправной точкой для изучения нашей темы. Призываю всех открыто делиться своим опытом, знаниями и находками, которые вы используете в жизни для обеспечения безопасности своего ребенка. Обогащая друг друга, мы достигнем общей цели.

3. Мини-лекция: «Почему подростки идут на риск?» (3 мин)

Педагог: Основными причинами рискованного поведения у подростков являются:

- стремление к самостоятельности,
- влияние группы сверстников,
- поиск новых впечатлений,
- желание доказать свою взрослость,
- недостаточная способность оценивать долгосрочные последствия,
- эмоциональная импульсивность.

Рискованное поведение эффективнее предупреждается не запретами, а развитием ответственности, критического мышления и доверительного общения подростка со значимым окружением.

4. Групповая работа «Карта рисков подросткового лета» (15 мин)

Инструкция участникам: Родители делятся на 4 группы и анализируют одну из сфер жизни подростка, чтобы определить с какими рисками подросток может столкнуться.

Задание: Каждая группа выписывает факторы риска на листах флип-чарта и затем представитель от каждой группы презентует свои результаты для всех участников. После выступления групп составляется общая карта рисков.



Карта рисков



1
Улица и общественные места



2
Интернет и цифровая среда



3
Компания сверстников



4
Здоровье подростка





Важно помнить:

Осознанность, ответственность и поддержка помогают подростку делать безопасный выбор и уверенно справляться с трудностями.




Примеры возможных рисков приведены в таблице

Улица и общественные места – дорожная безопасность, – конфликты, – противоправное поведение, – вечерние прогулки.	Интернет и цифровая среда – интернет-мошенничество, – кибербуллинг, – вовлечение в опасные сообщества, – распространение личной информации
Компания сверстников – давление группы, – вредные привычки, – участие в опасных развлечениях, – конфликтные ситуации	Здоровье подростка – нарушение режима сна, – чрезмерное использование гаджетов, – эмоциональное выгорание, – недостаточная физическая активность

147

Педагог: Посмотрите, сколько разных факторов риска, с которыми может столкнуться подросток в повседневной жизни. Важно не игнорировать эти риски, а разговаривать о них со своим ребенком и вместе искать способы как можно с ними справляться.

5. Обсуждение в группе: «Как лучше взаимодействовать с подростком, чтобы обеспечить его безопасность?» (10 мин)

Педагог: Во время летних каникул подросток будет встречаться с разными природными и социальными условиями. При чем не всегда вы будете находиться рядом с ним, что исключает возможность родителям самим принимать решения. В этой ситуации взаимодействие между родителем и подростком можно сравнить с тем, как связываются между собой «диспетчер» и «пилот» самолета, который попал в плотный туман. Очевидно, что безопасная посадка может быть осуществлена только в том случае, если между «диспетчером» и «пилотом» будет хорошо налажена связь.

Давайте рассмотрим, что делает эту «связь» между родителем и подростком неустойчивой и может привести к недопониманию. Скажите, каково будет «пилоту»-подростку если «диспетчер»-родитель будет использовать следующие формы взаимодействия: тотальный контроль, односторонний разговор, постоянную критику, игнорирование переживаний подростка.

Педагог фиксирует ответы участников на флипчарте или доске, сохраняя смысл и эмоциональную окраску высказываний. А теперь давайте рассмотрим, что будет укреплять связь с между родителем и подростком, когда тот отправился в самостоятельное плавание: доверительные отношения, совместное обсуждение правил, уважение личных границ, поддержка без осуждения, развитие навыков самостоятельного принятия решений.



Эффективное взаимодействие с подростком по вопросам безопасности



Доверительные отношения  Создавайте атмосферу доверия и открытости. Подросток должен знать, что может поделиться любыми переживаниями, не боясь критики или наказания.	Совместное обсуждение правил  Обсуждайте правила безопасности вместе, учитывайте мнение подростка. Правила, принятые совместно, соблюдаются легче.	Уважение личных границ  Уважайте личное пространство и право на приватность. Это укрепляет доверие и способствует открытому диалогу.	Поддержка без осуждения  Слушайте подростка, показывайте, что вы на его стороне. Поддержка помогает справиться с трудностями и делает подростка более уверенным в себе.	Развитие навыков самостоятельного принятия решений  Помогайте подростку анализировать ситуации, оценивать риски и искать безопасные решения. Это формирует ответственность и уверенность.
---	---	---	--	--



Важно помнить:
Подростку важно чувствовать, что его понимают и уважают. Тогда он будет открыт для разговора и готов прислушиваться к советам родителей.




Вывод педагога: Подростку важно чувствовать, что его понимают и уважают. Тогда он будет открыт для разговора и готов прислушиваться к советам родителей. Поддерживая ребенка, важно давать возможность подростку самому подумать и оценить риски. И со своей стороны подтверждать правильность его идей и дополнять его суждения.

6. Групповая работа с карточками (15 мин)

Цель: Отработать у родителей умение выбирать конструктивную стратегию в общении с подростком.

Инструкция: Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Задание для групп: Каждая группа отвечает на вопросы по каждому кейсу. Через 5-6 минут группы представляют результаты обсуждения.

Педагог фасилитирует дискуссию по спорным вопросам, задает уточняющие вопросы, чтобы каждая из сторон могла как можно полнее и детальнее раскрыть свою позицию.

Ситуация 1. «Опасный челлендж»

Подросток сообщает родителям о популярном интернет-челлендже, который связан с риском для здоровья.

Вопросы для обсуждения:

1. Как реагировать родителям?

2. Какие вопросы следует задать подростку?
3. Какие профилактические меры будут эффективны?

Ситуация 2. «Подозрительная компания»

Родители замечают, что подросток стал проводить время с новыми друзьями, скрывает информацию о встречах и избегает разговоров.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие действия родителей будут конструктивными?
2. Какие ошибки могут ухудшить ситуацию?

Ситуация 3. «Интернет-мошенничество»

Подросток получил сообщение о возможности быстрого заработка через неизвестный интернет-ресурс.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие признаки указывают на риск?
2. Как обсудить ситуацию без обвинений?

Ситуация 4. «Конфликт интересов»

Друзья уговаривают подростка совершить действие (например, сделать татуировку), которое не одобряют родители. С одной стороны подросток «хочет быть таким, как все», а с другой – не хочет портить отношения с родителями. Он стал замкнутым избегает внешних контактов, на вопросы взрослых отвечает неохотно или молчит.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие действия родителей будут конструктивными?
2. Какие ошибки могут ухудшить ситуацию?

Вывод педагога: Чтобы прийти к согласию и договориться с подростком, важно беседовать с ним в режиме диалога, т.е. выслушивать его мнение, обращать внимание на эмоции, задавать уточняющие вопросы. Помните, что обеспечение безопасности ребенка является его готовностью к различным непредвиденным обстоятельствам и осознанному принятию решений. Именно доверительные отношения с родителями помогают ему справляться с трудностями, развивать уверенность в себе и чувствовать эмоциональную безопасность.

7. Заключение. Рефлексия. (10 мин)

Безопасность подростка в летний период зависит не только от внешнего контроля, но и от уровня его ответственности, критического мышления и

способности обращаться за помощью. Наиболее надежной защитой становится не запретительная система, а доверительные отношения в семье, в которых подросток знает, что может обратиться к родителям за поддержкой в любой ситуации. Родителю важно осознанно подходить к выбору способов обеспечения безопасности в каждой конкретной ситуации. Если существует потенциальные риски, то необходимо сохранить за собой контроль. Если рисков нет, то ребенок может самостоятельно принимать решения.

Предлагаю подвести итоги нашей работы и определить, что было для вас наиболее значимым.

Подумайте над следующими вопросами:

- Что сегодня было для меня самым важным?
- Какую мысль или рекомендацию я возьму с собой?
- Что я готов попробовать изменить или применить в общении с ребенком уже в ближайшее время?

По желанию вы можете поделиться своим ответом с группой или записать его на карточке.

После этого предлагаю выполнить вместе со своим ребенком домашнее задание **«Семейное соглашение о безопасном лете»**

Возьмите лист бумаги и совместно с подростком составьте «Семейное соглашение о безопасном лете», которое включает в себя:

- правила поведения в интернете,
- правила общения со сверстниками,
- договоренности о времени возвращения домой,
- порядок действий в чрезвычайных ситуациях,
- защита своего здоровья.

Вывод педагога:

Благодарю вас за активное участие, открытость и готовность делиться своим опытом.

Желаю вашим семьям взаимопонимания, терпения и теплых отношений.

2.8 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ «ПОНИМАЮ И ПОДДЕРЖИВАЮ: КАК РОДИТЕЛЮ БЫТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ С ООП»

Цель занятия: формирование у родителей навыков эмоциональной поддержки и эффективного взаимодействия с детьми среднего школьного возраста, имеющими особенности в развитии.

Задачи:

1. Познакомить родителей с психоэмоциональными трудностями детей среднего звена с ООП.

2. Развить навыки адаптивной коммуникации и родительской эмпатии.

3. Представить инструменты психологической и учебной поддержки ребенка в повседневной жизни

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут распознавать типичные эмоциональные состояния и трудности детей с ООП;
- Получат навыки конструктивного общения и позитивного подкрепления;
- Освоят конкретные стратегии и упражнения по поддержке детей в обучении и коммуникации.

Национальные ценности и качества личности: уважение, забота, взаимопомощь, сострадание, ответственность, толерантность, равные права.

План

1. Актуальность темы. Почему детям с ООП особенно важна родительская поддержка?

2. Упражнение «Ассоциации»

3. Мозговой штурм: «Что волнует родителей?»

4. Информационный блок

5. Групповая работа с карточками.

6. Упражнение вопрос-ответ.

7. Заключение. Рефлексия. Упражнение «Теплое послание ребенку»

Оборудование: интерактивная доска, карточки, маркеры, стикеры, ручки, бумага для индивидуальных заданий, таймер или часы, памятка: «5 фраз поддержки вместо критики» (раздатка)

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы. «Почему детям с ООП особенно важна родительская поддержка?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на сегодняшней встрече в Центре педагогической поддержки родителей. Сегодня мы будем говорить о том, что, пожалуй, волнует каждого из вас о том, как понять своего ребенка с особыми образовательными потребностями и быть для него настоящей опорой.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка счастливым, успешным, уверенным в себе. Но когда у ребенка есть особенности в развитии, путь к этим целям может быть непростым и для самого ребенка и для всей семьи. Порой

ребенок с ООП может сталкиваться с трудностями в обучении, недостатком понимания со стороны сверстников и окружающих. Он может быстрее утомляться, воспринимать информацию в замедленном темпе, не справляться с эмоциями. И в такие моменты именно родитель - его голос поддержки, его главный проводник в этом мире. От того, насколько вы эмоционально доступны и как реагируете на поведение ребенка, зависит очень многое, и уверенность ребенка, и его способность учиться, и то, как он относится к себе.

Часто родители чувствуют растерянность: «Почему он ведет себя так?», «Что я делаю не так?», «Как помочь, если он меня не слушает или закрывается?» Такие вопросы естественны для родителей. И сегодня мы постараемся в них разобраться, чтобы вам стало легче не сопротивляться трудностям, а вместе с ребенком конструктивно их преодолевать с пониманием и уверенностью.

Наша задача сегодня – не дать готовые рецепты, а помочь вам услышать себя, своего ребенка и выбрать те формы общения, которые работают именно в вашей семье.

А сейчас, чтобы начать наш разговор, я предлагаю каждому из вас ответить на один простой, но очень важный вопрос:

«Каким я хочу быть для своего ребенка?»

Пожалуйста, подумайте и скажите одно слово или короткую фразу это может быть: «опорой», «другом», «терпеливым», «понимающим», «уверенным», «спокойным» и т.д. *(участники по очереди отвечают, педагог кивает, может повторить ключевые слова для усиления атмосферы принятия.)*

Спасибо! Уже этими словами вы обозначили главный вектор нашего разговора. Мы все хотим быть рядом с ребенком не формально, а с любовью, вниманием и уважением к его особенностям. Именно этому мы и посвятим сегодняшнюю встречу.

2. Упражнение «Ассоциации» (7 мин)

Педагог: То, что мы сейчас почувствовали – это уже шаг к пониманию. Чтобы поддерживать ребенка, важно не только знать, что делать, но и понимать, что он чувствует. Предлагаю продолжить и обратиться к своим внутренним переживаниям. Что вы, как родители, чувствуете и о чем думаете, когда слышите фразу: «Мой ребенок - особенный?»

Какие мысли, чувства или образы возникают у вас в этот момент? Это может быть одно слово, эмоция, цвет или образ - то, что первым приходит вам в голову. Не анализируйте и не оценивайте свои ответы. Просто назовите первую ассоциацию, которая возникает у вас при мысли об этом.

Инструкция участникам:

- Возьмите 1-2 стикера.
- Напишите на каждом одно слово или короткую фразу, которая у вас ассоциируется с выражением «Мой ребенок с ООП».
- Подойдите и прикрепите свои стикеры к флипчарту в центре зала.

Когда все стикеры размещены, ведущий зачитывает вслух написанные слова: (Примеры: «страх», «ответственность», «неуверенность», «уникальность», «борьба», «непонимание», «любовь», «сила», «вина», «гордость», «усталость», «терпение», «надежда», «боль», «мужество»). После зачитывания, ведущий делает обобщение.

Педагог: Посмотрите, сколько разных чувств прозвучало сегодня. Одни ассоциации связаны с тревогой, переживаниями и неопределенностью, другие - с надеждой, принятием, любовью и внутренней силой. Каждое из этих чувств имеет значение, потому что отражает личный опыт родителей. Важно не игнорировать свои переживания, а признавать их и учиться с ними справляться.

Поддержка ребенка начинается с понимания себя и своих чувств. Когда родители принимают свои эмоции, им легче понимать потребности ребенка, сохранять спокойствие в сложных ситуациях и быть для него надежной опорой.

Сегодня мы поговорим о том, как выстраивать поддерживающие отношения с ребенком, замечать его потребности и помогать ему чувствовать уверенность, принятие и безопасность.

3. Мозговой штурм: «Что волнует родителей?» (8 мин)

Мы с вами постарались взглянуть на внутренний мир ребенка с ООП и обратились к собственным чувствам. Теперь предлагаю обсудить, с какими трудностями вы сталкиваетесь в повседневной жизни как родители.

Что вызывает у вас тревогу, беспокойство, усталость или чувство растерянности? Какие вопросы чаще всего возникают в общении с ребенком, в процессе его обучения, воспитания или эмоциональной поддержки?

Пожалуйста, поделитесь своими мыслями короткими фразами. Говорите то, что действительно вас волнует. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Наша задача – услышать друг друга и обозначить те вопросы, которые наиболее актуальны для родителей.

Педагог фиксирует ответы участников на флипчарте или доске, сохраняя смысл и эмоциональную окраску высказываний.



Вывод педагога: Посмотрите, насколько похожи многие из озвученных трудностей и переживаний. С подобными вопросами сталкиваются многие родители, воспитывающие детей с ООП. Это не говорит о том, что вы делаете что-то неправильно. Напротив, это показывает, что воспитание ребенка с особыми образовательными потребностями требует терпения, гибкости, постоянного поиска решений и эмоциональных ресурсов.

Важно помнить, что вы не одиноки в своих переживаниях. Рядом есть специалисты, педагоги и другие родители, которые также проходят этот путь.

Сегодняшняя встреча не ставит целью найти универсальные решения для каждой ситуации. Наша задача - обсудить практические подходы и инструменты, которые помогут лучше понимать потребности ребенка, выстраивать с ним доверительные отношения и чувствовать себя более уверенно в родительской роли.

Поддерживая ребенка, важно не забывать и о собственных ресурсах. Чем спокойнее и увереннее чувствует себя родитель, тем больше поддержки и безопасности получает ребенок.

4. Информационный блок (8 мин)

Педагог: Спасибо за ваши искренние ответы. Многие из озвученных трудностей знакомы родителям детей с ООП. Это естественно, поскольку каждый день вы сталкиваетесь с особыми задачами и переживаниями. Чтобы лучше понимать ребенка и эффективнее его поддерживать, важно разобраться в причинах его поведения и эмоциональных реакций.

Сейчас предлагаю поговорить о том, почему дети с ООП могут вести себя по-разному и как знание их особенностей помогает родителям выстраивать более доверительные и поддерживающие отношения?

1 Особенности восприятия информации у детей с ООП

У многих детей с ООП восприятие и обработка информации могут происходить медленнее, чем у сверстников.

Пример:
Учитель говорит: «Откройте тетрадь, запишите число и выполните упражнение № 3». Ребенок может запомнить только первую часть инструкции и остановиться, потому что не успел воспринять остальную информацию. Это связано не с нежеланием выполнять задание, а с особенностями восприятия.

Это может проявляться следующим образом:

- ребенку требуется больше времени для понимания инструкции;
- ему сложно воспринимать большой объем информации одновременно;
- он быстрее устает от шума, яркого света или большого количества людей;
- может терять нить задания или отвлекаться.

2 Эмоциональная регуляция и тревожность

Многим детям с ООП бывает сложно самостоятельно справиться со своими эмоциями и переживаниями.

Пример:
Ребенок говорит: «Я не хочу идти в школу». Часто за этими словами скрывается не упрямство, а страх не справиться с заданиями, столкнуться с трудностями или почувствовать себя неуспешным.

Они могут:

- болезненно реагировать на неудачи;
- испытывать повышенную тревожность;
- бояться ошибок и негативной оценки;
- нуждаться в дополнительной поддержке взрослых.

3 Поведение ребенка как способ сообщить о трудностях

Иногда поведение ребенка является отражением его внутреннего состояния. За агрессией, раздражительностью, плачем или замкнутостью могут скрываться усталость, тревога, страх, непонимание или потребность в поддержке.

Важно задавать себе вопрос:

Не «Что с ребенком не так?», а «Что он хочет мне сообщить своим поведением?»

Когда взрослые стараются понять причины поведения ребенка, им легче перейти от критики к поддержке, от раздражения к пониманию.

Именно чувство безопасности, принятия и поддержки помогает ребенку развиваться, адаптироваться и увереннее справляться с жизненными трудностями.

Можно кратко перечислить распространенные трудности:

<i>Трудности</i>	<i>Возможное объяснение</i>
<i>Не делает задания</i>	<i>Устал, боится ошибиться, не понял инструкцию</i>
<i>Кричит, хлопает дверью</i>	<i>Не справился с эмоцией, перегрузка</i>
<i>Плачет или молчит</i>	<i>Замкнулся, тревожится, не может сказать словами</i>
<i>Избегает общения</i>	<i>Чувствует себя “не таким”, боится оценки</i>

5. Групповая работа с карточками (15 мин)

Упражнение «Поддерживающие слова»

Цель: Развивать у родителей умение распознавать эмоциональное состояние ребенка с ООП через его поведение и подбирать поддерживающие

способы общения, способствующие снижению эмоционального напряжения и укреплению доверительных отношений.

Педагог: Теперь, когда мы лучше понимаем особенности эмоционального состояния детей с ООП, предлагаю перейти к практической части. Мы рассмотрим несколько жизненных ситуаций и попробуем определить, что может чувствовать ребенок, а также какие слова и действия помогут ему почувствовать поддержку и понимание со стороны взрослых.

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Задание для групп:

1. Определить, что может чувствовать ребенок.
2. Предложить поддерживающую реакцию родителя.
3. Определить слова и действия, которых следует избегать.

Через 5-6 минут группы представляют результаты обсуждения.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1. Ребенок закрывается в комнате, отказывается выполнять домашнее задание и говорит: «Я не буду это делать. У меня все равно не получится».

Ситуация 2. После школы ребенок плачет и говорит: «Со мной никто не дружит».

Ситуация 3. Ребенок бросает тетрадь на пол и говорит: «Я больше не хочу учиться».

Ситуация 4. Ребенок отказывается посещать кружок, который раньше ему нравился. На вопросы взрослых отвечает неохотно или молчит.

Ситуация 5. Ребенок говорит: «Я хочу быть таким, как все», и избегает дальнейшего разговора.



Вывод педагога: Как показало обсуждение, за трудным поведением ребенка нередко скрываются тревога, усталость, неуверенность или потребность в поддержке.

В такие моменты особенно важны спокойствие взрослого, готовность выслушать ребенка и сохранить с ним доверительный контакт.

Родителям не нужно стремиться быть идеальными. Гораздо важнее оставаться рядом с ребенком, проявлять внимание к его чувствам и помогать ему справляться с возникающими трудностями.

6. Упражнение «Вопрос-ответ» (10 мин)

Мы обсудили различные жизненные ситуации и рассмотрели способы поддерживающего взаимодействия с ребенком. Теперь предлагаю обратиться к тем вопросам, которые действительно волнуют вас как родителей.

У каждого родителя возникают сомнения, переживания и ситуации, в которых бывает сложно найти решение самостоятельно. Сейчас у вас есть возможность задать вопрос анонимно и получить поддержку.

Инструкция участникам:

- Возьмите карточку или лист бумаги.
- Анонимно напишите один вопрос, который вас волнует как родителя ребенка с ООП.

Вы можете начать вопрос со следующих фраз: «Мне трудно понять, почему мой ребенок...», «Я беспокоюсь, что...», «Что делать, если ребенок...», «Я не знаю, как реагировать, когда...», «Мне сложно справиться с ситуацией, когда...». Сложите карточку и положите ее в коробку.

Проведение упражнения

Педагог по очереди зачитывает вопросы и дает краткие комментарии, сохраняя уважительное и поддерживающее отношение к каждому участнику.

При необходимости можно предложить группе обсудить вопрос:

«Сталкивался ли кто-нибудь с похожей ситуацией? Какие способы поддержки оказались полезными?»

Такой формат помогает родителям увидеть, что многие трудности являются общими и что они не остаются с ними один на один.

Возможные вопросы родителей:

1. Что делать, если ребенок говорит, что он никому не нужен?
2. Как справиться с усталостью и эмоциональным напряжением?
3. Как помочь ребенку сократить время, проводимое в телефоне?
4. Что делать, если возникают трудности во взаимодействии со школой?
5. Как развивать самостоятельность ребенка и готовить его к будущей взрослой жизни?

Вывод педагога: Родительство не требует идеальности. Гораздо важнее быть рядом с ребенком, проявлять внимание к его чувствам, замечать его потребности и поддерживать в сложных ситуациях.

Даже небольшие шаги навстречу ребенку помогают укреплять доверие и создают основу для его уверенного развития.

7. Заключение. Рефлексия. (5 мин)

Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили о том, что чувствует ребенок с ООП, с какими трудностями сталкиваются родители и какую роль играет поддержка семьи в развитии и эмоциональном благополучии ребенка.

Предлагаю подвести итоги нашей работы и определить, что было для вас наиболее значимым.

Подумайте над следующими вопросами: Что сегодня было для меня самым важным? Какую мысль или рекомендацию я возьму с собой? Что я готов попробовать изменить или применить в общении с ребенком уже в ближайшее время?

Благодарю вас за активное участие, открытость и готовность делиться своим опытом.

Желаю вашим семьям взаимопонимания, терпения и теплых отношений.

РАЗДЕЛ 3. ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 10–11 КЛАССОВ

3.1 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОДРОСТКА ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ»

Цель занятия: расширение представлений родителей об особенностях принятия решений подростками и рассмотрение способов поддержки формирования навыков ответственности как основы безопасного поведения.

Задачи:

1. Проанализировать факторы, влияющие на принятие решений подростками.
2. Объяснить взаимосвязь между ответственностью и безопасным поведением.
3. Рассмотреть способы поддержки самостоятельности подростка при сохранении условий для принятия безопасных решений.

Ожидаемые результаты:

- Родители будут понимать особенности принятия решений подростками;
- Осознают важность баланса между поддержкой самостоятельности ребенка и родительским контролем;
- Познакомятся со способами формирования культуры ответственного принятия решений в семье.

Национальные ценности и личностные качества: ответственность, честность, рассудительность, забота, культура безопасности, трудолюбие, ответственность за собственные поступки, осознанный выбор.

План занятия

1. Актуальность темы «Почему подросток не всегда принимает безопасные решения?»
2. Упражнение для актуализации размышлений «След одного решения»
3. Практическое задание «Точка выбора»
4. Обсуждение «Если бы можно было повернуть время назад...»
5. Спектр мнений «Контроль или доверие?»
6. Работа в малых группах «Цена последствий»
7. Рефлексивное упражнение «Сегодняшнее решение влияет на завтрашний день»
8. Заключение

Необходимое оборудование: флипчарт, маркеры, карточки, раздаточные материалы, инфографики, памятки для родителей.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход занятия

1. Актуальность темы «Почему подросток не всегда принимает безопасные решения?» (7 мин)

Добрый день, уважаемые родители!

Когда ребенок маленький, многие решения за него принимают взрослые. Куда он пойдет, с кем будет общаться, когда будет отдыхать, что будет смотреть - все это регулируют родители.

Однако в старших классах ситуация начинает меняться. Ответственность подростка за свои решения - это умение заранее оценивать последствия поступков для себя и окружающих, соблюдать правила безопасности и отвечать за свой выбор. Задача родителей - помочь ему научиться распознавать риски, противостоять давлению сверстников и вовремя обращаться за помощью. Родителям необходимо раскрыть смысл законопослушного поведения через повседневные поступки подростка: уважение к людям, заботу о здоровье, неприкосновенность чужого имущества и ответственность за свой выбор на основе законов и ценности «Закон и порядок» программы «Адал азамат»:

Правонарушение и статья	Как раскрывается ценность «Закон и порядок»	Чему важно учить подростка
Мелкое хулиганство — ст. 434 КоАП РК	Уважение к общественному порядку и спокойствию окружающих	Выражать недовольство без нецензурной брани и оскорбительного поведения, разрешать конфликты спокойно
Курение и использование вейпов в запрещённых местах — ст. 441 КоАП РК	Соблюдение установленных запретов, уважение права окружающих на безопасную среду	Отказываться от опасных предложений, учитывать последствия своих действий для себя и других
Распитие алкоголя или появление в общественных местах в состоянии опьянения — ст. 440 КоАП РК	Соблюдение закона и ответственное отношение к собственной безопасности	Не поддаваться давлению компании, выбирать безопасный досуг и своевременно обращаться за помощью

Буллинг и кибербуллинг — ст. 127-2 КоАП РК	Защита достоинства человека и неприятие травли	Не унижать других, не распространять оскорбительные сообщения, не поддерживать травлю и сообщать о ней взрослым
Мелкое хищение — ст. 187 УК РК	Уважение к чужой собственности и результатам труда	Не брать чужие вещи без разрешения, противостоять предложениям украсть, понимать последствия поступка

Общий вывод для родителей. Формирование ценности «Закон и порядок» начинается с понятных семейных правил и личного примера взрослых. Важно обсуждать с подростком реальные ситуации: «Чьи права нарушены?», «К каким последствиям приведёт поступок?», «Как поступить законно и безопасно?». Так знание закона становится навыком осознанного выбора.

Вопрос для обсуждения:

«Что важнее для безопасности подростка?»

- А) Родительский контроль
 - Б) Личная ответственность подростка
- (Участники по очереди высказывают свое мнение.)

Вывод педагога:

На самом деле эти два понятия не противоречат друг другу.

По мере взросления ребенка внешнего контроля становится меньше, а значение личной ответственности возрастает.

Мы не можем постоянно находиться рядом с подростком. Однако мы можем помочь ему сформировать ценности, навыки и жизненные установки, которые будут способствовать принятию правильных решений.

Поэтому главный вопрос нашей сегодняшней встречи:

«Как развивать у ребенка ответственность за собственную безопасность?»

2. Упражнение для актуализации размышлений «След одного решения» (7 мин)

Педагог: Иногда последствия принятого нами решения проявляются не сразу. Однако со временем они становятся заметными.

Инструкция для участников:

В центре флипчарта крупными буквами записывается слово:
«РЕШЕНИЕ»

Педагог задает вопрос:

Представим, что подросток принял только одно решение:

«Я не буду готовиться к завтрашней контрольной работе».

После этого родителям предлагается ответить на вопрос:

Какие последствия может иметь это решение?

Ответы постепенно записываются на флипчарте.

Например:

1. получение низкой оценки;
2. замечание со стороны учителя;
3. снижение учебной мотивации;
4. снижение уверенности в себе;
5. стресс;
6. конфликт или разногласия с родителями.

Затем педагог предлагает вторую ситуацию:

«Открыть ссылку, полученную от незнакомого человека».

Вопросы для обсуждения:

1. О чем мы чаще думаем, принимая решение: о сегодняшнем результате или о будущих последствиях?
2. Почему подростки иногда не учитывают возможные последствия своих поступков?
3. Как научить ребенка задумываться о результатах своих решений?

Вывод педагога:

Ответственность - это не отсутствие ошибок.

Ответственность - это понимание последствий своего выбора и готовность принимать их.

Для подростка этот навык не формируется за один день. Он начинается с небольших решений, которые человек принимает в повседневной жизни.

3. Практическое задание «Точка выбора» (8 мин)

Педагог: В жизни подростка важные решения не всегда принимаются в сложных ситуациях. Во многих случаях выбор совершается в повседневной жизни.

Иногда неверное решение принимается под влиянием сиюминутных эмоций. Однако его последствия могут сохраняться значительно дольше.

Инструкция для участников:

Педагог зачитывает различные ситуации.

Родители отвечают на вопрос:

«Какое решение в данной ситуации можно считать наиболее безопасным и ответственным?»

Ситуация 1

Одноклассники пригласили на вечернюю встречу, о которой родители ничего не знают.

Подросток хочет пойти, но точно не знает, где она будет проходить.

Ситуация 2

В социальной сети незнакомый человек добавил в друзья и начал запрашивать личную информацию.

Ситуация 3

Друг попросил помочь ему во время контрольной работы.

Если отказать, он может обидеться.

Ситуация 4

Компания сверстников снимает опасный челлендж.

Они предлагают подростку тоже принять участие.

Вопросы для обсуждения:

1. Что затрудняет принятие решения в подобных ситуациях?
2. Насколько сильным может быть влияние сверстников?
3. Как научить ребенка говорить «нет» в рискованных ситуациях?



5 ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА РЕШЕНИЯ ПОДРОСТКА



1



МНЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

Желание быть принятым или не бояться осуждения друзей.



2



ЭМОЦИИ

Страх, гнев, радость, желание или разочарование могут сильно влиять на выбор.



3



ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА

Социальные сети, блоги, интернет-контент и цифровое окружение.



4



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ПРАВИЛА

Установки и личный пример семьи формируют внутренние ориентиры подростка.



5



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Прошлые успехи и ошибки помогают подростку делать выводы и принимать решения.



Правильное решение — это результат осознанного выбора и ответственности!

Поддержите подростка, но дайте ему возможность делать выбор самостоятельно.



4. Обсуждение «Если бы можно было повернуть время назад...» (8 мин)

В жизни каждого человека бывают ситуации, о которых спустя время он думает: «Сейчас я поступил бы иначе».

Иногда мы принимаем правильные решения, а иногда ошибаемся. Но именно этот опыт помогает нам расти и развиваться.

Задание для участников:

Педагог задает вопрос:

«Вспомните ситуацию из своей жизни, в которой вам хотелось бы принять другое решение».

Озвучивать ситуацию нужно.

Просто подумайте над следующими вопросами:

- Что повлияло на ваше решение в тот момент?
- Какой информации вам тогда не хватало?
- Какая поддержка со стороны взрослых могла бы помочь?
- Какой урок вы извлекли из этой ситуации?

(На размышление отводится 1–2 минуты.)

Вопросы для обсуждения:

1. Когда человек больше всего учится ответственности?
2. Всегда ли ошибка является исключительно негативным опытом?
3. Можно ли полностью оградить ребенка от ошибок?

Вывод педагога:

Многие жизненные уроки формируются не благодаря готовым инструкциям, а через личный опыт.

Конечно, мы хотим уберечь своих детей от ошибок. Но мы не можем принимать за них все решения.

Наша задача - помочь ребенку научиться размышлять, сравнивать варианты и прогнозировать последствия своих поступков.

Потому что уже завтра ему придется принимать важные решения без нашего участия.

И тогда самым ценным ресурсом для него станет сформированное чувство ответственности.

5. Спектр мнений «Контроль или доверие?» (10 мин)

Педагог: Родители старшеклассников часто сталкиваются с одним важным вопросом.

«Что важнее: контролировать подростка или доверять ему?»

На этот вопрос нет готового ответа. Каждый подросток отличается уровнем самостоятельности, жизненным опытом и степенью ответственности.

Однако одно можно сказать точно: ответственность формируется не только через контроль. Она развивается и тогда, когда ребенку доверяют.

Инструкция для участников:

На одной стороне помещения размещается табличка:

«Необходимо больше контроля».

На другой стороне:

«Необходимо больше доверия».

Педагог зачитывает различные утверждения.

Родители занимают место, которое ближе к их точке зрения.

Утверждения для обсуждения:

- Подросток должен всегда сообщать родителям, где он находится.
- Старшеклассник должен учиться самостоятельно планировать свое время.
- Лучше заранее предупредить ошибку, чем позволить ее совершить.
- Некоторые жизненные уроки ребенок может усвоить только на собственном опыте.

– Доверие способствует развитию ответственности.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему вы выбрали именно это место?
2. В каких ситуациях, по вашему мнению, необходим контроль?
3. В каких случаях доверие может быть более эффективным?

Вывод педагога:

Контроль и доверие не являются противоположностями.

По мере взросления подростка меняется сама форма контроля.

Когда ребенок маленький, родители контролируют его действия.

Наша цель - не держать ребенка под постоянным контролем, а помочь ему достичь такого уровня развития, при котором он сможет контролировать себя самостоятельно.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ 7 РОДИТЕЛЬСКИХ ДЕЙСТВИЙ

КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И ПОМОГАЮТ РЕБЁНКУ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



- 1** **СООТНОСИТЕ ВЫБОР С ВОЗРАСТОМ РЕБЁНКА. ДАВАЙТЕ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА.**

Начинайте с маленьких решений, постепенно переходите к более сложным – это развивает ответственность.


- 2** **ОБЪЯСНЯЙТЕ РЕШЕНИЯ РЕБЁНКУ. ПОЗВОЛЯЙТЕ УЧАСТВОВАТЬ В ВЫБОРЕ.**

Объясняйте, к каким последствиям могут привести решения, и давайте возможность сделать выбор самому.


- 3** **УЧИТЕ НА ОШИБКАХ, А НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ.**

Вместо наказания за ошибку помогите сделать выводы и извлечь урок.


- 4** **ОБСУЖДАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВМЕСТЕ.**

Задавайте вопросы: «Что может произойти, если...?», чтобы ребёнок учился мыслить наперёд.


- 5** **ПОКАЗЫВАЙТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СОБСТВЕННОМ ПРИМЕРЕ.**

Ваши ежедневные поступки и слова – лучший урок для ребёнка.


- 6** **СОХРАНЯЙТЕ БАЛАНС МЕЖДУ ДОВЕРИЕМ И ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬЮ.**

Слишком строгий контроль не даёт свободы, а отсутствие требований – не формирует границы.


- 7** **ПОМОГАЙТЕ ОЦЕНИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТ, НО И СВОИ ДЕЙСТВИЯ.**

Хвалите за старания, за процесс, за попытки. Это повышает самооценку и формирует уверенность.





Ответственность формируется не за один день.
Будьте рядом, поддерживайте и направляйте своего ребёнка!



6. Работа в малых группах «Цена последствий» (8 мин)

Педагог: Иногда подростки, принимая решение, больше ориентируются на сиюминутную выгоду. А последствия становятся заметны значительно позже.

Инструкция для участников:

Каждая группа получает карточку с определенной ситуацией. Участникам необходимо рассмотреть действие с двух сторон:

Краткосрочная выгода	Долгосрочные последствия
----------------------	--------------------------

Карточка 1. Использование телефона поздно ночью

Краткосрочная выгода	Долгосрочные последствия
Интересное времяпрепровождение	Нарушение режима сна
Общение с друзьями	Усталость, снижение концентрации внимания

Карточка 2. Игнорирование правил дорожного движения

Краткосрочная выгода	Долгосрочные последствия
Экономия времени	Угроза безопасности и здоровью

Карточка 3. Публикация личной информации в социальных сетях

Краткосрочная выгода	Долгосрочные последствия
Возможность привлечь внимание	Нарушение конфиденциальности и риски безопасности

Карточка 4. Откладывание подготовки к контрольной работе

Краткосрочная выгода	Долгосрочные последствия
Больше времени для отдыха	Снижение учебной успеваемости

Вопросы для обсуждения:

1. Почему подростки чаще ориентируются на краткосрочный результат?
2. Как можно развивать навык прогнозирования последствий?
3. Какие вопросы со стороны родителей могут помочь ребенку задуматься?

Вывод педагога: Ответственность тесно связана со способностью человека прогнозировать последствия своих действий.

Иногда гораздо эффективнее не говорить: «Так делать нельзя», а спросить: «Какие последствия могут быть у этого поступка?»

Осознанное решение формируется не из готового запрета, а из способности обдумывать свой выбор.

4 ШАГА К ПРИНЯТИЮ БЕЗОПАСНОГО РЕШЕНИЯ

4 ШАГА

1



1-ШАГ. ОЦЕНИ СИТУАЦИЮ

Задай себе вопросы:

- Достаточно ли у меня информации?
- Что означает эта ситуация?
- Какие варианты выбора у меня есть?



2



2-ШАГ. ПОДУМАЙ О ПОСЛЕДСТВИЯХ

Задай себе вопросы:

- Что может произойти, если я так поступлю?
- Как это решение повлияет на меня?
- Как это повлияет на других людей?



3



3-ШАГ. СРАВНИ ВАРИАНТЫ

Задай себе вопросы:

- Какие есть другие пути?
- Какой из них безопаснее?
- С каким решением я буду чувствовать себя лучше?



4



4-ШАГ. ПРИМИ БЕЗОПАСНОЕ РЕШЕНИЕ

Задай себе вопросы:

- Соответствует ли это решение моим ценностям?
- Смогу ли я потом гордиться этим поступком?
- Защитит ли этот выбор меня от опасности?



ПОМНИ ВСЕГДА!

Безопасное решение — это не всегда самый лёгкий выбор. Оно требует размышлений, ответственности и понимания последствий своих действий. Всего одно правильное решение сегодня может открыть многие безопасные дороги в будущее.



7. Рефлексивное упражнение «Сегодняшнее решение влияет на завтрашний день» (7 минут)

Педагог: Старшеклассники находятся на пороге важного жизненного этапа. В ближайшие годы им предстоит выбрать профессию, сдавать экзамены, адаптироваться к новой среде и самостоятельно принимать решения.

Во многих случаях будущее складывается не из одного большого решения, а из множества небольших выборов, которые человек делает каждый день.

Сегодняшняя ответственность становится завтрашней уверенностью.

Сегодняшняя дисциплина влияет на будущий успех.

Сегодняшний безопасный выбор может предотвратить будущие риски.

Инструкция для участников:

Педагог зачитывает следующие утверждения.

Родители делятся своими мыслями.

По моему мнению, ответственный подросток:

- умеет признавать свои ошибки;
- старается выполнять свои обещания;
- задумывается о последствиях своих поступков;
- умеет обращаться за помощью в трудной ситуации;
- не относится безразлично к собственной безопасности;
- способен отвечать за свои решения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие из этих качеств уже хорошо сформированы у вашего ребенка?
2. Какое качество, на ваш взгляд, особенно важно развивать?
3. Какова роль семьи в воспитании ответственности?

8. Заключение (4–5 минут)

Педагог: Уважаемые родители!

В подростковом возрасте ребенок иногда ошибается, иногда сомневается, а иногда идет на риск. Все это является частью его жизненного опыта.

Наша задача - не оградить ребенка от всех ошибок, а помочь ему научиться делать правильный выбор.

Ответственность начинается не с контроля, а с доверия.

Доверие дает свободу.

А свобода приводит к безопасности только тогда, когда она сочетается с ответственностью.

Не всегда нужно давать ребенку готовые ответы. Иногда гораздо важнее уметь задавать правильные вопросы.

«Как ты думаешь?»

«Какими могут быть последствия этого решения?»

«Какой вариант будет наиболее безопасным?»

Такие вопросы помогают подростку размышлять, сравнивать различные варианты и делать осознанный выбор.

3.2 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ «КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ СРЕДЫ»

Цель занятия: повышение родительской компетентности в вопросах сохранения эмоционального благополучия старшеклассников, развития эмоциональной устойчивости и поддержки подростков в условиях стресса, неопределенности и неблагоприятного влияния окружающей среды.

Задачи:

1. Познакомить родителей с факторами, влияющими на эмоциональное состояние старшеклассников.
2. Сформировать представление о роли семьи в развитии эмоциональной устойчивости подростков.
3. Развить навыки поддержки подростка в ситуациях стресса, неудач и жизненных трудностей.

Ожидаемые результаты:

- Родители понимают основные факторы, влияющие на эмоциональное благополучие старшеклассников;
- Осознают значение семейной поддержки в преодолении стрессовых ситуаций;
- Владеют практическими способами укрепления эмоциональной устойчивости подростка.

Национальные ценности и качества личности: ответственность, забота, уважение, поддержка, сотрудничество, осознанность, устойчивость, взаимопонимание.

Оборудование: интерактивная доска, презентация, флипчарт, маркеры, стикеры, карточки для групповой работы, листы А4, ручки, памятка для родителей «Как поддержать эмоциональную устойчивость старшеклассника».

План

1. Актуальность темы «Почему эмоциональная устойчивость становится важным ресурсом?»
2. Упражнение «Источники напряжения современного старшеклассника».
3. Упражнение «Круг влияния и круг тревог».
4. Информационный блок «Что помогает сохранять эмоциональную устойчивость».
5. Практикум «Ресурсы нашей семьи».
6. Работа в группах «Поддержка в сложной ситуации».
7. Упражнение «Чем я могу помочь своему ребенку уже сегодня».
8. Заключение. Рефлексия «Мой ресурс на ближайшую неделю».

Оборудование: интерактивная доска, презентация, флипчарт, маркеры, стикеры, рабочий лист «Ресурсы нашей семьи», карточки с ситуациями для групповой работы «Поддержка в сложной ситуации», листы формата А4, ручки, памятка для родителей «Как поддержать эмоциональную устойчивость старшеклассника», чек-лист для родителей «Поддерживаю ли я эмоциональную устойчивость своего ребенка?».

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ

1. Актуальность темы «Почему эмоциональная устойчивость становится важным ресурсом?» (5 минут)

Педагог: Старший школьный возраст связан не только с подготовкой к экзаменам и выбором будущей профессии. Это период серьезных жизненных решений, высокой ответственности и эмоциональных нагрузок.

Современные подростки ежедневно сталкиваются с большим объемом информации, необходимостью соответствовать ожиданиям окружающих, переживаниями по поводу будущего, учебными нагрузками и влиянием социальных сетей.

Не всегда возможно оградить ребенка от трудностей и стрессовых ситуаций. Однако родители могут помочь ему развить эмоциональную устойчивость - способность сохранять внутреннее равновесие, справляться с трудностями и восстанавливаться после неудач.

Сегодня мы поговорим о том, какую роль играет семья в формировании эмоциональной устойчивости старшеклассника и какие способы поддержки действительно помогают ребенку справляться с жизненными вызовами.

2. Упражнение «Источники напряжения современного старшеклассника» (10 минут)

Педагог: Предлагаю задуматься, с какими переживаниями чаще всего сталкиваются современные старшеклассники.

ИНСТРУКЦИЯ УЧАСТНИКАМ:



На стикерах запишите 1–2 фактора, которые, по вашему мнению, вызывают наибольшее напряжение у старшеклассников.



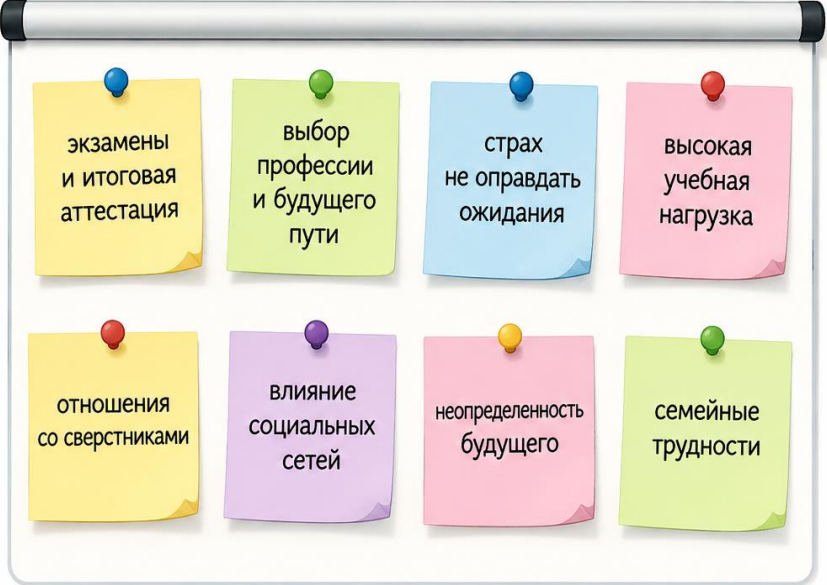
Разместите стикеры на флипчарте.



После выполнения упражнения педагог объединяет ответы в группы.



ВОЗМОЖНЫЕ ОТВЕТЫ:



экзамены и итоговая аттестация	выбор профессии и будущего пути	страх не оправдать ожидания	высокая учебная нагрузка
отношения со сверстниками	влияние социальных сетей	неопределенность будущего	семейные трудности



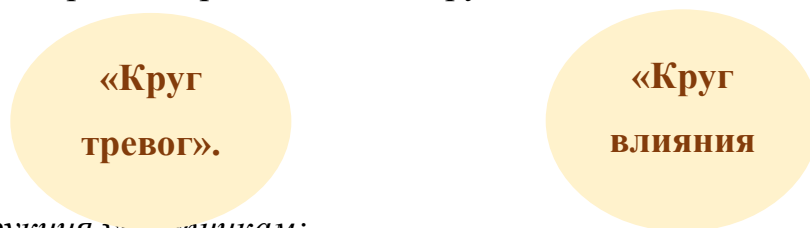
Вывод: Источников напряжения у современных подростков становится все больше. Именно поэтому эмоциональная устойчивость становится важным ресурсом, который помогает сохранять психологическое благополучие.

Вывод педагога: Источников напряжения у современных подростков становится все больше. Именно поэтому эмоциональная устойчивость становится важным ресурсом, который помогает сохранять психологическое благополучие.

3. Упражнение «Круг влияния и круг тревог» (10 минут)

Педагог: В жизни каждого человека есть ситуации, на которые мы можем влиять, и обстоятельства, которые находятся вне нашего контроля. Иногда переживания возникают именно тогда, когда мы сосредотачиваемся на том, что изменить не можем.

На флипчарте изображаются два круга.



Инструкция участникам:

Предлагаю определить, какие ситуации относятся к каждому кругу.

В «Круг тревог» родители называют ситуации, которые вызывают беспокойство, но не зависят напрямую от семьи.

Например:

- результаты вступительных экзаменов;
- мнение окружающих;
- экономическая ситуация;
- конкуренция при поступлении;
- поведение других людей.

В «Круг влияния» родители записывают то, на что действительно могут повлиять.

Например:

- эмоциональная атмосфера в семье;
- поддержка ребенка;
- организация режима труда и отдыха;
- доверительное общение;
- отношение к ошибкам и неудачам.

Вывод педагога: Чем больше внимания семья уделяет своему «кругу влияния», тем легче сохранять эмоциональное благополучие и помогать подростку справляться со стрессом.

4. Информационный блок «Что помогает сохранять эмоциональную устойчивость» (8 минут)

Педагог: Эмоциональная устойчивость не означает отсутствие тревог, переживаний или сложностей. Это способность человека справляться с трудностями, восстанавливаться после неудач и сохранять способность действовать даже в стрессовой ситуации. На развитие эмоциональной устойчивости подростка большое влияние оказывает семья.

Сохранению эмоционального благополучия помогают:

- поддерживающие отношения в семье;
- ощущение безопасности и принятия;
- возможность открыто говорить о своих переживаниях;
- реалистичное отношение к ошибкам и неудачам;
- умение обращаться за помощью;
- соблюдение режима отдыха и восстановления;
- наличие значимых целей и жизненных ориентиров.

Педагог: Важно помнить, что эмоциональная устойчивость формируется постепенно. Подросток учится справляться с трудностями, наблюдая за реакциями взрослых и получая поддержку в сложных ситуациях.

5. Практикум «Ресурсы нашей семьи» (12 минут)

Педагог: Каждая семья обладает своими ресурсами, которые помогают преодолевать трудности. Иногда мы используем их неосознанно, но именно они становятся опорой в сложные периоды жизни.

ПРАКТИКУМ «РЕСУРСЫ НАШЕЙ СЕМЬИ»

 **Инструкция:** заполните рабочий лист. Обсудите вопросы в паре или в группе.

1 Что помогает нашей семье справляться с трудностями?



2 Кто чаще всего оказывает поддержку в семье?



3 Какие семейные традиции помогают восстановить силы?



4 Что помогает нам сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях?



5 Какие ресурсы мы могли бы использовать чаще?



Вывод педагога: У каждой семьи есть собственные источники поддержки. Важно замечать их и сознательно использовать для сохранения эмоционального благополучия всех членов семьи.

6. Работа в группах «Поддержка в сложной ситуации» (12 минут)

Участники делятся на группы.

Каждая группа получает карточку с ситуацией.

Ситуация 1

Старшеклассник не набрал ожидаемое количество баллов на пробном тестировании и считает, что не сможет поступить в выбранное учебное заведение.

Ситуация 2

Подросток испытывает сильную тревогу перед экзаменами, плохо спит и постоянно переживает из-за возможных неудач.

Ситуация 3

Старшеклассник столкнулся с разочарованием после отказа в участии в важном проекте или конкурсе.

Задание группам:

1. Какие чувства может испытывать подросток?
2. Какие реакции взрослых могут усилить стресс?
3. Какие слова поддержки помогут ребенку?
4. Что может помочь подростку восстановить уверенность в себе?

Вывод педагога: Поддержка не устраняет трудности, но помогает подростку пережить их с меньшими эмоциональными потерями и сохранить уверенность в своих возможностях.

7. Упражнение «Чем я могу помочь своему ребенку уже сегодня» (8 минут)

Педагог: Часто родители задумываются о том, как защитить ребенка от трудностей и переживаний. Однако эмоциональная устойчивость развивается не тогда, когда трудностей нет, а тогда, когда рядом есть взрослые, которые помогают их преодолевать.

Предлагаю подумать, какие действия родителей действительно помогают старшекласснику чувствовать поддержку.

Инструкция участникам:

На листе бумаги запишите ответ на вопрос:

«Что я могу сделать уже сегодня, чтобы помочь своему ребенку чувствовать себя увереннее и спокойнее?»

После выполнения задания участники по желанию озвучивают свои ответы. Возможные варианты: чаще интересоваться самочувствием ребенка; уделять больше времени общению; спокойнее реагировать на ошибки и неудачи; чаще говорить слова поддержки; помогать искать решения, а не критиковать; обсуждать переживания без осуждения; обращать внимание на успехи и достижения.

Педагог: Иногда даже небольшие изменения в общении помогают подростку чувствовать себя более уверенно и безопасно.

8. Заключение. Рефлексия «Мой ресурс на ближайшую неделю» (5 минут)

Педагог: Сегодня мы говорили о том, что эмоциональная устойчивость формируется постепенно и во многом зависит от той атмосферы, которая складывается в семье.

Подумайте и закончите фразу:

«На этой неделе для поддержки себя и своего ребенка я постараюсь...»

Педагог: Эмоциональная устойчивость семьи начинается с внимания друг к другу, готовности поддерживать и вместе искать пути решения возникающих проблем. Благодарю вас за участие!

Приложение 1



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКА



1 	ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ РЕБЕНКА. Регулярно интересуйтесь его делами, переживаниями, планами и настроением.
2 	ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ. Создавайте условия, при которых подросток может говорить о своих трудностях без страха быть осужденным.
3 	ПОМОГАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К ОШИБКАМ СПОКОЙНО. Объясняйте, что ошибки являются естественной частью развития и жизненного опыта.
4 	ОТМЕЧАЙТЕ ДОСТИЖЕНИЯ И УСИЛИЯ. Замечайте не только результаты, но и старания ребенка.
5 	ПОДДЕРЖИВАЙТЕ БАЛАНС МЕЖДУ УЧЕБой И ОТДЫХОМ. Помогайте подростку находить время для восстановления сил и любимых занятий.
6 	БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ. Показывайте на собственном примере способы преодоления стрессовых ситуаций.
7 	ПОМОГАЙТЕ ИСКАТЬ РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКУ. Напоминайте ребенку, что обращаться за помощью — нормально и важно.
8 	СОХРАНЯЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. Подросток должен быть уверен, что семья остается источником поддержки даже в трудные периоды жизни.
 ПОМНИТЕ! Эмоциональная устойчивость формируется через поддержку, доверие и уважение в семье. 	

Приложение 2



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОДДЕРЖИВАЮ ЛИ Я ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?



Отметьте утверждения, которые соответствуют вашему поведению.

☐

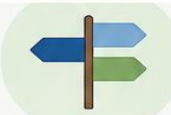
Я регулярно интересуюсь эмоциональным состоянием ребенка.

☐

Я стараюсь выслушивать подростка без осуждения.

☐

Я замечаю не только ошибки, но и успехи ребенка.

☐

Я помогаю искать решения, а не только указываю на проблемы.

☐

В нашей семье можно открыто говорить о переживаниях.

☐

Я поддерживаю баланс между учебной и отдыхом ребенка.

☐

Я показываю собственным примером способы преодоления трудностей.

☐

Ребенок знает, что может обратиться ко мне за поддержкой.



Если вы отметили большинство пунктов,

значит, вы уже вносите важный вклад в формирование эмоциональной устойчивости своего ребенка.



3.3 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

ТЕМА: «ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКА В ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ»

Цель: Формирование у родителей подростков представления о значении личных границ и психологической поддержки в подростковом возрасте, развитие навыков конструктивного взаимодействия, способствующие укреплению доверия и эмоциональной устойчивости подростка.

Задачи:

1. Сформировать у родителей понимание значения личных границ подростка и их роли в сохранении доверительных отношений, психологической безопасности и эмоционального благополучия ребёнка.
2. Познакомить родителей с эффективными способами психологической поддержки подростка в трудных жизненных ситуациях, основанными на уважении, принятии и конструктивном диалоге.
3. Содействовать развитию у родителей навыков конструктивного взаимодействия с подростком, направленных на укрепление доверия, эмоциональной устойчивости и самостоятельности ребёнка.

Ожидаемые результаты:

По итогам занятия родители научатся:

1. Понимать значение личных границ подростка, различать поддержку и контроль, а также осознают влияние родительского поведения на эмоциональное состояние ребёнка.
2. Владеть базовыми навыками конструктивного общения и психологической поддержки подростка в трудных жизненных ситуациях без давления, критики и навязывания решений.
3. Выстраивать доверительные отношения с подростком, уважать его самостоятельность и создавать в семье условия, способствующие его эмоциональной устойчивости и благополучию.

План занятия:

I. Вводная часть. Мозговой штурм.

1.1. Актуальность.

II. Основная часть

2.1. Упражнение «Я хочу понять...»

2.2. Упражнение «Стили взаимодействия родителя с подростком»

III. Практическая часть.

3.1. Групповая работа. Разбор кейсов.

3.2. Групповая работа. «Эмоциональная поддержка подростка»

3.3. Упражнение «Раздели чувства и границы»

IV. Заключение. Рефлексия.

Продолжительность занятия - 60 минут

Ход занятия

I. Вводная часть. Мозговой штурм. (5 минут)

Педагог: Сегодня мы с вами поговорим и обсудим важную тему «Личные границы и поддержка подростка в преодолении жизненных трудностей». Давайте вместе обсудим название темы занятия.

1. Что для вас значит выражение «личные границы»?
2. Как вы понимаете слово «поддержка» по отношению к подростку?
3. Когда вы в последний раз чувствовали, что ваш подросток отдаляется от вас?

Подростковый возраст это время перемен, конфликтов и самоопределения. В этом периоде особенно остро встают вопросы личных границ, доверия и поддержки. Многие родители сталкиваются с тем, что их ребёнок вдруг становится «чужим»: отстраняется, раздражается при вопросах, требует свободы, при этом сам может быть растерян, тревожен, замкнут. Пытаясь защитить подростка от ошибок, родители иногда переходят границу: контролируют, навязывают, решают за него. Или наоборот — отстраняются, считая, что «пусть сам разбирается». И в том, и в другом случае доверие нарушается, а подросток остаётся без нужной опоры. Но подростку, как и раньше, нужны родители, но только в новой роли. Не как «надзиратель» или «повелитель», а как взрослый, который рядом, понимает, слышит, не ломает волю, но помогает удержаться, когда трудно.

II. Основная часть.

2.1. Упражнение «Я хочу понять...» (7 минут)

Инструкция. Педагог предлагает выбрать ту фразу, которая ближе всего к вашему ожиданию от этого занятия. Необходимо обсудить в паре или небольшой группе, почему вы выбрали именно эту фразу. (выберите или добавьте своё)

«Я хочу понять...»

... что делать если мой ребенок столкнется с насилием?
... как подготовить ребенка к рискам и вызовам взрослой жизни?

...где заканчивается моя ответственность.

...почему я чувствую, что теряю связь.

...что нормально в этом возрасте, а что нет.

...как говорить с подростком, чтобы он не закрывался.
 ...что делать, если подросток всё отрицает.
 ...как поддерживать, не нарушая личных границ.
 ...как не срываться на крик.

...как дать свободу и не потерять контроль.
 ...почему я злюсь и чувствую вину одновременно.
 ...что делать, если подросток отвергает помощь.

2.2. Упражнение «Стили взаимодействия родителя с подростком». (10 минут)

Инструкция: Показаны примеры часто встречающихся фраз родителей подростков в графах «Безразличие» и «Контроль». Педагог обращается к родителям: «Заполните графу «Поддержка», которая отражает верное решение, напишите поддерживающую фразу.

На флипчате показана таблица с фразами родителей, отражающие разные стили взаимодействия с ребенком.

Педагог предлагает родителям заполнить графу «Поддержка» в ответ на фразы подростка в графе «Безразличие».

БЕЗРАЗЛИЧИЕ	ПОДДЕРЖКА (заполняется со слов родителей. Здесь показаны примерные ответы)	КОНТРОЛЬ
«Мне всё равно» «Отстранённость» «Игнорирование сигналов»	«Я рядом, если нужно» «Слышу и уважаю твое мнение» «Предлагаю выбор. Давай обсудим»	«Я решаю за тебя» «Давление и запреты» «Недоверие»

После завершения упражнения по заполнению на флипчате графы «Поддержка» педагог обобщает ответы родителей и делает выводы:



Поддержка - это готовность родителя быть рядом, выслушивать, понимать и помогать подростку, уважая его чувства, мнение и право на самостоятельность

III. Практическая часть. Работа в группах. (20 минут)

3.1. Разбор кейсов. Инструкция: каждая группа обсуждает ситуацию, определяет свое решение и представитель от группы озвучивает выводы.

Группа 1. Кейс «Недоверие». 15-летняя дочь постоянно «зависает в телефоне». Во время обеда отец забрал гаджет и стал у дочери требовать пароль. Она отказывается и говорит: «Ты не доверяешь мне?». Отец ответил: «У тебя есть что скрывать от родителей?» Возникли разногласия между отцом и дочерью. В итоге дочь заплакала заперлась в комнате.

Вопросы для обсуждения:

1. Что девочка чувствует, когда ей не доверяют?
2. Какие выражения важно услышать в такой ситуации?

Почему важно довести до сознания девочки желание отца оградить ее от онлайн-насилия?

Группа 2. Кейс «Я больше не справлюсь»

11-классник Арман всегда хорошо учился и планировал поступить в университет. В последнее время родители стали замечать, что сын стал раздражительным, мало общается с семьёй, поздно ложится спать и часто говорит, что очень устал. После пробного тестирования результаты оказались ниже ожидаемых. Арман сильно расстроился. Дома он заявил: «Я всё равно никуда не поступлю. У меня ничего не получится». Мама ответила: «Перестань драматизировать. Просто больше занимайся». Отец добавил: «Мы в твоём возрасте вообще не жаловались. Соберись и работай». После этого Арман замкнулся в себе, перестал рассказывать о своих переживаниях и всё чаще стал проводить время один.

Какие трудности переживает подросток в данной ситуации? Какие ошибки допустили родители в разговоре с сыном? Почему фразы родителей не помогли подростку почувствовать поддержку? Как можно было отреагировать иначе?

Группа 3. Кейс «Он меня больше не любит»

17-летняя Алия тяжело переживает расставание с молодым человеком. Последние несколько недель она постоянно плачет, перестала встречаться с друзьями, потеряла интерес к учёбе и почти не выходит из комнаты. На попытки родителей поговорить отвечает: «Вам всё равно не понять», «Моя жизнь закончилась». Мама считает, что это «обычные подростковые переживания» и говорит: «Не придумывай проблемы. Ещё сто раз влюбишься». Отец раздражён: «Из-за каких-то отношений нельзя так

запускать учёбу». После таких разговоров Алина ещё больше замыкается в себе.

1. Какие чувства переживает подросток?
2. Почему родители не смогли оказать поддержку?
3. Какие фразы обесценивают переживания подростка?
4. Что можно сказать, чтобы сохранить доверие?

Группа 4. Кейс «Лёгкие деньги».

17-летнему Дамир в социальной сети написал незнакомый человек и предложил быстро заработать. Нужно было только получать деньги на свою банковскую карту и переводить их на другие счета, оставляя себе небольшой процент. Подросток решил, что ничего опасного в этом нет. Через несколько недель ему начали поступать крупные суммы денег. Родители заметили дорогие покупки и заинтересовались их происхождением. Дамир ответил: «Это просто подработка через интернет». Позже выяснилось, что подросток мог быть вовлечён в мошенническую схему.

Какие тревожные сигналы могли заметить родители? Почему подростки соглашаются на подобные предложения? Какие риски несёт участие в таких схемах? Какие правила финансовой и цифровой безопасности важно обсудить заранее?

Педагог озвучивает выводы по решению ситуаций в группах.

Группа 1. Девочке необходимо понять, что отец интересуется ее жизнью не из подозрения, а из заботы. Вместо давления и требований более эффективен открытый диалог, обсуждение правил пользования гаджетами и совместный поиск решений. Таким образом, уважение личных границ девочки способствует сохранению доверительных отношений и повышает ее готовность обращаться к родителям за помощью в сложных ситуациях.

Группа 2. Подростки старшего возраста особенно остро переживают неудачи, связанные с экзаменами, выбором профессии и будущего жизненного пути. В такие периоды им важно не столько услышать советы, сколько почувствовать понимание, принятие и поддержку со стороны родителей. Уверенность в том, что рядом есть взрослые, готовые выслушать и помочь, помогает подростку сохранять эмоциональную устойчивость и преодолевать жизненные трудности.

Группа 3. Для девочки первая любовь и расставание могут быть одним из самых сильных эмоциональных переживаний. В этот период особенно важны принятие чувств, поддержка и возможность открыто говорить о своих переживаниях без страха быть осмеянным или непонятым.

Группа 4. Стремление к самостоятельности и финансовой независимости делает подростков уязвимыми для мошеннических схем. Доверительные отношения с родителями и регулярное обсуждение вопросов цифровой и финансовой безопасности помогают снизить риск вовлечения в противоправную деятельность.

3.2. Упражнение «Эмоциональная поддержка подростка» (10 минут)

Инструкция: Обсуждение реакции родителя на сигналы подростка. Выбор правильной реакции.

Сигнал подростка	Реакция родителя	Значения реакции
Раздражён, молчит, не хочет говорить	«Говори немедленно!»	Давление
	«Я вижу, что ты не в духе. Я рядом, если что»	Поддержка без давления
Приходит сам, делится	«Опять ты жалуешься...»	Мелочи жизни
	«Хочешь, просто посижу рядом?»	Спокойное присутствие
Отказывается от помощи, делает по-своему	«Ты всё испортишь, отдай сюда!»	Гиперпротекция
	«Я вижу, тебе важно попробовать самому»	Признание автономии

3.3. Упражнение «Раздели чувства и границы» (10 минут)

Педагог зачитывает или раздаёт карточки с описаниями чувств подростка: например, «Чувство тревоги, когда кто-то без спроса залезает в личное пространство», «Страх, что секреты узнают другие», «Обида, когда родители не слушают мои переживания».

После распределения ведущий обсуждает с группой правильность и смысл каждого выбора, приводит примеры из жизни подростков, подчёркивая важность уважения всех видов границ.

Физические границы: 	Эмоциональные границы: 	Информационные границы: 
		

Родители в группах распределяют карточки по трем категориям, где это чувство относится к: ***физическим, эмоциональным или информационным границам.***

Неловкость, когда меня обнимают, а я не хочу. Раздражение, когда кто-то входит в мою комнату без стука. Чувство дискомфорта, если меня заставляют целоваться с кем-то из близких. Обида, если родители смеются над моими чувствами. Ощущение предательства, если секреты раскрывают друзья или родственники. Неудобство, если родители слишком часто спрашивают о моих личных делах. Чувство потери контроля, если информация о моих планах становится известна всем.	Тревога, когда меня заставляют рассказывать о том, что я не хочу обсуждать. Чувство уязвимости, если мои переживания игнорируют. Злость, когда меня обвиняют в том, чего я не делал(а). Чувство тревоги, если меня сравнивают с другими и это задевает. Тревога, если меня толкают или слишком близко подходят. Страх, что мои личные переписки прочтает кто-то другой. Беспокойство, если фотографии выкладывают без моего разрешения. Неприятное ощущение, когда кто-то смотрит слишком долго или пристально.
--	---

После распределения выраженных чувств подростка по трем категориям границ педагог на доске демонстрирует правильные ответы.

Физические границы:	Эмоциональные границы:	Информационные границы:
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Неловкость, когда меня обнимают, а я не хочу. Раздражение, когда кто-то входит в мою комнату без стука. Чувство дискомфорта, если меня заставляют целоваться с кем-то. Тревога, если меня толкают или слишком близко подходят. Неприятное ощущение, когда кто-то смотрит слишком долго или пристально.	Обида, если родители смеются над моими чувствами. Тревога, когда меня заставляют рассказывать о том, что я не хочу обсуждать. Чувство уязвимости, если мои переживания игнорируют. Злость, когда меня обвиняют в том, чего я не делал(а). Чувство тревоги, если меня сравнивают с другими и это задевает.	Страх, что мои личные переписки прочтает кто-то другой. Беспокойство, если фотографии выкладывают без моего разрешения. Ощущение предательства, если секреты раскрывают друзья или родственники. Неудобство, если родители слишком часто спрашивают о моих личных делах. Чувство потери контроля, если информация о моих планах становится известна всем.
---	--	--

После завершения обсуждения ответов педагог предлагает родителям Памятку «Практические советы для родителей»



IV. Заключение. Рефлексия. (5 минут)

Педагог: Сегодня мы узнали, что поддержка подростка в преодолении жизненных трудностей является основой доверия и поддержки, которая помогает вашему ребёнку становиться самостоятельным и уверенным.

Станьте таким родителем, который не просто контролирует, а слышит и понимает своего ребенка. В начале занятия вы из предложенных фраз отметили для себя наиболее важную. Ответьте пожалуйста смогли ли вы получить на них ответ? Дополните эту фразу «Я сегодня узнал (а)...» предложенными вариантами, добавьте своим высказыванием.

«Я сегодня узнал (а)...»	
...как говорить с подростком, чтобы он не закрывался. ...что делать, если подросток всё отрицает. ...как поддерживать, не нарушая личных границ. ...как не срываться на крик. ...где заканчивается моя ответственность. ...почему я чувствую, что теряю связь.	...что нормально в этом возрасте, а что нет. ...как дать свободу и не потерять контроль. ...почему я злюсь и чувствую вину одновременно. ...что делать, если подросток отвергает помощь.

Педагог: Если возникнут вопросы или сложности, помните, что наш Центр педагогической поддержки всегда готов помочь вам! Спасибо всем за активное участие и открытость!

3.4 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ «БЕЗОПАСНОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОДРОСТКА В ЦИФРОВОМ МИРЕ»

Цель занятия: Развитие компетенций родителей по сопровождению старшеклассников в вопросах цифровой безопасности, цифровой репутации и ответственного поведения в интернете.

Задачи:

1. расширить представления родителей о современных цифровых рисках и последствиях необдуманных действий в сети;
2. научить распознавать ситуации, угрожающие безопасности и благополучию старшеклассников;
3. способствовать развитию доверительного общения и формированию ответственного поведения подростков в цифровой среде.

Ожидаемые результаты:

- Родители понимают влияние цифрового следа и цифровой репутации на будущее подростка;
- умеют замечать признаки небезопасных онлайн-ситуаций;
- знают способы поддержки старшеклассника в вопросах цифровой безопасности.

Национальные ценности и качества личности: ответственность, законопослушность, осознанность, уважение к себе и другим, критическое мышление, цифровая грамотность, безопасность, честность, доверие, поддержка семьи.

План

1. Актуальность темы «Старшеклассник в цифровом мире: новые возможности и новые риски»
2. Упражнение «Цифровой портрет современного старшеклассника»
3. Обсуждение «Что тревожит родителей старшеклассников в интернете?»
4. Информационный блок. «Безопасность, репутация и ответственность в цифровой среде»
5. Работа в группах. «Риск или безопасная ситуация?»
6. Практикум. «Разговор на равных»
7. Упражнение. «Мои семейные правила цифровой ответственности»
8. Заключение. Рефлексия. «Что я готов изменить уже сегодня?»

Оборудование: презентация, флипчарт (или доска), маркеры, карточки для упражнений, стикеры, листы А4, ручки, раздаточные материалы.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы. «Старшеклассник в цифровом мире: новые возможности и новые риски» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Сегодня цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни старшеклассников.

Интернет помогает учиться, готовиться к экзаменам, общаться, получать новые знания, развивать свои интересы и строить планы на будущее.

Для многих подростков цифровая среда становится пространством, где они выражают свое мнение, формируют круг общения и делают первые шаги к самостоятельности. Однако вместе с новыми возможностями появляются и новые риски. Неосторожная публикация, распространение личной

информации, участие в онлайн-конфликтах, мошенничество, манипуляции или необдуманные комментарии могут иметь последствия не только сегодня, но и в будущем. В рамках ценности «Закон и порядок» программы «Адал азамат» ответственность родителей заключается в защите ребёнка от цифровых угроз и воспитании уважительного поведения в интернете. Важно учить детей соблюдать чужие границы, не участвовать в травле и обращаться за помощью при угрозах.

Статья	Связь с защитой ребёнка и действиями родителей
Статья 134 КоАП РК - распространение среди несовершеннолетних предметов эротического содержания и информационной продукции, запрещённой для детей	Защищает ребёнка от запрещённого контента. Родителям важно обсуждать безопасное использование интернета, настраивать возрастные ограничения и реагировать на поступление опасных материалов. Ответственность по этой статье несёт распространитель.
Статья 134 УК РК - вовлечение несовершеннолетнего в занятие проституцией, оказание иных услуг сексуального характера	Защищает от сексуальной эксплуатации, вовлечение в которую может начинаться через интернет. Родителям важно объяснять опасность предложений денег, подарков или «работы», связанных с интимными действиями. При таких предложениях необходимо обращаться в полицию. Это самостоятельное преступление, которое нельзя сводить к кибербуллингу.

Родителям важно знать, что эти две статьи имеют одинаковый номер, но относятся к разным кодексам и предусматривают ответственность за разные деяния.

Статья	Связь с защитой ребёнка и действиями родителей
Статья 127-1 КоАП РК — несообщение о противоправных деяниях	Обязанность сообщать в правоохранительные органы по этой статье установлена для работников

	образования, здравоохранения и социальной защиты в предусмотренных законом случаях. Родителям важно своевременно информировать специалистов и полицию о нарушениях в отношении ребёнка.
--	---

Общий вывод. Ценность «Закон и порядок» в семье проявляется через уважение достоинства ребёнка, неприятие травли и своевременную защиту его прав. Родителям важно поддерживать доверительный контакт, чтобы ребёнок мог рассказать об угрозах без страха наказания, и объяснять, что за действия в интернете также наступает ответственность.

2. Упражнение «Цифровой портрет современного старшеклассника» (7 мин)

Педагог: Современные старшеклассники используют интернет не только для общения и развлечений.

Цифровая среда стала важной частью подготовки к взрослой жизни. Через интернет подростки учатся, получают новую информацию, выбирают будущую профессию, готовятся к поступлению, участвуют в конкурсах и проектах.

При этом взрослым не всегда легко представить, какую роль цифровые технологии играют в жизни подростка каждый день.

Предлагаю посмотреть на привычный день глазами старшеклассника.

Инструкция участникам

Подумайте о своем ребенке и отметьте виды деятельности, которые занимают значительную часть его времени в интернете.

Старшеклассник:

- ищет информацию для учебы;
- пользуется образовательными платформами;
- смотрит обучающие видеоматериалы;
- общается в социальных сетях;
- использует мессенджеры;
- смотрит видеоконтент;
- слушает музыку и подкасты;
- публикует фотографии, сторис или видеоролики;
- следит за новостями и событиями;
- ищет информацию о будущей профессии или обучении;

– участвует в онлайн-конкурсах, курсах или проектах.

(Участникам дается 1-2 минуты.)

Обсуждение

Вопросы для родителей

1. Для каких целей ваш ребенок чаще всего использует интернет?
2. Знаете ли вы, какие социальные сети и приложения наиболее популярны у вашего ребенка?
3. Обсуждаете ли вы вопросы безопасности и ответственности в интернете?
4. Как часто вы интересуетесь цифровой жизнью своего ребенка?
5. Как вы думаете, чем цифровая жизнь современных старшеклассников отличается от той, которая была у нас в их возрасте?

Педагог: Сегодня старшеклассники получают огромный объем информации ежедневно. Однако вместе с полезной информацией они могут сталкиваться с недостоверными источниками, манипуляциями, мошенничеством и различными формами давления.

Поэтому важно не только пользоваться интернетом, но и уметь критически оценивать информацию и принимать ответственные решения.

Вывод: Для современных старшеклассников интернет является не только средством общения, но и важным инструментом обучения, саморазвития и профессионального самоопределения.

Поэтому родителям важно интересоваться цифровой жизнью подростка, обсуждать вопросы безопасности и помогать формировать ответственное отношение к своим действиям в интернете.

3. Обсуждение «Что тревожит родителей старшеклассников в цифровой среде?» (8 мин)

Педагог: Старшеклассники все чаще принимают самостоятельные решения, активно пользуются социальными сетями, публикуют информацию о себе, заводят новые знакомства и готовятся к взрослой жизни.

Вместе с этим у родителей возникают вопросы и переживания, связанные с безопасностью, ответственностью и будущим своих детей.

Предлагаю обсудить, какие ситуации в цифровой среде сегодня вызывают у вас наибольшее беспокойство.

Инструкция участникам

На стикере напишите одну ситуацию, которая вызывает у вас тревогу или беспокойство, связанное с использованием подростком интернета и социальных сетей.

После этого разместите свой стикер на флипчарте.

(Участникам дается 2-3 минуты.)

Обсуждение

Педагог зачитывает ответы родителей и объединяет их по смыслу в несколько групп.



Дополнительный вопрос для обсуждения

Педагог: Как вы думаете, какие последствия могут иметь необдуманные действия подростка в интернете через несколько лет?

Участники высказывают свои мнения.

Вывод: Большинство родительских тревог связано не только с текущей безопасностью подростка, но и с его будущим. Сегодня цифровая репутация, поведение в интернете и умение принимать ответственные решения становятся важной частью взрослой жизни.

Поэтому родителям важно сохранять доверительный контакт со старшеклассником, обсуждать с ним вопросы безопасности и помогать осознанно относиться к своим действиям в цифровой среде.

4. Информационный блок «Безопасность, репутация и ответственность в цифровой среде» (10 мин)

Слайд 1. Цифровой след и цифровая репутация

Педагог: Каждое действие человека в интернете оставляет цифровой след. Это могут быть: публикации; фотографии; комментарии; лайки; и тд

Даже удаленная информация может сохраняться в сети и быть доступной другим пользователям.

Для старшеклассников это особенно важно, поскольку цифровая репутация может влиять на обучение, трудоустройство, участие в конкурсах и получение различных возможностей в будущем.

Слайд 2. Манипуляции и мошенничество в интернете

Старшеклассники все чаще сталкиваются с попытками обмана в цифровой среде. Это могут быть:

- фишинговые ссылки;
- ложные предложения заработка;
- поддельные сайты;
- просьбы сообщить личные данные;
- попытки получить доступ к аккаунтам.

Мошенники часто используют доверчивость, любопытство или желание быстро получить выгоду.

Слайд 3. Давление, травля и эмоциональное благополучие

Даже в старшем школьном возрасте подростки могут сталкиваться с:

- насмешками;
- оскорблениями;
- распространением слухов;
- унижающими комментариями;
- давлением со стороны сверстников.

Такие ситуации могут негативно влиять на самооценку, эмоциональное состояние и уверенность подростка.

Слайд 4. Когда родителям стоит насторожиться?

Стоит обратить внимание, если подросток:

- стал избегать общения;
- резко реагирует на сообщения;
- скрывает свою онлайн-активность;
- выглядит подавленным после использования телефона;
- потерял интерес к привычным занятиям;
- испытывает постоянную тревогу;
- перестал обсуждать свои проблемы с близкими.

Вывод: Безопасность старшеклассника в интернете зависит не только от знаний о рисках, но и от умения принимать ответственные решения.

Поддержка семьи, доверительные отношения и открытый диалог помогают подростку увереннее ориентироваться в цифровом мире и справляться с возникающими трудностями.

5. Работа в группах «Риск или безопасная ситуация?» (10 мин)

Педагог: Старшеклассники все чаще принимают самостоятельные решения в цифровой среде. Однако даже в этом возрасте подростки могут сталкиваться с ситуациями, последствия которых не всегда способны оценить заранее.

Предлагаю рассмотреть несколько жизненных ситуаций и обсудить, какие риски они могут содержать и как родители могут помочь подростку принять безопасное решение.

Инструкция участникам

Участники делятся на 3 группы. Каждая группа получает описание ситуации.

Необходимо обсудить:

1. Какие риски вы заметили?
2. Какие последствия могут возникнуть?
3. Что может чувствовать подросток?
4. Как родители могут поддержать ребенка?
5. Какие правила цифровой безопасности важно обсудить?

На обсуждение отводится 4-5 минут. После этого каждая группа представляет свои выводы.

Группа 1

Ситуация «Легкий заработок»

17-летнему Егору приходит сообщение в социальной сети. Ему предлагают быстро заработать деньги за выполнение простых заданий: пересылать сообщения, переводить средства между банковскими картами и оформлять аккаунты на свое имя. Организаторы обещают высокий доход и уверяют, что это полностью безопасно. Егор заинтересовался предложением и считает, что это хороший способ заработать собственные деньги.

Вопросы для обсуждения

1. Какие риски присутствуют в данной ситуации?
2. Почему подобные предложения могут быть опасными?
3. Какие последствия могут возникнуть?
4. Как родители могут обсудить этот вопрос со старшеклассником?

Группа 2

Ситуация «Фотография останется навсегда»

16-летняя Алина активно ведет социальные сети. Недавно она опубликовала фотографию, которая быстро стала популярной среди подписчиков. Однако спустя некоторое время девушка начала переживать, что публикация может повлиять на ее репутацию в будущем. Удалить

фотографию оказалось сложнее, чем она ожидала, поскольку изображение уже было сохранено и распространено другими пользователями.

Вопросы для обсуждения

1. Почему важно задумываться о публикациях заранее?
2. Что такое цифровой след?
3. Какие последствия могут возникнуть через несколько лет?
4. Как родители могут помочь подростку принимать более осознанные решения?

Группа 3

Ситуация «Давление в сети»

17-летний Дамир активно общается в социальных сетях. В одной из групп друзья начали высмеивать одноклассника и публиковать о нем унижающие комментарии. Дамир понимает, что это неправильно, но боится высказать свое мнение, чтобы самому не стать объектом насмешек.

Вопросы для обсуждения

1. Какие риски несет данная ситуация?
2. Что может чувствовать Дамир?
3. Почему подросткам бывает сложно противостоять давлению группы?
4. Как родители могут помочь подростку сохранить собственную позицию?

Обсуждение

После выступления групп педагог дополняет ответы участников и обращает внимание на то, что многие цифровые риски связаны не только с технологиями, но и с ответственностью за принимаемые решения.

Вывод: Старшеклассникам важно не только знать правила безопасности, но и понимать последствия своих действий. Ответственное поведение в цифровой среде помогает защитить личные данные, сохранить репутацию, избежать опасных ситуаций и принимать более осознанные решения.

6. Практикум «Разговор на равных» (8 мин)

Педагог: Старшеклассники стремятся к самостоятельности и хотят, чтобы взрослые уважали их мнение. Поэтому в вопросах цифровой безопасности важно не только предупреждать о рисках, но и выстраивать доверительный диалог. Когда подросток чувствует уважение к своей позиции, он чаще готов обсуждать сложные ситуации и обращаться за помощью.

Предлагаю рассмотреть несколько типичных фраз старшеклассников и подумать, как можно поддержать разговор без давления и нравоучений.

Инструкция участникам

Участники работают в парах. Каждая пара получает карточку с высказыванием подростка.

Необходимо обсудить:

1. что может стоять за этими словами;
2. какие чувства может испытывать подросток;
3. какой ответ поможет сохранить доверие и продолжить диалог.
4. После обсуждения участники делятся своими вариантами.

КАРТОЧКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «РАЗГОВОР НА РАВНЫХ»

Прочитайте фразу подростка и обсудите вопросы в группе

1 Старшеклассник говорит: «Это моя страница, я сам решу, что публиковать». Обсудите: - Цифровая репутация - Последствия публикаций - Как начать диалог?	2 Старшеклассник говорит: «Ты просто не понимаешь, как сейчас все устроено». Обсудите: - Что стоит за этой фразой? - Уважение к мнению подростка - Доверительный разговор	3 Старшеклассник говорит: «Со мной такого точно не случится». Обсудите: - Недооценка рисков - Безопасность без запугивания - Возможные последствия
4 Старшеклассник говорит: «Все так делают». Обсудите: - Влияние сверстников - Самостоятельные решения - Личная ответственность	5 Старшеклассник говорит: «Я уже взрослый, мне не нужен контроль». Обсудите: - Контроль или поддержка? - Доверие в семье - Личные границы	6 Старшеклассник говорит: «Если возникнет проблема, я сам разберусь». Обсудите: - Почему подростки молчат? - Как предложить помощь? - Поддержка без давления

Обсуждение

После выступления участников педагог фиксирует на флипчарте фразы, которые помогают выстраивать доверительный диалог.

Например:

- «Мне важно услышать твое мнение».
- «Давай вместе подумаем о последствиях».
- «Я уважаю твой выбор, но хочу обсудить возможные риски».
- «Если понадобится помощь, я всегда рядом».
- «Мне важно понимать, что происходит в твоей жизни».
- «Спасибо, что поделился своими мыслями».

Вывод: Старшеклассники нуждаются не только в советах, но и в уважительном отношении к их мнению и самостоятельности.

Доверительный диалог помогает обсуждать сложные темы, предотвращать рискованные ситуации и поддерживать подростка в период взросления.

7. Упражнение «Мои семейные правила цифровой ответственности» (5 мин)

Педагог: Старшеклассники находятся на пороге взрослой жизни. Уже совсем скоро многие из них будут самостоятельно принимать важные решения, связанные с учебой, работой, финансами и общением. Поэтому сегодня важно говорить не только о безопасности, но и об ответственности за свои действия в цифровой среде.

Предлагаю подумать, какие правила помогут сохранить доверие, безопасность и уважение в вашей семье.

Инструкция участникам

Подумайте и запишите 3-5 правил цифровой ответственности, которые вы готовы обсудить и принять вместе со своим старшеклассником.

Важно, чтобы эти правила были понятны и справедливы как для подростка, так и для родителей.

На выполнение задания отводится 2-3 минуты.

Примеры правил

- Проверять достоверность информации перед ее распространением.
 - Бережно относиться к личным данным и данным других людей.
 - Не публиковать информацию, которая может навредить себе или окружающим.
 - Сообщать родителям или другим взрослым о подозрительных ситуациях.
 - Уважительно общаться в цифровом пространстве.
 - Помнить, что цифровой след остается надолго.
- Соблюдать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью.

Обсуждение

По желанию родители озвучивают одно правило, которое считают наиболее важным для своей семьи.

Педагог фиксирует предложения на флипчарте.

Вывод: Ответственное поведение в интернете формируется постепенно и во многом зависит от примера взрослых. Чем чаще родители обсуждают со старшеклассником вопросы цифровой безопасности, уважительного общения

и ответственности за свои действия, тем увереннее подросток чувствует себя в цифровой среде и тем легче принимает взвешенные решения

8. Заключение. Рефлексия «Что я готов изменить уже сегодня?» (5 мин)

Педагог: Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили о цифровой безопасности, ответственности, цифровой репутации и роли семьи в поддержке старшеклассников.

Мы обсудили современные интернет-риски, рассмотрели жизненные ситуации и поговорили о том, как сохранить доверительные отношения с подростком в период взросления.

Предлагаю подвести итоги нашей работы.

Рефлексия

Подумайте над следующими вопросами:

1. Что сегодня было для меня самым важным?
2. Какая информация оказалась наиболее полезной?
3. Что я готов(а) изменить в общении со своим ребенком уже в ближайшее время?
4. Какой совет или рекомендацию я возьму с собой после нашей встречи?

По желанию участники могут поделиться своими ответами с группой или записать их на карточке.

Упражнение «Послание старшекласснику»

Педагог: Предлагаю выполнить небольшое завершающее упражнение. Подумайте о своем ребенке. Совсем скоро ему предстоит самостоятельно принимать решения, строить свое будущее и нести ответственность за свои поступки.

Какие слова поддержки вы хотели бы сказать ему сегодня?

Инструкция участникам

Напишите на карточке одну короткую фразу, которую вы готовы сказать своему старшекласснику.

Вывод: Старшеклассникам важно чувствовать, что рядом есть взрослые, которые доверяют им, уважают их мнение и готовы поддержать в сложной ситуации. Благодарю вас за активное участие, открытость и готовность делиться своим опытом. Желаю вашим семьям взаимопонимания, доверия и теплых отношений!



АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОДРОСТКА»

Ваше мнение помогает нам делать встречи полезнее!

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ Я:

Отметьте утверждения, с которыми вы согласны.



Лучше понимаю современные цифровые риски для подростков.



☐ Стал(а) больше задумываться о цифровой репутации ребенка.



☐ Осознал(а) важность доверительного общения по вопросам безопасности в интернете.



☐ Готов(а) чаще обсуждать с подростком его онлайн-жизнь.



☐ Понимаю, на какие тревожные сигналы стоит обращать внимание.



☐ Узнал(а) новые способы поддержки подростка в сложных ситуациях.



☐ Планирую обсудить с ребенком правила безопасного поведения в интернете.



☐ Буду уделять больше внимания вопросам цифровой ответственности.



ОТВЕЧЬТЕ НА ВОПРОСЫ

1

Что было для вас наиболее полезным на сегодняшней встрече?



2

Какую рекомендацию вы возьмете с собой после занятия?



3

Что вы готовы изменить в общении со своим ребенком уже в ближайшее время?



4

Какая тема, связанная с воспитанием подростков, интересует вас больше всего?



ЗАВЕРШИТЕ ФРАЗУ

После сегодняшней встречи я понял(а), что...



Доверие, уважение и открытый диалог помогают подростку чувствовать себя в безопасности и принимать ответственные решения как в реальной жизни, так и в цифровом мире.



Спасибо за ваше участие и неравнодушие! ♥

3.5. ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

«ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

Цель занятия: формирование у родителей навыков профилактики деструктивного поведения подростков через поддержку и доверительные отношения в семье.

Задачи:

1. Расширить представления родителей о причинах и признаках деструктивного поведения подростков.
2. Сформировать навыки конструктивного взаимодействия с подростком в трудных жизненных ситуациях.
3. Развить готовность родителей создавать условия, снижающие риск вовлечения подростка в опасные формы поведения.

Ожидаемые результаты:

- Родители смогут распознавать ранние признаки деструктивного поведения подростков;
- Получат практические способы профилактики рискованного поведения в семье;
- Освоят поддерживающие стратегии общения с подростком в кризисных ситуациях;

Национальные ценности и качества личности: ответственность, уважение, забота, доверие, осознанность, безопасность, взаимопонимание, семейные ценности.

План

1. Актуальность темы. Почему профилактика деструктивного поведения начинается в семье?
2. Упражнение «Вспомним себя подростками».
3. Мозговой штурм «Что может подтолкнуть подростка к опасному поведению?».
4. Информационный блок.
5. Групповая работа с карточками.
6. Упражнение «Родительская гостиная: вопросы и решения».
7. Заключение. Рефлексия.

Оборудование: интерактивная доска, карточки с ситуациями, маркеры, стикеры, памятки для родителей, карточки для рефлексии, раздаточный материал.

Продолжительность: 60 минут.

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход проведения

1. Актуальность темы. Почему профилактика деструктивного поведения начинается в семье?

Педагог: Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о теме, которая волнует многие семьи - профилактике деструктивного поведения подростков.

Подростковый возраст является периодом активного поиска себя, стремления к самостоятельности и эмоциональной нестабильности. Именно в это время ребенок может столкнуться с различными рисками: негативным влиянием сверстников, интернет-угрозами, конфликтами, эмоциональными переживаниями и трудностями в принятии решений.

Под деструктивным поведением понимаются действия, которые могут причинять вред самому подростку или окружающим людям. Это могут быть агрессивные поступки, опасные развлечения, употребление психоактивных веществ, вовлечение в противоправные действия, самоповреждающее поведение, интернет-зависимость и другие формы рискованного поведения.

В рамках ценности «Закон и порядок» профилактика деструктивного поведения предполагает формирование у подростка уважения к закону, правам других людей и ответственности за последствия своих поступков. Гражданская ответственность родителей проявляется в личном примере, неприятии насилия и противоправных действий, своевременном реагировании на тревожные изменения в поведении ребёнка. Важно учить подростка противостоять негативному влиянию, разрешать конфликты мирным путём и обращаться за помощью.

2. Упражнение «Почему подросток так поступает?»

Педагог: Каждый из нас когда-то был подростком. Вспомните этот период своей жизни.

Подростковый возраст связан не только с радостными событиями, но и с переживаниями, поиском себя, желанием быть понятым и принятым окружающими.

Подумайте:

Какие чувства, трудности или переживания чаще всего сопровождали вас в подростковом возрасте?

Инструкция участникам:

- Возьмите 1-2 стикера.
- Напишите одну ситуацию, переживание или чувство, которое было для вас значимым в подростковом возрасте.
- Разместите стикер на флипчарте.

Время выполнения: 3-4 минуты.

После выполнения упражнения педагог зачитывает ответы участников.

Обсуждение

Педагог задает вопрос: Как вы думаете, могут ли подобные переживания влиять на поступки и поведение подростка? Родители высказывают свои мнения.

3. Мозговой штурм «Что может подтолкнуть подростка к опасному поведению?»

Педагог: Как вы считаете, какие факторы могут стать причиной рискованного или деструктивного поведения подростка?

Вывод педагога: Как правило, рискованное поведение возникает не из-за одной причины. Чаще всего это результат сочетания нескольких факторов. Именно поэтому важна своевременная поддержка семьи.

4. Информационный блок

ЧТО ОТНОСИТСЯ К ДЕСТРУКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПОДРОСКОВ?		ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ	
	АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ		ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ • постоянная раздражительность • резкие перепады настроения • тревожность • эмоциональная подавленность • безразличие к происходящему
	УЧАСТИЕ В ДРАКАХ		
	БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ		ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ • резкое изменение круга общения • частые конфликты • скрытность • отказ от прежних интересов • рискованные поступки
	УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА, ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ		
	УЧАСТИЕ В ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЯХ		СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ • пропуски занятий • ухудшение отношений с близкими • проблемы с дисциплиной • вовлечение в неблагополучную компанию
	САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ		
	ОПАСНЫЕ ИНТЕРНЕТ-ЧЕЛЛЕНДЖИ		ОСОБО ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ • разговоры о бессмысленности жизни • высказывания о собственной ненужности • самоповреждение • угрозы причинить вред себе или другим
	АЗАРТНЫЕ ИГРЫ И СТАВКИ		
	ПОБЕГИ ИЗ ДОМА		
	ОБЩЕНИЕ С ОПАСНЫМИ КОМПАНИЯМИ		

ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖЕТ НАНОСИТЬ ВРЕД САМОМУ ПОДРОСКУ ИЛИ ОКРУЖАЮЩИМ ЕГО ЛЮДЯМ, А ТАКЖЕ ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

Вывод педагога: Чем крепче эмоциональная связь между родителями и подростком, тем ниже вероятность вовлечения ребенка в опасные формы поведения.

1. Групповая работа с карточками

Упражнение «Как поддержать подростка?»

Цель: Развивать навыки конструктивного реагирования на сложные ситуации.

Инструкция участникам:

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации.

Задание для групп: Определить чувства подростка. Определить возможные причины поведения. Предложить поддерживающую реакцию родителя. Через 5-6 минут группы представляют результаты обсуждения.

Примеры ситуаций:

Ситуация 1. Подросток стал раздражительным, перестал рассказывать о своей жизни и большую часть времени проводит в телефоне.

Ситуация 2. Родители узнали, что подросток начал общаться с компанией, которая вызывает у них тревогу.

Ситуация 3. Подросток часто говорит: «Меня никто не понимает».

Ситуация 4. Подросток начал пропускать занятия и потерял интерес к учебе.

Ситуация 5. Подросток признался, что испытывает сильное давление со стороны сверстников.

Вывод педагога: Подросток значительно чаще принимает помощь от взрослого, который сначала выслушивает и понимает, а уже потом дает советы.

6. Упражнение «Родительская гостиная: вопросы и решения»

Педагог: Сейчас у вас будет возможность задать вопрос анонимно.

Инструкция участникам:

Возьмите карточку и напишите вопрос, который волнует вас как родителя подростка.

Примеры вопросов:

- Что делать, если подросток перестал доверять родителям?
- Как реагировать на агрессивное поведение?
- Когда необходимо обращаться к специалисту?
- Как говорить с подростком о друзьях и компании?
- Как реагировать на опасный контент в интернете?

Педагог организует обсуждение вопросов участников.

Вывод педагога: Поддерживающие слова помогают подростку чувствовать себя в безопасности и чаще обращаться к родителям за помощью.

Внешние угрозы для подростка.

Как распознать опасность и защитить ребёнка

Опасные предложения могут поступать от знакомых, через социальные сети, игровые чаты и объявления о подработке. Они нередко выглядят привлекательно: «быстрый заработок», «попробуй бесплатно», «помоги перевести деньги», «сделай ставку и выиграй». Задача родителей — научить подростка замечать риск и обращаться за помощью, даже если он уже согласился или совершил ошибку.

Какие предложения должны насторожить

Угроза	Как подростка могут вовлекать	Что важно объяснить ребёнку
--------	-------------------------------	-----------------------------

Употребление наркотиков	Предлагают неизвестное вещество «для настроения», «чтобы расслабиться», убеждают, что «один раз безопасно»	Не принимать неизвестные вещества, таблетки и жидкости. При давлении уйти в безопасное место и связаться с родителями
Вовлечение в наркопреступность	Обещают высокий доход за доставку неизвестных свёртков, размещение тайников, фотографирование мест или рекламу подозрительных каналов	Название «курьер» не гарантирует законность работы. Нельзя соглашаться на задания с неизвестным содержанием, тайниками и требованием скрывать работу от родителей
Дропперство	Предлагают деньги за передачу банковской карты, доступа к счёту или переводы чужих денег через свой счёт	Нельзя передавать карту, пароли и коды подтверждения, принимать и пересылать деньги по указанию незнакомых людей
Лудомания — зависимость от азартных игр	Привлекают ставками на спорт, онлайн-казино, «беспроеигрышными схемами», обещанием вернуть проигранное	Ставки не являются надёжным заработком. Попытка «отыграться» может привести к новым потерям и долгам

МВД предупреждает о вовлечении подростков в наркосбыт под видом заработка, а финансовые органы — об использовании их счетов в мошеннических схемах.

На какие изменения обратить внимание

Один признак сам по себе не доказывает употребление наркотиков или участие в преступлении. Важно замечать сочетание изменений, выяснять причины и сохранять спокойный контакт с ребёнком.

Что замечают родители	Что следует выяснить
Появились деньги и дорогие покупки без понятного источника дохода	Где подросток работает, кто работодатель, какие задания он выполняет
Подросток получает и сразу переводит чужие деньги, передаёт кому-то карту или доступ к приложению	Не вовлечён ли он в дропперскую схему
Появились неизвестные свёртки, упаковки, задания с геолокациями и фотографиями мест	Не связана ли «подработка» с распространением наркотиков
Возникают долги, частые просьбы о деньгах, скрытые платежи, разговоры об «отыгрыше»	Нет ли ставок и потери контроля над азартной игрой
Заметно изменились сон, самочувствие, посещаемость школы, общение и привычные интересы	Какие трудности переживает ребёнок и нужна ли помощь специалиста

Необычные предметы, необъяснимые доходы и задания с фотографиями мест МВД относит к поводам внимательно разобраться в ситуации. Потеря контроля над азартной игрой и её продолжение вопреки последствиям требуют профессиональной оценки.

Что родители могут сделать заранее

- **Обсуждать подработку до согласия.** Вместе проверять работодателя, обязанности и условия оплаты. Просьба скрывать задания — повод остановиться.
- **Договориться о денежных правилах.** Обсуждать непонятные поступления и расходы, установить доступные банковские уведомления и лимиты. Не предоставлять ребёнку доступ к взрослым аккаунтам для ставок.

- **Тренировать отказ.** «Я не передаю свою карту», «Я не беру неизвестные посылки», «Сначала обсужу работу с родителями».
- **Поддерживать интересы и общение.** Помогать находить доступные занятия, друзей и законные способы заработка.
- **Дать право на обращение за помощью.** Сказать: «Даже если ты уже согласился, перевёл деньги или что-то попробовал, расскажи мне. Сначала позаботимся о твоей безопасности».

Если возникло подозрение

1. **Поговорите без обвинений.** «Я заметил непонятные переводы и волнуюсь. Расскажи, что происходит».
2. **Уточните, есть ли непосредственная опасность:** угрозы, шантаж, требование встречи или нового задания.
3. **Сохраните переписку, ссылки и сведения об операциях.** Не вступайте в самостоятельные переговоры с предполагаемыми преступниками.
4. **При подозрительных переводах немедленно свяжитесь с банком.** Приостановите операции по его инструкции; не переводите деньги «обратно» по реквизитам из переписки. Обратитесь в полицию.
5. **При подозрении на употребление веществ или зависимость от ставок обратитесь к врачу.** Школьный психолог может помочь организовать поддержку, но диагноз устанавливает медицинский специалист.

При потере сознания, нарушении дыхания или судорогах вызывайте **103 или 112**, оставайтесь рядом и выполняйте указания диспетчера. При угрозах и вовлечении в преступные действия обращайтесь в полицию **102**.

Связь с ценностью «Закон и порядок». Гражданская ответственность родителей проявляется в личном примере, внимании к жизни подростка и своевременном реагировании на опасность. Важно научить ребёнка проверять предложения, уважать закон, отвечать за свои решения и не скрывать ситуацию, в которой ему нужна защита

7. Заключение. Рефлексия

Педагог: Сегодня мы говорили о том, что профилактика деструктивного поведения начинается не с запретов и наказаний, а с доверительных отношений в семье.

Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили о том, что сохранение репродуктивного здоровья подростков невозможно рассматривать отдельно от доверительных отношений в семье.

Предлагаю подвести итоги нашей работы и определить, что было для вас наиболее значимым.

Подумайте над следующими вопросами:

- Что сегодня было для меня наиболее полезным?
- Какие признаки неблагополучия я стал лучше понимать?
- Что я готов изменить в общении со своим подростком?
- Какие способы поддержки буду использовать чаще?

По желанию вы можете поделиться своим ответом с группой или записать

его на карточке.

После этого предлагаю выполнить небольшое завершающее упражнение.

Упражнение «После сегодняшней встречи я постараюсь...»

Участники завершают фразу: «После сегодняшней встречи я постараюсь...»

Примеры:

- больше слушать своего ребенка;
- чаще интересоваться его переживаниями;
- обсуждать трудности спокойно;
- уделять больше времени совместному общению;
- поддерживать ребенка даже в случае ошибок.

На выполнение задания отводится 2-3 минуты.

Домашнее задание для родителей

В течение недели попробуйте:

- ежедневно находить время для общения с подростком;
- задавать открытые вопросы;
- обсуждать трудности без критики и обвинений;
- замечать сильные стороны ребенка;
- использовать поддерживающие фразы.

Вывод педагога: Профилактика деструктивного поведения подростков начинается с семьи. Доверие, уважение, внимание к переживаниям ребенка и готовность родителей быть рядом помогают подростку преодолевать трудности, принимать ответственные решения и сохранять психологическое благополучие.

Благодарю вас за активное участие и заинтересованность в благополучии ваших детей. Желаю вашим семьям взаимопонимания, доверия и крепкого здоровья!

3.6 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ТЕМА: «СЕМЬЯ КАК ОПОРА В ВЫБОРЕ БУДУЩЕГО»

Цель занятия: Формирование у родителей понимания своей роли как эмоциональной опоры для подростка в период выбора жизненного пути.

Задачи:

1. Сформировать у родителей понимание своей роли в сопровождении подростка в процессе выбора будущей профессии и жизненного пути.
2. Познакомить родителей с факторами, влияющими на профессиональное самоопределение старшеклассников и студентов колледжей.
3. Содействовать освоению родителями практических приёмов поддержки подростка, способствующих принятию осознанных решений, развитию ответственности и уверенности в выборе будущего.

Ожидаемые результаты:

По итогам занятия родители:

1. Осознают свою роль как значимого источника эмоциональной поддержки подростка в период выбора образовательной, профессиональной и жизненной траектории.
2. Поймут возрастные особенности старшеклассников и студентов колледжей, а также факторы, влияющие на их профессиональное и жизненное самоопределение.
3. Овладеют базовыми приёмами конструктивного взаимодействия с подростком, способствующими развитию его самостоятельности, уверенности в себе и принятию

План занятия:

1. Введение . Актуальность темы.
- 1.1. Упражнение «Ассоциации»
3. Информационный блок
- 3.1. Мини-лекция.
4. Практическая часть.
- 4.1. Работа с кейсами .
5. Советы психолога
6. Заключение. Рефлексия.

Упражнение «Тёплое послание ребёнку»

Ресурсы: Видео, стикеры, флипчарт, маркеры, доска, презентация, слайды, карточки с ситуациями, памятка «Фразы поддержки», коробка, бумага, ручки, музыка.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие.

Ход занятия.

1. Введение. Актуальность темы. (5 минут)

Педагог: Сейчас ваши дети находятся на пороге взрослой жизни. 10–11 класс – это время, когда они делают первые серьёзные шаги в сторону самостоятельности: выбирают экзамены, думают о профессии, мечтают, сомневаются, боятся. И в этот момент им как никогда нужна опора, не давление, не контроль, а именно поддержка, понимание и доверие. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок был успешным, нашёл своё дело, был счастлив. Но как быть рядом, когда подросток закрывается? Как поддержать, не навязывая? Как помочь, не решая всё за него? Сегодня мы поговорим о том: Как проявлять эмпатию и слышать подростка; Как быть партнёром, а не судьёй; Как помочь ребёнку справиться со стрессом и неуверенностью; Как сохранить доверие в отношениях в этот непростой, но важный период. Педагог: Задайте себе вопрос:



Каким я хочу быть для своего ребёнка в этот период? Пожалуйста, подумайте и скажите одно слово или короткую фразу, это может быть: «опорой», «другом», «понимающим», «уверенным», «терпеливым», «направляющим» и т.д.

Участники по очереди отвечают. Педагог повторяет ключевые слова, создавая атмосферу принятия и доверия. «Спасибо! Уже этими словами вы обозначили направление нашей встречи: мы хотим быть рядом с ребёнком не формально, а с любовью, вниманием и уважением к его чувствам и выбору. Именно этому мы и посвятим сегодняшнее занятие!»

1.1. Упражнение «Ассоциации» (10 минут)

Педагог: То, что мы сейчас обсудили, это уже шаг к пониманию. Чтобы поддерживать подростка в профессиональном самоопределении, важно не только знать, что делать, но и что он чувствует. А сейчас я предлагаю вам заглянуть внутрь себя – какие чувства и мысли возникают у вас, когда вы слышите фразу: «Мой ребёнок определяет свой жизненный путь»?

Инструкция: Педагог: Возьмите 1–2 стикера, напишите на каждом одно слово или короткую фразу, которая у вас ассоциируется с выражением «Мой ребёнок определяет свой жизненный путь». Это может быть эмоция, образ, цвет, воспоминание всё, что приходит в голову. Подойдите и прикрепите стикеры к флипчарту.

Обсуждение: Когда все стикеры размещены, педагог зачитывает вслух написанные слова. (Примеры: «страх», «гордость», «неуверенность»,

«вдохновение», «ответственность», «беспокойство», «надежда», «свобода», «неизвестность», «вера», «контроль», «доверие»)



Сегодня мы постараемся понять, как, несмотря на тревогу или сомнения, мы можем быть опорой и поддержкой для наших детей, не мешая им расти, а помогая им идти своим путём.

3. Информационный блок. (10 минут)

3.1 Мини-лекция.

Педагог: Мы видим, что у многих родителей имеются схожие переживания и вопросы. Задумайтесь, почему подростки так реагируют на разговоры о будущем и что может помочь нам быть для них настоящей поддержкой.

1. Особенности подросткового возраста. В 10–11 классе подростки переживают важный этап взросления: формируется их личность, ценности, взгляды на жизнь. Для них очень важно чувствовать самостоятельность, но при этом они часто не уверены в себе и боятся ошибиться. Подростки могут остро реагировать на критику, сравнивать себя с другими, испытывать стресс из-за экзаменов и неопределённости.
2. Почему подростки не всегда готовы обсуждать будущее: страх разочаровать родителей или не оправдать ожидания. Неуверенность в своих силах и страх ошибиться с выбором. Ощущение давления («Меня не слышат», «За меня всё решили»). Иногда подросток сам не до конца понимает, чего хочет.

Педагог обсуждает с родителями и выявляет наличие проблем в общении с подростками.

3. Что такое эмпатия и зачем она нужна? Эмпатия – это способность понять чувства и переживания другого человека, даже если вы с ними не согласны. Для подростка важно не только услышать советы, но и почувствовать, что его понимают и принимают его чувства. Эмпатия помогает строить доверие и открытый диалог, снижает уровень стресса и конфликтов.

4. Педагог задает вопрос: Как говорить с подростком, чтобы быть услышанным? Слушайте внимательно, не перебивайте. Задавайте вопросы, чтобы понять, что чувствует и думает ребёнок. Не обесценивайте его переживания («Это ничего не стоит», «Все так проходят»). Вместо советов

делитесь своим опытом, спрашивайте мнение подростка. Поддерживайте даже маленькие успехи, отмечайте старания.

5. Педагог задает вопрос: Как поддержать подростка в выборе профессии? Помогите искать информацию о разных профессиях, вместе обсуждайте плюсы и минусы. Не навязывайте свои мечты и ожидания, дайте ребёнку право на ошибку. Показывайте, что вы верите в его способности и готовы поддержать любой выбор. Помогите справляться со стрессом: учите техникам расслабления, обсуждайте способы преодоления трудностей.

6. Профилактика эмоциональных срывов и суицидального поведения. В последние годы специалисты всё чаще отмечают рост числа подростков, переживающих сильное эмоциональное напряжение в связи с экзаменами, нехваткой баллов или неудачей при поступлении в вуз. Иногда это напряжение переходит в состояние отчаяния, чувства безысходности и даже суицидальных мыслей.

Педагог: Подростку важно знать, что его любят не за оценки, достижения или успехи, а просто за то, что он есть. Предлагаю вам памятку, которая поможет вам создать теплые доверительные отношения с вашим ребенком.

4. Практическая часть. (20 минут)

4.1. Работа с кейсами.

Кейс 1.

Айгерим – ученица 11 класса. Всю весну она готовилась к ЕНТ, старалась изо всех сил. После объявления результатов оказалось, что ей не хватает нескольких баллов для поступления на грант. Мама в растерянности и раздражении говорит: «Сколько можно было готовиться? Я же всё для тебя делала! Как теперь быть?» Айгерим молчит, запирается в комнате, перестаёт есть и отказывается говорить с родителями.



Вопросы для обсуждения

Какие чувства, по-вашему, сейчас переживает Айгерим? Что чувствует её мама? Как можно было бы иначе выстроить разговор, чтобы поддержать дочь? Какие слова помогли бы Айгерим почувствовать безопасность и веру в себя? Что можно сделать в ближайшие дни, чтобы вернуть доверие и эмоциональный контакт?

Родители обсуждают ситуацию. Педагог подводит итоги обсуждения.



Иногда родители из лучших побуждений фокусируются на результате, забывая, что подростку в этот момент важнее поддержка, принятие и уверенность, что он не один. Даже короткий разговор в тоне спокойствия и участия («Я рядом. Мы вместе справимся.») может предотвратить тяжёлое эмоциональное состояние.

Главный посыл для родителей – заменить давление на диалог, критику на поддержку, а контроль на доверие.

Педагог: Сейчас мы попробуем на практике разобраться, как поддерживать подростка в разных жизненных ситуациях, связанных с выбором профессии, экзаменами и взрослением.

Инструкция: Класс делится на 4 группы. Предлагаются вопросы, которые необходимо обсудить в каждой группе.



Какие чувства может испытывать подросток в этой ситуации? Какие слова или действия родителей могут поддержать? Чего лучше избегать в общении с подростком в такой ситуации?

Педагог: запишите основные мысли и будьте готовы кратко представить свои выводы всем участникам. После обсуждения каждая группа презентует свои ответы, а мы вместе обсудим, какие слова и действия действительно помогают подросткам чувствовать поддержку.

Работа в группах.

Группа 1: Боится ошибиться с выбором профессии

Описание ситуации: Подросток говорит: «Я не знаю, правильно ли я выбираю профессию. А если я ошибусь и потом пожалею? Вдруг у меня не получится, и я разочарую всех...»

Группа 2: Испытывает стресс из-за экзаменов

Описание ситуации: Подросток говорит: «Я очень переживаю из-за экзаменов. Мне кажется, что если я не сдам, то всё будет плохо. Я не справляюсь с этим напряжением.»

Группа 3: Сравнивает себя с одноклассниками и расстраивается

Описание ситуации: Подросток говорит: «У всех уже есть планы, а я не знаю, что делать дальше. Мне кажется, что я хуже других, у меня ничего не

получится.»

Группа 4: Считает, что родители его не понимают

Описание ситуации: Подросток говорит: «Вам всё равно не понять, что я чувствую. Вы не слушаете меня, только говорите, что мне делать.» Родители обсуждают каждую ситуацию.

Педагог подводит итоги вместе с ними и предлагает советы психолога.

5. Заключение. Рефлексия. «Тёплое послание ребёнку» (15 минут)

Инструкция для педагога: Раздайте карточки или чистые листы. Поставьте спокойную музыку фоном, если возможно.

Педагог: «Я попрошу вас сейчас сделать одну очень простую вещь. Возьмите карточку (или лист) и напишите короткое послание своему ребёнку. Представьте, что он/она услышит это прямо сейчас, возможно мысленно. Это может быть всего одно предложение. Такое, которое даст ему опору, уверенность, ощущение, что он принят, любим и не один. Примеры возможных родительских посланий: «Ты для меня – целый мир. Я рядом.» «Ты не обязан быть идеальным, чтобы я тебя любила.» «Мне важно, как ты себя чувствуешь.» «Я горжусь твоими стараниями – даже когда ты ошибаешься.» «Ты не один. Я с тобой.»

Педагог: Пусть это послание будет вашим внутренним напоминанием в сложные дни, в трудные вечера, в моменты, когда нет сил. А ваш ребёнок, даже если он не может пока выразить это словами, чувствует: родитель рядом, родитель слышит, родитель принимает.

Спасибо вам за этот час, за вашу честность, чуткость и готовность быть настоящими.

3.7 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫПУСКНИКА: ПРИЗНАКИ КРИЗИСА И АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ»

Цель занятия: Повысить психологическую компетентность родителей в вопросах эмоционального благополучия выпускников, сформировать понимание причин и признаков кризисных состояний у старшеклассников в период подготовки к выпускным экзаменам и выбору жизненного пути.

Задачи:

1. Научить родителей различать нормативные переживания выпускника и состояния, требующие повышенного внимания.
2. Познакомить родителей с эффективными способами поддержки подростка в период экзаменационного стресса.
3. Отработать алгоритм действий родителей при выявлении признаков психологического неблагополучия.

Ожидаемые результаты:

- Родители будут лучше понимать психологическое состояние выпускников в период подготовки к экзаменам и научатся замечать ранние признаки эмоционального неблагополучия.
- Освоят приемы выстраивания доверительных отношений с ребенком в период высокой нагрузки.
- Получат алгоритм действий при возникновении психологического кризиса.

Национальные ценности и качества личности: уважение, забота, взаимопомощь, сострадание, ответственность, толерантность, принятие, сотрудничество, равенство возможностей, поддержка семьи.

План

1. Актуальность темы «Почему выпускной период становится кризисным?»
2. Групповая работа «Источники стресса выпускника»
3. Мини-лекция «Признаки психологического кризиса у выпускника»
4. Упражнение «Алгоритм действий родителей»
5. Групповая работа с карточками «Поддержка или давление?»
6. Решение кейсов «Как говорить с выпускником в кризисной ситуации»
7. Заключение. Рефлексия.

Оборудование: проектор с ноутбуком и колонками для показа видео, флипчарт с маркерами, стикеры, карточки с заданиями, ручки, бумага и раздаточные материалы (памятки, таблицы, инструкции).

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы «Почему выпускной период становится кризисным?» (5 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о важном этапе в жизни ваших детей – об окончании обучения в школе. Этот этап по сути является трамплином в их будущее. Для большинства старшеклассников выпускной год становится периодом повышенной психологической нагрузки. Необходимость подготовки к экзаменам, выбор профессии, ожидания родителей и неопределенность будущего могут вызывать сильное эмоциональное напряжение.

Многие подростки переживают тревогу, страх неудачи, сомнения в собственных возможностях и чувство ответственности за свое будущее. При

этом внешне ребенок может выглядеть спокойным и успешным, скрывая свои переживания. Своевременное внимание родителей к эмоциональному состоянию выпускника помогает предотвратить развитие кризисных состояний и сохранить психологическое благополучие подростка.

2. Групповая работа «Источники стресса выпускника» (15 мин)

Инструкция: Родители делятся на 4 группы и анализируют одну сферу.

Группа 1. **Учебная нагрузка и экзамены**

Группа 2. **Отношения в семье**

Группа 3. **Отношения со сверстниками**

Группа 4. **Профессиональное и жизненное самоопределение**

Задание: Каждой группе необходимо определить какие именно ситуации оказывают на подростка давление и вызывают стресс.

Группы оформляют свои результаты на листах флипчарта и затем представитель от каждой группы презентует их для всех участников.

Педагог подводит итог в виде общей карты источников стресса у старшеклассников.

Вывод педагога: Спасибо за ваши искренние ответы. Посмотрите, насколько похожи многие из озвученных вами источников стресса в разных сферах. Психологическая устойчивость выпускника формируется не благодаря отсутствию трудностей, а благодаря ощущению, что рядом есть взрослые, готовые понять, поддержать и помочь справиться с возникающими вызовами. Важно помнить, что понимание особенностей подросткового возраста, готовность к диалогу и сохранение доверительных отношений помогают постепенно преодолевать возникающие трудности.

Сегодня мы рассмотрим практические способы общения и поддержки, которые помогут укрепить контакт с подростком и лучше понимать его потребности.

3. Мини-лекция «Признаки психологического кризиса у выпускника» (10 мин)

Педагог: Если вы видите, что ваш ребенок испытывает эмоциональное напряжение, то не следует ждать, что проблема пройдет сама. Чем раньше оказывается помощь, тем выше вероятность благополучного выхода из кризиса. Ключевая задача родителей быть внимательными к внешним признакам кризисного состояния и своевременно предпринять меры по его преодолению. Рассмотрим три группы признаков:

Вывод педагога: Чем лучше родители понимают возрастные особенности и потребности подростка, тем легче сохранять доверие, поддерживать эмоциональный контакт и помогать ребенку справляться с возникающими трудностями.

4. Упражнение «Алгоритм действий родителей» (10 мин)

Педагог: Опираясь на рекомендации специалистов в области кризисной психологии, я хочу представить вам следующий алгоритм действий, который поможет вам эффективно оказывать помощь вашему ребенку:

Шаг 1. Замечать изменения.

Шаг 2. Начать спокойный разговор без критики и давления.

Шаг 3. Проявить поддержку и готовность выслушать.

Шаг 4. Снизить дополнительные стрессовые факторы.

Шаг 5. При необходимости обратиться к школьному психологу или специалисту.

Шаг 6. В ситуации угрозы жизни и здоровью незамедлительно обращаться за профессиональной помощью.

Педагог: Какой из этих шагов вам представляется наиболее сложным? Почему? (желающие участники дают ответы).

3.8 ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ «НЕ ОТТОЛКНУТЬ, А ПОНЯТЬ: РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ С ООП»

Цель занятия: Развитие у родителей навыков конструктивного взаимодействия с подростком с ООП, способствующих укреплению доверительных отношений, эмоционального контакта и снижению конфликтности в семье.

Задачи:

1. Познакомить родителей с возрастными, эмоциональными и поведенческими особенностями подростков с ООП.
2. Сформировать навыки эффективного общения с подростком через приемы активного слушания, поддержки и ненасильственного взаимодействия.
3. Повысить уровень родительской осознанности и эмоциональной устойчивости в процессе воспитания подростка.

Ожидаемые результаты:

- Родители расширят представления об особенностях подросткового возраста у детей с ООП.
- Освоят приемы поддерживающего общения, активного слушания и конструктивной обратной связи.
- Получат практические инструменты для укрепления доверительных отношений и эмоционального контакта с ребенком.

Национальные ценности и качества личности: уважение, забота, взаимопомощь, сострадание, ответственность, толерантность, принятие, сотрудничество, равенство возможностей, поддержка семьи.

План

1. Актуальность темы. «Как поддерживать подростка с ООП и сохранять доверительные отношения?»
2. Упражнение «Подросток с ООП глазами родителя»
3. Мозговой штурм «Что волнует родителей подростков с ООП?»
4. Особенности подросткового возраста у детей с ООП. Что стоит за поведением подростка?
5. Групповая работа с карточками. «Что подросток пытается сообщить своим поведением?»
6. Практическое упражнение «Я-сообщения». Как говорить о своих чувствах без обвинений и критики
7. Подведение итогов: «Что было для меня важным?» «Что я готов попробовать изменить?»
8. Заключение. Рефлексия. Упражнение «Теплое послание подростку»

Оборудование: проектор с ноутбуком и колонками для показа видео, флипчарт с маркерами, стикеры, карточки с заданиями, ручки, бумага и раздаточные материалы (памятки, таблицы, инструкции).

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: групповое тренинговое занятие

Ход проведения

1. Актуальность темы. «Как поддерживать подростка с ООП и сохранять доверительные отношения?» (7 мин)

Педагог: Добрый день, уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о подростковом возрасте и о том, как выстраивать поддерживающие отношения с подростком с ООП.

Подростковый возраст является одним из самых важных и непростых этапов развития. В этот период происходят значительные физические, эмоциональные и социальные изменения. Подросток стремится к самостоятельности, формирует собственное мнение, становится более чувствительным к оценке окружающих и одновременно нуждается в понимании и поддержке близких людей.

Если возрастные особенности сочетаются с особыми образовательными потребностями, подростку может быть сложнее справляться со своими эмоциями, выстраивать отношения со сверстниками, принимать изменения и выражать свои переживания. Это требует особого внимания, терпения и поддержки со стороны родителей.

Многие родители отмечают, что в этот период становится сложнее находить общий язык с ребенком, понимать его переживания и сохранять доверительные отношения.

Однако важно помнить, что доверие, взаимопонимание и конструктивное общение можно развивать и укреплять. Сегодня мы обсудим, какие особенности характерны для подростков с ООП и какие способы взаимодействия помогают сохранять эмоциональный контакт и поддерживать ребенка в этот непростой период.

Вопрос для обсуждения. Предлагаю начать нашу встречу с небольшого упражнения. Подумайте и ответьте одним словом или короткой фразой:

«Каким родителем я хочу быть для своего подростка?»

(Участники по очереди называют свои ответы.)

Педагог: Каждый из названных ответов отражает важные родительские ценности и стремление поддерживать своего ребенка.

Сегодня мы будем говорить о том, как сохранять доверие, понимать потребности подростка и оставаться для него надежной опорой в период взросления.

2. Упражнение Ассоциации «Подросток с ООП глазами родителя» (7 мин)

Педагог: Предлагаю на несколько минут остановиться и обратиться к своим мыслям и чувствам.

Подумайте о своем подростке и ответьте для себя на вопрос:

«Какие чувства, мысли или ассоциации возникают у меня, когда я думаю о своем ребенке?»

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Важно отметить то, что откликается именно вам.

Инструкция участникам:

1. Возьмите стикер или карточку.
2. Запишите одно-два слова, которые отражают:
 - ваши чувства и переживания;
 - ассоциации, связанные с подростком;
 - образ, который возникает, когда вы думаете о нем.

Например: «надежда», «забота», «поиск», «перемены», «сила», «чувствительность», «самостоятельность», «поддержка», «тревога», «доверие».

После этого прикрепите стикер на флипчарт.

(Участники выполняют задание.)

Педагог: Посмотрите, насколько разные и в то же время близкие по смыслу ассоциации появились сегодня.

В них отражаются переживания, надежды, трудности и ресурсы родителей. Все эти чувства естественны и понятны.

Быть родителем подростка - значит ежедневно учиться понимать, поддерживать и принимать изменения, которые происходят с ребенком в период взросления.

Именно об этом мы будем говорить сегодня на нашей встрече.

3. Мозговой штурм: «Что волнует родителей подростков с ООП?» (10 мин)

Педагог: Подростковый возраст часто сопровождается изменениями в поведении, общении и эмоциональном состоянии ребенка. Это может вызывать у родителей различные вопросы и переживания.

Предлагаю обсудить, какие трудности чаще всего возникают в общении и взаимодействии с подростком.

Что вас беспокоит больше всего? С какими сложностями вы сталкиваетесь дома, в процессе обучения, общения или воспитания?

Давайте вместе составим карту родительских вопросов и переживаний. Все ответы важны и заслуживают внимания.

Инструкция участникам:

Участники по очереди или в свободном порядке называют одну-две наиболее значимые для них трудности.

Педагог фиксирует ответы на флипчарте или доске.



Здесь нет правильных или неправильных ответов.
Важно всё, что вы чувствуете и с чем сталкиваетесь в повседневной жизни.
Ваши переживания важны и имеют право быть услышанными.

1



Подросток стал менее общительным.

2



Большую часть времени проводит в телефоне.

3		Остро реагирует на замечания и критику.
4		Отказывается выполнять учебные задания.
5		Испытывает трудности в общении со сверстниками.
6		Часто сравнивает себя с другими.
7		Тревожится по поводу будущего.
8		Избегает разговоров о своих переживаниях.
9		Мне сложно найти с ним общий язык.
10		Не всегда знаю, как правильно реагировать на его поведение.
11		Бывает трудно сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях.
12		Беспокоюсь за его эмоциональное состояние.

Эти трудности знакомы многим родителям. Важно помнить: понимание, поддержка и доверие помогают преодолевать сложности и укреплять отношения с подростком.

Вы не одни. Мы рядом.
Вместе мы можем помочь нашим детям чувствовать себя понятыми, принятыми и уверенными в себе.

Вывод педагога: Посмотрите, насколько похожи многие из озвученных вопросов и переживаний. С подобными трудностями сталкиваются многие семьи, воспитывающие подростков. Это естественная часть родительского опыта, особенно в период взросления ребенка.

Важно помнить, что понимание особенностей подросткового возраста, готовность к диалогу и сохранение доверительных отношений помогают постепенно преодолевать возникающие трудности.

Сегодня мы рассмотрим практические способы общения и поддержки, которые помогут укрепить контакт с подростком и лучше понимать его потребности.

4. Особенности подросткового возраста у детей с ООП. Что стоит за поведением подростка? (8 мин)

Педагог: Спасибо за ваши искренние ответы.

Многие из озвученных трудностей знакомы родителям подростков. За поведением ребенка часто скрываются переживания, тревога, усталость, неуверенность в себе или трудности, о которых ему сложно рассказать словами.

Чтобы лучше понимать подростка и выстраивать с ним доверительные отношения, важно знать особенности этого возрастного периода.

Слайд 1 ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: ВРЕМЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Для подросткового возраста характерны:

- Стремление к самостоятельности и независимости
- Повышенная чувствительность к мнению окружающих
- Эмоциональная неустойчивость
- Поиск собственной идентичности
- Потребность в принятии и поддержке

Перепады настроения, желание отстаивать свое мнение и стремление к большей самостоятельности являются естественными особенностями подросткового возраста.

Слайд 2 КАКИЕ ТРУДНОСТИ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ПОДРОСТКИ С ООП?

Подростки с ООП могут особенно остро переживать:

- Тревогу и неуверенность в себе
- Учебные трудности и высокие требования окружающих
- Сложности в общении со сверстниками
- Чувствительность к критике и неудачам
- Эмоциональное и сенсорное перенапряжение

Пример.
Подросток приходит домой после школы, молчит и избегает общения. Взрослые могут воспринимать это как грубость или нежелание разговаривать. Однако причиной такого поведения могут быть усталость, эмоциональное напряжение, переживания из-за учебы или отношений со сверстниками.

Слайд 3 ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА – КАК СПОСОБ СООБЩИТЬ О СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Иногда подростку трудно открыто говорить о своих чувствах. В таких случаях его переживания могут проявляться через поведение.

- Раздражительность → «Мне трудно справиться со своими эмоциями».
- Молчание → «Мне сложно рассказать о своих переживаниях».
- Агрессивная реакция → «Я испытываю сильное напряжение».
- Замкнутость → «Мне нужна поддержка и понимание».
- Отказ от деятельности → «Я не уверен, что справлюсь».

Важно помнить, что за поведением подростка часто скрывается потребность быть услышанным и понятым.

Слайд 4 ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОДРОСТКА?

Подростку необходимы:

- Чувство безопасности и принятия
- Уважительное отношение к его мнению и чувствам
- Возможность обратиться за помощью без страха осуждения
- Поддержка со стороны значимых взрослых
- Доверительные отношения в семье

Поддерживающие фразы могут звучать так:

- «Я рядом».
- «Мне важно понять тебя».
- «Я вижу, что тебе сейчас непросто».
- «Давай попробуем разобраться вместе».
- «Ты всегда можешь обратиться ко мне за помощью».

Вывод педагога: Чем лучше родители понимают возрастные особенности и потребности подростка, тем легче сохранять доверие, поддерживать эмоциональный контакт и помогать ребенку справляться с возникающими трудностями.

5. Групповая работа с карточками. «Что подросток пытается сообщить своим поведением?» (15 мин)

Цель: Развивать у родителей умение распознавать эмоциональные переживания и потребности подростка с ООП, понимать причины его поведения и выбирать поддерживающие способы общения, способствующие сохранению доверительных отношений.

Педагог: Подростки не всегда готовы открыто говорить о своих чувствах и переживаниях. Иногда то, что взрослые воспринимают как грубость, раздражение или безразличие, может быть проявлением тревоги, неуверенности, обиды или потребности в поддержке.

Предлагаю рассмотреть несколько жизненных ситуаций и попробовать понять, какие чувства могут стоять за словами подростка и как родитель может отреагировать так, чтобы сохранить контакт и доверие.

Инструкция:

Участники объединяются в группы по 3-4 человека.

Каждая группа получает карточку с высказыванием подростка.

Примеры карточек



(При появлении высказываний о нежелании жить, причинении вреда себе или утрате смысла жизни педагогу необходимо рекомендовать родителям обратиться за консультацией к специалистам.)

Пример выполнения задания. Высказывание подростка: «Ты все равно меня не понимаешь». Возможные чувства и потребности:

- страх быть осужденным;
- обида;
- потребность в понимании и принятии;
- желание быть услышанным.

Поддерживающий ответ родителя:

«Возможно, я действительно не все понимаю. Но мне важно услышать тебя и понять, что ты чувствуешь».

Вывод педагога: За резкими словами, отказом от общения или раздражительностью нередко скрываются переживания, о которых подростку трудно рассказать напрямую.

Чем внимательнее взрослые относятся к чувствам ребенка, тем легче сохранить доверие и поддержать его в сложных ситуациях.

Не всегда важно сразу найти правильное решение. Иногда самой ценной поддержкой становятся слова: *«Я рядом»*. *«Я готов тебя выслушать»*. *«Давай попробуем разобраться вместе»*.

6. Практическое упражнение «Я-сообщения». Как говорить о своих чувствах без обвинений и критики (5 мин)

Педагог: Познакомить родителей с техникой «Я-сообщений» и развить навыки конструктивного общения с подростком без обвинений, критики и давления.

В конфликтных ситуациях родители нередко используют фразы, которые начинаются с обвинений:

«Ты меня не слушаешь».

«Сколько можно сидеть в телефоне».

«Ты опять ничего не сделал».

Подобные высказывания часто вызывают защитную реакцию и затрудняют диалог.

Одним из способов конструктивного общения является техника «Я-сообщений». Она помогает говорить о своих чувствах и переживаниях без обвинений и способствует сохранению уважительного общения.

Формула «Я-сообщения»

Я чувствую...

→ когда происходит...

→ потому что для меня важно...

Инструкция участникам

Каждый участник вспоминает фразу, которую обычно использует в конфликтной ситуации с подростком.

Задача - переформулировать ее с помощью техники «Я-сообщения».

При желании участники могут обсудить свои варианты в парах или малых группах.

ПРИМЕРЫ «Я-СООБЩЕНИЙ»

 Обвиняющее сообщение	 Я-сообщение (поддерживающий ответ)
 «Ты меня не уважаешь!»	 «Я расстраиваюсь, когда наш разговор прерывается, потому что мне важно быть услышанным». 
 «Ты безответственный!»	 «Я волнуюсь, когда ты не предупреждаешь о своих планах, потому что мне важно знать, что ты в безопасности». 
 «Ты опять все испортил!»	 «Я огорчаюсь, когда возникают такие ситуации, потому что мне важно, чтобы мы вместе находили решения». 



Важно помнить:

«Я-сообщения» помогают выражать свои чувства без обвинений, сохранять уважение и укреплять доверие в общении с подростком.



Вывод педагога: Когда родители говорят о своих чувствах спокойно и уважительно, подростку легче услышать их позицию и включиться в диалог.

Техника «Я-сообщений» помогает снизить напряжение в общении, сохранить взаимное уважение и укрепить доверительные отношения в семье.

7. Подведение итогов: «Что было для меня важным?» «Что я готов попробовать изменить?» (4 мин)

Педагог: Наша встреча подходит к завершению. Сегодня мы говорили об особенностях подросткового возраста, обсуждали трудности, с которыми сталкиваются подростки с ООП и их родители, учились понимать чувства, скрывающиеся за поведением подростка, и знакомились с приемами конструктивного общения.

Предлагаю подвести личные итоги нашей работы.

Подумайте над следующими вопросами:

1. Что сегодня было для меня самым важным?
2. Что нового я понял(а) о своем подростке?
3. Что я готов(а) попробовать изменить в общении с ним?

Инструкция участникам:

Раздайте карточки или небольшие листы бумаги.

Предложите участникам записать:

- одну мысль или вывод, который оказался для них наиболее значимым;
- одно действие, которое они готовы применить в общении с подростком в ближайшее время.

Примеры ответов родителей:

- «Я понял(а), что за поведением подростка часто скрываются переживания и потребность в поддержке».
- «Постараюсь больше слушать и меньше спешить с оценками».
- «Буду использовать Я-сообщения в разговоре с ребенком».
- «Постараюсь спокойнее реагировать на конфликтные ситуации».
- «Буду чаще интересоваться чувствами подростка».

8. Заключение. Рефлексия. Упражнение «Теплое послание подростку»

Педагог: В завершение нашей встречи предлагаю выполнить небольшое упражнение.

Представьте своего подростка. Не его поведение и не сложные ситуации, а самого ребенка - со своими чувствами, переживаниями, успехами и трудностями.

Подумайте, какие слова поддержки вы хотели бы сказать ему сегодня.

Инструкция участникам:

Напишите на карточке одну короткую фразу, которую вы готовы сказать своему подростку.

Например: «Я рядом», «Ты важен для меня», «Мне важны твои чувства», «Я учусь лучше понимать тебя», «Я верю в тебя», «Ты всегда можешь обратиться ко мне за поддержкой», «Я горжусь твоими усилиями».

По желанию участники могут поделиться своими фразами с группой.

Заключительное слово педагога

Подросткам важно чувствовать, что рядом есть взрослые, которые готовы выслушать, понять и поддержать их даже в непростые периоды жизни.

Доверительные отношения не возникают сразу. Они формируются постепенно - через внимание, уважение, принятие и ежедневное общение.

Благодарю вас за активное участие, открытость и готовность делиться своим опытом.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ И КЛУБА «ДАНАЛЫҚ МЕКТЕБІ» В
ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН
В 2026–2027 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ВВЕДЕНИЕ

Клуб «Даналық мектебі» – это воспитательная площадка, действующая в организациях образования и направленная на сохранение и популяризацию национальных традиций воспитания, духовно-нравственных ценностей и преемственности поколений. Его деятельность способствует укреплению взаимосвязи между старшим и младшим поколениями, объединяя в едином воспитательном пространстве дедушек и бабушек, старших братьев и невесток, педагогов, обучающихся и их семьи.

Деятельность клуба полностью соответствует ключевым положениям Единой программы воспитания «Адал азамат», поскольку ориентирована на формирование у обучающихся таких качеств, как честность, ответственность, справедливость, гражданская активность. Обучающиеся осваивают культуру конструктивного общения, развивают навыки эмпатии, взаимной поддержки, принимают участие в создании безопасной среды. Таким образом, клуб «Даналық мектебі» выполняет объединяющую функцию, связывая три взаимодополняющих направления воспитательной работы: **ценности – мировоззрение – поведение.**

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Цель методических рекомендаций – оказать методическую поддержку организациям образования в развитии воспитательной системы, основанной на духовно-нравственных и национальных ценностях, посредством интеграции клуба «Даналық мектебі» с программами «Адал азамат» и

«ДосболLIKE», способствуя воспитанию честной, ответственной и социально активной личности.

Задачи:

1. Определить общие ценностные основы клуба «Даналық мектебі» и программ «Адал азамат» показать пути их согласованного использования в процессе семейного воспитания.
2. Систематизировать содержание воспитательной работы, направленной на формирование у обучающихся таких базовых ценностей, как уважение, ответственность, доброжелательность и забота о других, сотрудничество, честность, трудолюбие и патриотизм.
3. Раскрыть воспитательный потенциал клуба «Даналық мектебі» как механизма обеспечения преемственности поколений и методически обосновать пути его включения в воспитательный процесс.
4. Предложить практические механизмы укрепления взаимодействия семьи, школы и общества в вопросах воспитания подрастающего поколения.
5. Создать условия для развития у обучающихся социально-эмоциональных навыков и формирования культуры позитивного поведения.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ В СЕМЕЙНОМ ВОСПИТАНИИ

Школы дедушек и бабушек, старших братьев и снох открывают широкие возможности для укрепления семейных традиций, организации доверительного общения между поколениями и совместного участия семьи в общественно полезной деятельности. Эту работу можно представить следующим образом.

Направление	Практическая деятельность	Формируемые ценности
 Семейные традиции	• организация семейных встреч; • совместное чтение книг; • совместный труд;	Единство, взаимное уважение, ответственность, доброжелательность

	• участие в благотворительных акциях	
 Семейные беседы	Обсуждение вопросов честности, дружбы, ответственности, преодоления жизненных трудностей, взаимопомощи и других нравственных тем	Честность, эмпатия, жизненные ценности и убеждения
 Совместные общественные инициативы	Участие в субботниках, волонтерской деятельности, благотворительных проектах	Гражданская ответственность, сотрудничество, служение обществу

Таким образом:

1. семейные традиции укрепляют ценностные ориентиры ребенка;
2. семейные беседы формируют его мировоззрение и жизненные убеждения;
3. совместное участие в общественно полезной деятельности развивает сотрудничество, ответственность и активную гражданскую позицию.

Все это способствует реализации воспитательных идей программ «Адал азамат» и «ДосболLIKE».

Рассмотрим наиболее эффективные формы организации этой работы.

Семейные традиции.

Основная цель данного направления – укрепление взаимоотношений между членами семьи, обеспечение преемственности поколений и воспитание у детей уважительного отношения к семейным ценностям. Дедушки и бабушки, старшие братья и снохи помогают сделать так, чтобы ценности, формируемые в школе, находили естественное продолжение в семье.

Одной из наиболее эффективных форм работы является организация **семейных встреч**.

Семейные встречи – это действенный способ укрепления связей между поколениями. Их рекомендуется проводить только по праздникам, но и



не

регулярно – например, один раз в месяц или в квартал. Во время таких встреч дедушки и бабушки могут рассказывать о своей жизни, трудовом пути, истории семьи и рода, делиться воспоминаниями о предках. Старшие братья и снохи могут рассказывать детям о собственном жизненном опыте, достигнутых успехах и о том, какие трудности им пришлось преодолеть.

Современные форматы семейных встреч

Семейные встречи должны быть не только возможностью для общения, но и пространством, способствующим укреплению доверия и взаимопонимания между поколениями (дедушки и бабушки – внуки, старшие братья – младшие братья и сестры, снохи – младшие родственники). Поэтому рекомендуется использовать современные, интересные детям форматы.

Название	Содержание
Семейный отдых «Один день вместе»	Дедушки и бабушки, старшие братья и снохи вместе с детьми могут отправиться на природу, в парк, к реке, озеру или в горы. Во время прогулки старшие делятся важными событиями своей жизни, а общение проходит в непринужденной обстановке, что способствует открытому диалогу.
Семейный день спорта (при возможности – еженедельно)	Можно организовать соревнования по боулингу, настольному теннису, мини-футболу, волейболу, национальным играм или веселые семейные эстафеты. Совместные игры

	учат поддерживать друг друга, достойно воспринимать как победы, так и поражения.
«Разговор за чашкой чая» <i>(ежедневно во время семейного ужина)</i>	Небольшие семейные встречи с участием старшего поколения, посвященные обсуждению истории семьи, дружбы, труда, мечты, ответственности, жизненного выбора и других важных тем.
«Семейный киновечер»	Совместный просмотр художественного фильма или мультфильма с последующим обсуждением поступков героев. Особенно эффективен при работе с подростками.
Проект «Семейный маршрут»	Совместное посещение исторических мест, музеев и объектов культурного наследия родного края. Во время поездок старшие рассказывают об истории своей местности, традициях и собственном жизненном пути.
Проект «Семейный маршрут – 2»	Ежегодная поездка бабушки и дедушки с внуками (или старших братьев и снох с младшими родственниками) в одно из красивейших или священных мест Казахстана (Бурабай, Каркаралы, Катон-Карагай, Жетысу, Бозжыра, Туркестан, мавзолей Бекет-ата и др.). Во время путешествия дети знакомятся с историей и культурой этих мест.
Клуб «Общие интересы» <i>(раз в неделю или месяц)</i>	Совместное чтение книг, настольные игры (шашки, шахматы, настольный теннис, бильярд), рыбалка, работа в саду, рукоделие, семейные кулинарные мастер-классы, фото- и видеотворчество.
Квест «История нашей семьи»	Дети берут интервью у дедушек и бабушек, собирают семейные фотографии и воспоминания. Итогом может стать родословная семьи, фотоальбом или небольшой документальный фильм.
Благотворительная прогулка	Совместное участие семьи в общественно полезных делах: помощь пожилым людям, посадка деревьев, забота о животных, уборка территории, организация благотворительных

	ярмарок. Такие мероприятия объединяют поколения и воспитывают социальную ответственность.
«Вечер гаджетов» без	На определенное время все члены семьи откладывают телефоны и другие цифровые устройства, посвящая это время общению, совместным играм и беседам. В современных условиях такая практика особенно актуальна.
«Карта мечты» или «План на будущее»	Дедушки и бабушки, старшие братья и сестры вместе с детьми обсуждают их мечты, жизненные цели и планы на будущее, определяют, каким образом семья может помочь в их достижении.

Совместное чтение книг

Совместное чтение не только укрепляет взаимоотношения между членами семьи, но и способствует расширению кругозора детей, развитию познавательного интереса и читательской культуры. Дедушки и бабушки могут знакомить внуков с произведениями устного народного творчества,



поучительными рассказами, а также с книгами, которые сами любили читать в детстве. Не менее полезно вместе читать современную детскую литературу, научно-популярные издания и книги о жизни выдающихся людей.

После прочтения рекомендуется обсудить поступки героев, их жизненный выбор и решения, поговорить о таких ценностях, как честность, дружба, ответственность, трудолюбие, взаимопомощь. Подобные беседы развивают у детей критическое мышление, умение рассуждать, анализировать прочитанное и аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Совместное чтение не должно ограничиваться традиционным форматом. Можно организовывать семейные литературные вечера, вместе посещать библиотеки, слушать аудиокниги, проводить небольшие обсуждения прочитанных произведений, делиться своими впечатлениями о книгах. Такие формы работы не только пробуждают интерес детей к чтению, но и помогают членам семьи проводить время вместе, укрепляя духовную связь между поколениями.

Примечание. Предлагаемый перечень произведений носит рекомендательный характер и не является обязательным. Если дети уже увлечены современной литературой, взрослым также стоит познакомиться с книгами, которые интересны нынешнему поколению, чтобы обсуждать их на равных.

Обучающиеся начальной школы	Обучающиеся среднего звена	Обучающиеся старшей школы
1. Казахские народные сказки («Ер-Тостик», «Золотая бабка» («Алтын сақа»), «Тазша-бала» и др.); 2. Казахские героические эпосы («Алпамыс-батыр», «Кобланды-батыр»); 3. Пословицы, поговорки, загадки, легенды и предания; 4. Рассказы Ыбрая Алтынсарина;	1. Мухагали Макатаев «От Алтая до Атырау» (поэма); 2. Бердыбек Сокпакбаев «Путешествие в детство»; 3. Стихи Касыма Аманжолова; 4. Мухтар Магауин «Дети одного деда»; 5. Санжар Керимбай «Бейсенбай и литературный фронт»;	1. Стихи Махамбета Утемисова; 2. Бауыржан Момышулы «Наша семья» («Ұшқан ұя»); 3. Сайын Муратбеков «Запах полыни»; 4. Мухтар Магауин «Гибель тазы»; 5. Санжар Керимбай «Узбекали и культурный фронт»; 6. «Каныш и научный фронт»;

5. Бердыбек Сокпакбаев «Меня зовут Кожа»; 6. ...	6. Даниель Дефо «Робинзон Крузо»; 7. Серия романов о Гарри Поттере; 8. ...	7. «Жумабек и фронт земли»; 8. ...
---	--	--

Совместный труд

Совместный труд в семье способствует формированию у детей ответственности, трудолюбия, самостоятельности и навыков взаимопомощи. Участвуя в общем деле, ребенок начинает понимать ценность труда, учится добросовестно выполнять свои обязанности и уважать труд других членов семьи.

В качестве совместной деятельности можно организовать: уборку двора; посадку деревьев; работу в саду и огороде; помощь по дому; выполнение несложных ремонтных работ; совместное приготовление национальных блюд; уход за комнатными растениями и домашними животными; семейные экологические акции и субботники на природе; участие в благотворительных мероприятиях и волонтерских инициативах; изготовление декоративно-прикладных изделий, занятия народными ремеслами и другими видами творчества.

При этом важно, чтобы старшие не только говорили детям о значении труда, но и показывали это собственным примером, вовлекая ребенка в общее дело как равноправного участника. Именно такой опыт совместной деятельности способствует формированию у детей ответственности, трудолюбия, взаимного уважения, заботы о близких и умения сотрудничать.

Участие в благотворительных акциях

Систематическое вовлечение детей в благотворительную деятельность способствует формированию у них таких важных качеств, как доброта, сострадание, уважение к человеку и гражданская ответственность. Подобный опыт учит ребенка не только оказывать помощь другим, но и осознавать свою

социальную ответственность перед обществом, не оставаться равнодушным к людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

В семье дедушки и бабушки, родители, старшие братья и снохи могут вместе с детьми принимать активное участие в различных благотворительных инициативах, направленных на развитие культуры милосердия и взаимопомощи. Например:

- оказывать материальную и моральную поддержку семьям, нуждающимся в помощи;
- навещать одиноких пожилых людей, помогать им в бытовых делах, оказывать моральную поддержку и внимание;
- участвовать в школьных и общественных благотворительных ярмарках, представляя изделия ручной работы, книги или приготовленную собственными силами продукцию;
- принимать участие в акциях по сбору одежды, книг, школьных принадлежностей и игрушек для детей из малообеспеченных семей;
- участвовать в экологических субботниках, посадке деревьев и других общественно полезных мероприятиях по охране окружающей среды;
- организовывать и поддерживать акции в помощь людям с инвалидностью, воспитанникам детских домов и подопечным социальных учреждений.

Подобная практика помогает детям глубже осознать значимость деятельности на благо общества, воспитывает неравнодушное отношение к окружающим и способствует формированию активной гражданской позиции.

Семейные беседы

Семейные беседы – одно из самых естественных и вместе с тем наиболее действенных средств воспитания ребенка. Даже обычные разговоры между взрослыми и детьми, возникающие в повседневной жизни, оказывают существенное влияние на мировоззрение ребенка, его ценностные ориентиры, поведение и формирование жизненной позиции. Поэтому в рамках клуба

«Даналық мектебі» особое внимание уделяется содержательному общению дедушек и бабушек, старших братьев и снох с детьми.

Основная цель данного направления – развитие открытого диалога между поколениями, воспитание нравственных качеств у детей и осмысление ими важнейших жизненных ценностей через опыт старших.

Наиболее эффективны семейные беседы тогда, когда они проходят не в форме лекций или нравоучений, а в атмосфере доверительного и непринужденного общения. Задача взрослых заключается не в том, чтобы дать ребенку готовые ответы, а в том, чтобы побудить его размышлять, высказывать собственное мнение и самостоятельно делать выводы.

Основные темы для семейных бесед

Беседы о честности

Честность – основа внутренней культуры личности, одна из важнейших нравственных ценностей, определяющих поведение человека. Это не только умение говорить правду, но и ответственность за свои поступки, верность данному слову, способность принимать справедливые решения и сохранять чистую совесть. Именно честность составляет фундамент внутренней культуры человека, его нравственных принципов и общественного авторитета.

Жизненный опыт дедушек и бабушек является одним из самых убедительных способов передать эту ценность молодому поколению. На конкретных примерах из собственной жизни они могут показать детям, почему так важно быть честным. Они могут рассказать, как верность своему слову помогает завоевать доверие окружающих, как добросовестный труд приводит к успеху, как искренность укрепляет дружбу, а бережное отношение к доверенному делу и исполнение данного обещания помогают сохранить честь и доброе имя человека.

Чтобы сделать разговор более содержательным и побудить ребенка к размышлению, можно использовать следующие вопросы:

- Что для тебя означает честность?

- Может ли человек поступать правильно, даже если никто его не видит?

Почему?

- Почему, как ты думаешь, в некоторых ситуациях быть честным бывает непросто?

- Можешь ли ты вспомнить случай из своей жизни, когда поступил честно?

- К каким последствиям может привести нечестный поступок?

- Что нужно делать, чтобы не потерять доверие окружающих?

Подобные беседы помогают ребенку понять, что честность – это не просто красивое нравственное понятие, а жизненный принцип, который ежедневно влияет на выбор человека, его поступки и отношения с окружающими.

Беседы о дружбе

Дружба – одна из важнейших ценностей, играющих особую роль в становлении личности ребенка. Это не просто совместные игры или проведение времени вместе, а отношения, основанные на взаимном доверии, понимании, поддержке и ответственности. Именно в дружбе ребенок учится слушать другого, прощать, помогать, находить компромиссы и принимать совместные решения.

Жизненный опыт старшего поколения помогает глубже понять смысл настоящей дружбы. Дедушки и бабушки, старшие братья и снохи могут поделиться воспоминаниями о школьных друзьях, рассказать о людях, которые поддерживали их в трудные моменты жизни, вспомнить яркие события своей юности. Например, рассказ о друге, который пришел на помощь в сложной ситуации, сохранил доверенную тайну или помог преодолеть жизненные трудности, наглядно показывает детям истинную ценность дружбы. Не менее важны и примеры многолетней дружбы, сохранившейся на протяжении всей жизни, которые убеждают детей в том, что доверие, верность и взаимная поддержка являются основой крепких человеческих отношений.

Подобные беседы обогащают эмоциональный опыт детей и формируют их представления о настоящей дружбе. Важно, чтобы ребенок понял: дружба – это не только радость совместного общения, но и ответственность, забота о другом человеке и готовность прийти ему на помощь.

Вопросы для обсуждения:

- Какими качествами, по твоему мнению, должен обладать настоящий друг?
- Как бы ты поступил, если бы твой друг совершил ошибку?
- Какие качества помогают сохранить дружбу (доверие, честность, уважение, взаимопонимание)?
- Как можно поддержать друга, если он оказался в трудной ситуации?
- Как помочь однокласснику, который ни с кем не общается и чувствует себя одиноким?
- Каких поступков следует избегать, чтобы не разрушить дружбу?

Связь бесед о дружбе с программой «ДосболLIKE»

Такие беседы полностью соответствуют одной из ключевых задач программы «ДосболLIKE» – формированию культуры дружеских отношений, развитию эмпатии и профилактике буллинга. Открытый разговор о дружбе помогает детям лучше понимать друг друга, учит поддерживать окружающих, проявлять уважение и заботу, создавая благоприятную психологическую атмосферу в школьном коллективе.

Беседы об ответственности

Первые представления ребенка об ответственности формируются прежде всего на примере повседневного поведения членов семьи. Дети гораздо больше учатся на поступках взрослых, чем на их словах. Поэтому жизненный опыт дедушек и бабушек, старших братьев и снов имеет особую ценность в воспитании у подрастающего поколения чувства ответственности. Рассказывая о своем профессиональном пути, семейной жизни или участии в общественной деятельности, старшие могут показать, что ответственность является одним из важнейших качеств, определяющих достоинство человека.

Например, взрослые могут поделиться историями:

- о том, как верность своему слову укрепляет доверие между людьми;
- о том, что умение доводить начатое дело до конца является проявлением настойчивости и трудолюбия;
- о том, что способность признавать собственные ошибки и стремление их исправить свидетельствуют о нравственной зрелости человека;
- о важности выполнения обязанностей перед семьей, заботы о близких и личного вклада в общее дело.

Такие беседы помогают детям понять, что ответственность – это не только добросовестное выполнение обязанностей. Она предполагает умение осознавать последствия своих поступков, отвечать за принятые решения и чувствовать ответственность перед окружающими людьми.

Для того чтобы побудить детей к размышлению и открытому обмену мнениями, можно использовать следующие вопросы:

- Что для тебя означает ответственность?
- Почему человек должен отвечать за свои поступки?
- В каких ситуациях ты ощущаешь себя ответственным человеком?
- Как связаны между собой ошибка и ответственность?
- Почему важно признавать свои ошибки?
- Какие последствия могут возникнуть, если человек не выполняет своих обязанностей?
- Как ты считаешь, какие обязанности есть у каждого члена семьи?
- Какими качествами, по твоему мнению, обладает ответственный человек?

Подобные беседы помогают детям сформировать осознанное отношение к собственным поступкам, лучше понимать свои обязанности, проявлять настойчивость при преодолении трудностей и с уважением относиться к окружающим. Кроме того, развитие чувства ответственности способствует укреплению социально-эмоциональных навыков, формированию самостоятельной, уверенной в себе и зрелой личности.

Беседы о преодолении трудностей

Когда дети понимают, что в жизни взрослых тоже были трудности и что их можно преодолеть, у них формируется устойчивость к жизненным испытаниям и способность не пасовать перед трудностями.

Дедушки и бабушки могут рассказать:

- о трудностях, с которыми им пришлось столкнуться в детстве;
- о препятствиях на своем профессиональном пути;
- об испытаниях, выпавших на долю семьи;
- о том, как настойчивость, труд и вера в себя помогли добиться успеха.

Подобные беседы укрепляют психологическую устойчивость детей и учат их не сдаваться даже в самых сложных жизненных ситуациях.

Китайский бамбук

После того как семя китайского бамбука посажено в землю, в течение первых нескольких лет кажется, что ничего не происходит: на поверхности земли не видно никаких признаков роста. Однако все это время растение активно развивает и укрепляет свою корневую систему под землей. И лишь спустя несколько лет оно начинает стремительно расти, за короткое время достигая нескольких метров в высоту.

Поучительная история, основанная на казахской народной мудрости

Однажды дедушка сказал своему внуку:

– Сынок, не бывает человека, который ни разу не споткнулся бы на жизненном пути. Главное – не избежать падения, а суметь подняться после него.

Вывод. Ошибки и трудности – неотъемлемая часть жизни. Человека ведут вперед настойчивость, умение не опускать руки и вновь предпринимать попытки.

Подобные беседы можно дополнять казахскими народными пословицами и поговорками:

- «Терпение и труд приводят к успеху» («Сабыр түбі – сары алтын»).
- «Труд – основа благополучия» («Еңбек түбі – береке»).

• «Настоящему человеку всегда есть чему учиться» («Жігітке жеті өнер де аз»).

• «Дорогу осилит идущий» («Көш жүре түзеледі»).

• «Усердному сопутствует удача» («Талаптыға нұр жауар»).

• «Способности проявляются с ранних лет» («Болар бала бесігінде бұлқынар»).

• «Если падать – то с большой высоты» («Жығылсаң, нардан жығыл»), то есть ставить перед собой высокие цели и не бояться серьезных испытаний.

• «Семь раз отмерь – один раз отрежь» («Жеті рет өлшеп, бір рет кес»).

Такие поучительные истории, жизненные примеры, притчи и народная мудрость способствуют развитию у детей важных жизненных навыков, учат преодолевать трудности, не терять надежды, сохранять веру в собственные силы и уверенно двигаться к поставленной цели.

Беседы о помощи людям

Беседы о помощи людям, доброте и сострадании занимают особое место в формировании нравственных ценностей ребенка. При их организации важно не только рассказать ту или иную историю, но и побудить детей соотнести ее с собственным жизненным опытом, задуматься над своими поступками и почувствовать желание совершать добрые дела.

Использование реальных жизненных примеров. Наибольшее впечатление на детей производят реальные истории. Поэтому дедушки и бабушки, старшие братья и снохи могут рассказать случаи из собственной жизни или жизни своих знакомых, когда люди проявляли заботу друг о друге, приходили на помощь в трудную минуту, поддерживали тех, кто оказался в сложной ситуации. Такие примеры помогают детям осознать, что доброта и сострадание имеют большое значение в повседневной жизни.

Организация беседы и открытого обсуждения.

Во время разговора важно внимательно выслушивать мнение ребенка, побуждать его размышлять и свободно высказывать свои мысли. Вопросы типа: «Как бы ты поступил в такой ситуации?», «Приходилось ли тебе

помогать другим?», «Как ты себя чувствовал, когда тебе самому помогли?» способствуют развитию эмпатии, способности к самоанализу и формированию социальной ответственности.

Обращение к семейному опыту.

Обсуждение случаев, когда члены семьи проявляли заботу друг о друге или помогали окружающим, помогает детям понять, что добрые дела начинаются не только с больших поступков, но и с простых ежедневных проявлений внимания и участия. Такие беседы укрепляют связь между поколениями и способствуют сохранению семейных ценностей.

Использование художественной литературы и видеоматериалов.

Анализ поступков героев сказок, рассказов, мультфильмов и коротких видеороликов помогает детям глубже осмыслить такие понятия, как доброта, сострадание и взаимопомощь. Обсуждая поведение персонажей, дети учатся различать добро и зло, оценивать поступки других и анализировать собственное поведение.

Организация практики добрых дел.

Воспитательный эффект бесед значительно возрастает, если они подкрепляются реальными поступками. Совместное участие детей в благотворительных акциях, оказание помощи одиноким пожилым людям, поддержка нуждающихся, участие в экологических инициативах и других общественно полезных делах способствуют развитию их гражданской активности и социальной ответственности.

Формирование чувства благодарности и положительных эмоций.

Во время беседы важно обратить внимание детей на то, какие чувства испытывает человек, совершивший доброе дело, а также на радость и благодарность того, кто получил помощь. Это помогает детям понять, что добрые поступки приносят не только пользу окружающим, но и дарят самому человеку чувство внутреннего удовлетворения, побуждая его и в дальнейшем совершать добрые дела.

При систематическом проведении подобных бесед у детей формируются такие важные качества, как доброжелательность, сострадание, готовность поддерживать других, ответственность и активная гражданская позиция. Постепенно развивается культура заботливого и уважительного отношения к окружающим людям, которая становится естественной нормой их поведения.

Рекомендации для дедушек и бабушек, старших братьев и снов по организации совместных социальных инициатив

В рамках клуба «Даналық мектебі» участие представителей старшего поколения и детей в совместных социальных инициативах способствует формированию у подрастающего поколения таких важных качеств, как доброта, гражданская ответственность, трудолюбие и готовность приносить пользу обществу. При организации этой работы рекомендуется руководствоваться следующими принципами.

1. Учитывайте возрастные особенности ребенка

Предлагайте детям виды деятельности, соответствующие их возрасту и возможностям. Младшим школьникам можно поручать простые и посильные задания, а подростков привлекать к волонтерской деятельности и общественным проектам. Главное, чтобы каждый ребенок ощущал себя значимой частью общего дела.

2. Будьте личным примером

Дети прежде всего учатся, наблюдая за поступками взрослых. Если дедушки и бабушки, старшие братья и снохи сами активно участвуют в благотворительных и общественно полезных делах, они становятся для детей примером ответственности, доброжелательности и отзывчивости. Совместное участие в таких мероприятиях укрепляет доверие и взаимопонимание между поколениями.

3. Создавайте положительный эмоциональный опыт

Совместные добрые дела можно проводить в интересной и праздничной атмосфере. Например, организовывать:

- экологические акции на природе;

- семейные субботники;
- благотворительные ярмарки;
- участие в спортивных и культурных мероприятиях в качестве волонтеров;
- акции поддержки многодетных и малообеспеченных семей.

Когда общественно полезная деятельность сопровождается положительными эмоциями, у детей формируется устойчивый интерес к социальной активности.

4. Обсуждайте результаты совместной деятельности

После завершения мероприятия полезно вместе с детьми обсудить:

- какие впечатления они получили;
- кому удалось помочь;
- с какими трудностями столкнулись;
- что можно сделать лучше в следующий раз.

Такая рефлексия способствует развитию эмпатии, чувства благодарности и помогает детям осознать значимость собственных поступков.

8. Отдавайте предпочтение проектам, укрепляющим связь поколений

Дедушки и бабушки, старшие братья и снохи могут вместе с детьми принимать участие:

- в мероприятиях по сохранению историко-культурного наследия;
- в популяризации национальных праздников и традиций;
- в посадке деревьев и благоустройстве территорий;
- в акциях поддержки ветеранов и одиноких пожилых людей;
- в общественных инициативах, таких как «Таза Қазақстан» («Чистый Казахстан»), «Мейірім» («Милосердие»), «Қамқорлық» («Забота») и других.

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «РОДСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ – БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО»

(сценарий интерактивного занятия)

Цель: формирование представления о ценности родственных отношений, осознание роли дедушек в сохранении семейного единства и укреплении родственных связей.

Задачи:

1. раскрыть значение родственных наименований;
2. показать важность взаимного уважения и согласия между родственниками;
3. обратить внимание на ответственность дедушек за приобщение внуков к общению с родственниками.

I. Организационная часть (10 минут)

Знакомство

Упражнение «Вы знаете, что я..., но не знаете, что...»

Участники представляются и рассказывают о себе как о дедушках, называя одно качество, которое известно окружающим, и один малоизвестный факт.

Например:

- «Вы знаете, что я заботливый дедушка, но не знаете, что у меня десять внуков».
- «Вы знаете, что я строгий человек, но не знаете, что ради своих внуков готов на всё».

Мозговой штурм

Модератор: Сегодня нередко можно услышать мнение, что родственные связи уже не так крепки, как раньше. Иногда люди перестают общаться из-за незначительных причин. Между тем сохранение родственных отношений является важной частью воспитания подрастающего поколения.

Вопросы для обсуждения:

- Кто должен быть ответственным за сохранение родственных связей?
- Поддерживают ли ваши внуки общение с родственниками?

II. Основная часть

Задание 1. «Изучаем родственные наименования»

Участники делятся на три группы. Каждая группа получает несколько родственных наименований и предлагает интересный способ познакомиться с ними внуков: кроссворд, игру на соответствие, игру «Кто кому приходится?» и др.

После выполнения задания группы представляют свои идеи.

Обратная связь

- Можно ли с помощью подобных игр эффективно знакомить детей с системой родственных отношений?

Задание 2. «Мастер, построивший мост»

Модератор читает или кратко пересказывает притчу о двух братьях, которые поссорились, а приглашённый плотник вместо забора построил между их домами мост.

Братья и плотник

Давным-давно жили два брата. Они были дружны, жили по соседству и всегда помогали друг другу. Но однажды старший брат не выполнил просьбу младшего, и между ними пробежала тень обиды. В другой раз уже младший брат не оказал старшему необходимой помощи, припомнив прежнюю обиду. Так постепенно их отношения испортились. Вскоре они перестали не только разговаривать, но даже здороваться друг с другом.

Однажды в дверь старшего брата постучал плотник, который искал работу.

- Не найдётся ли для меня какого-нибудь дела? — спросил он.

Старший брат согласился и сказал:

- Видишь вон ту небольшую речку? На другом её берегу живёт мой младший брат. Построй здесь высокий забор, чтобы я не видел ни его самого, ни его дома.

- Хорошо, — ответил плотник. — Но почему вы не хотите видеть своего брата?

Старший задумался, но так и не смог вспомнить, с чего началась их ссора. За долгие годы его сердце настолько ожесточилось, а обида так глубоко укоренилась, что он уже и сам не помнил её причины.

Немного подумав, плотник сказал:

- Если вы не возражаете, я буду работать всю ночь. Завтра у меня уже есть другие дела.

Хозяин согласился. Но всю ночь он не мог уснуть. Его тревожили не только собственные мысли, но и доносившийся со двора стук плотницких инструментов.

На рассвете старший брат вышел во двор и посмотрел туда, где ожидал увидеть высокий забор. Но никакого забора не было. Вместо него через речку был построен красивый мост.

- Что за безобразие! — воскликнул он в гневе. - Я же просил построить забор, чтобы не видеть их, а не мост!

Но в этот момент он заметил знакомую фигуру. На мосту стоял его младший брат. Он радостно махал рукой и говорил:

- Дорогой мой брат! Как же я по тебе скучал! Ты самый близкий для меня человек. Я давно хотел сделать первый шаг к примирению, но никак не мог решиться. А ты сделал это сам. Конечно, ведь ты старший и мудрый!

С этими словами младший брат подошёл к старшему. Они крепко обнялись, и на глазах у обоих выступили слёзы радости.

Потом братья сели рядом, долго вспоминали прошлое, рассказывали друг другу истории из детства, смеялись и не могли наговориться. За разговорами они и не заметили, как наступил вечер.

С тех пор они больше никогда не позволяли обидам разрушить их братскую любовь.

Вопросы для обсуждения:

- Какую главную мысль вы вынесли из этой истории?
- Как вы оцениваете поступок мастера?
- Как согласие между старшими влияет на детей?
- Что вы делаете для того, чтобы ваши внуки общались с родственниками?

Вывод

Разрушить родственные связи легко, а восстановить их может только человек с большим сердцем. Именно старшее поколение становится мостом, соединяющим родственников.

Задание 3. Работа в парах (5 минут)

«Какими должны быть родственные отношения?»

Участники называют десять качеств, характеризующих крепкие семейные отношения (например, взаимное уважение, забота, доброжелательность, согласие, умение прощать, доверие, единство, ответственность, поддержка и доброта).

III. Заключительная часть

Упражнение «Я ценю...»

Участники заполняют таблицу.

Я ценю	Прошу прощения	Благодарю
--------	----------------	-----------

Рефлексия

Какой главный вывод я сделал(а) сегодня?

Заключительное слово

Родственные отношения – одно из важнейших духовных богатств нашего народа. Лишь тот ребёнок, который знает свои корни, своих родственников и поддерживает с ними общение, вырастает человеком, способным к состраданию, взаимопомощи и уважению к людям. Именно дедушки и бабушки являются хранителями этой связи между поколениями. Поэтому наша общая задача – помогать внукам сохранять родственные отношения, укреплять уважение и согласие в семье. Ведь родство – это поистине бесценное богатство.

4.2. СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ: КАК ВОСПИТАТЬ У ВНУКОВ ЗАБОТУ О ПРИРОДЕ»

Приглашенные: дедушки обучающихся, участники клуба

Цель - формирование у дедушек ценностного отношения к экологическому воспитанию подрастающего поколения.

Задачи:

1. развивать экологическое сознание у своих внуков;
2. расширять представления о методах и средствах экологического воспитания детей;
3. содействовать развитию способности культивировать у внуков заботу о природе.

План:

I. Вводная часть

Приветствие и ознакомление (2 минуты)

Упражнение «Экология будущего» (10 минут)

II. Основная часть

Упражнение «Экологический вызов» (20 минут)

Круглый стол (13 минут)

III. Заключение

Эко-календарь (12 минут)

Завершение и подведение итогов (3 минуты)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Приветствие и ознакомление (2 минуты)

Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о целях встречи.

Упражнение «Экология будущего» (10 минут)

Участникам раздают карточки с изображениями различных природных объектов (леса, океаны, животные). Каждый выбирает одну карточку и делает прогноз: как будет выглядеть этот элемент природы через 50 лет, если мы продолжим нынешний образ жизни.

После прослушивания высказываний участники обсуждают, как они в роли дедушек могут повлиять на будущее, передать своим внукам экологические ценности и привычки.

II. Основная часть

Упражнение «Экологический вызов» (20 минут)

Участников делят на группы. Группы выбирают один современный экологический вызов и разрабатывают план действий, который поможет дедушкам и их внукам уменьшить негативное влияние на окружающую среду.

Примечание для ведущего:

При обсуждении экологических привычек можно отдельно отметить, что заботу о природе можно прививать всем детям, в том числе тем, кто требует большего внимания. Для таких внуков особенно полезны простые действия, которые легко повторить: полить цветы, сортировать игрушки или бумагу, кормить птиц. Важно хвалить даже за самые маленькие шаги, чтобы ребенок чувствовал свой вклад.

Круглый стол (13 минут). Советы дедушек по воспитанию экологического сознания

Каждый участник делится своими личными практиками воспитания экологического сознания у внуков. Это могут быть как простые советы (например, высадка деревьев, сортировка мусора), так и более сложные инициативы (участие в местных экологических акциях или создание семейных экологических проектов).

Ведущий помогает структурировать обсуждение, фокусируясь на реальных примерах и их применимости в повседневной жизни. Здесь важно показать, что даже небольшие шаги могут сделать значительный вклад в экологическое воспитание.

III. Заключение

Эко-календарь (12 минут)

Участников снова делят на группы, каждая из которых должна создать «Эко-календарь» — план экологических мероприятий на год для проведения с внуками. В календарь могут быть включены такие события, как:

- Высадка деревьев,
- Уборка территории,
- Посещение экологических выставок и музеев,
- Участие в семейных экологических проектах (например, создание огорода или компоста). И так далее.

После разработки календаря группы делятся своими идеями.

Примечание для ведущего:

При составлении эко-календаря предложите участникам подумать о заданиях, которые особенно подходят детям, которым проще включаться в короткие и конкретные действия. Это могут быть задачи вроде: «наблюдать за птицами во дворе», «полить один цветок», «положить пару пластиковых бутылок в контейнер». Подчеркните: важен не масштаб, а участие ребёнка и чувство, что он делает значимый вклад в общее дело.

Завершение и подведение итогов (3 минуты)

Ведущий благодарит участников за активное участие, подводит итоги мастер-класса, отмечая важность обмена опытом и знаний для воспитания экологически ответственного поколения. Участникам предлагается подумать над тем, какие из предложенных идей они смогут применить уже в ближайшее время.

Приложение.

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендаций предназначены для ведущего. Используйте её как ориентир при подготовке и проведении занятий с дедушками. В ней собраны рекомендации о том, как корректно говорить о детях, которые нуждаются в особом внимании, и какие советы можно передать участникам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте простые и мягкие формулировки: *«У каждого ребёнка свой характер и свои особенности. Кому-то нужно чуть больше времени, чуть больше внимания».*

- Избегайте медицинских терминов. Не говорите «ребёнок с диагнозом», вместо этого используйте «ребёнок, которому нужен особый подход» или «ребёнок, которому требуется больше поддержки».

- Делайте акцент на том, что внимание и забота дедушки помогают каждому внуку чувствовать себя важным и любимым.

2. Основные принципы поддержки (что сказать дедушкам)

1. **Терпение и простота:** говорить короткими фразами, давать одно задание за раз, повторять важные слова.

2. **Наглядность:** показывать действие на примере, использовать предметы, картинки, схемы или фотографии.

3. **Малые шаги:** хвалить даже за маленькие достижения: *«Ты сегодня сам помог полить цветок — это очень ценно».*

4. **Индивидуальный прогресс:** сравнивать ребёнка только с самим собой, а не с другими.

5. **Предсказуемость:** напоминать дедушкам, что детям проще, если есть повторяющиеся семейные ритуалы. Это может быть вечернее чтение, совместное приготовление еды, прогулки по одним и тем же маршрутам.

3. Как адаптировать упражнения занятий

- Предлагать простые задания: полить цветы, собрать бумагу, покормить птиц.
- Напоминать, что ребёнку может быть достаточно 5-10 минут активности.
- Важно дать возможность выбрать: например, «сегодня мы или поливаем цветы, или кормим птиц - выбери сам».

4. Как поддерживать работу группы дедушек

- Разделять участников на пары или мини-группы, чтобы легче обсуждать примеры.
- Подчёркивать конфиденциальность: дедушек не нужно просить делиться личными историями вслух, если они не готовы.
- Предлагать им делиться опытом в общем ключе: *«Что помогает вам находить общий язык с внуком, если ему трудно?»*

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Ваше спокойствие и терпение - это главная поддержка для ребёнка».
- «Лучше показать действие на примере, чем только объяснять словами».
- «Хвалите за маленькие шаги. Именно из них складывается уверенность ребёнка».
- «Не нужно сравнивать с другими. Важно видеть прогресс именно вашего внука».
- «Дедушка может стать тем человеком, рядом с которым ребёнку спокойно и безопасно».

Главный акцент: ведущий не даёт медицинских рекомендаций. Его задача: показать дедушкам, что их участие и внимание бесценны для любого ребёнка, особенно для того, кому требуется больше поддержки

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ВНУКОВ: КАК СТАТЬ ОПОРОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА»

Приглашенные: бабушки обучающихся, участники клуба

Цель - формирование у бабушек готовности оказывать эмоциональную поддержку своим внукам в сложных ситуациях.

Задачи:

1. развивать стремление поддерживать эмоциональное благополучие своих внуков;
2. расширять представления о методах и приемах эмоциональной поддержки детей в сложных ситуациях;
3. содействовать развитию навыков оказания эмоциональной поддержки детям.

План:

I. Вводная часть. Интерактивное приветствие и знакомство (8 минут)

II. Основная часть

Упражнение «Чувствую, понимаю, помогаю» (15 минут)

«Карта поддержки» (12 минут)

Групповое упражнение «Решение кейса» (20 минут)

III. Заключение. «Совет от сердца» (5 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Интерактивное приветствие и знакомство (8 минут)

Каждая бабушка называет своё имя и называет одно качество или черту характера, которые они считают наиболее важными в общении со внуками, например, Маржан: терпение; Алтын: доброта; Жанар: юмор и т.д. по очереди.

Ведущий фиксирует названные качества на доске, создавая общий портрет «идеальной бабушки».

II. Основная часть

Упражнение «Чувствую, понимаю, помогаю» (15 минут)

Участницам предлагается набор карточек с изображением разных эмоций (радость, грусть, гнев, удивление, страх и т.д.). Каждая бабушка выбирает карточку, которая, по ее мнению, наиболее часто определяет эмоциональное состояние её внука/внучки. После выбора идет обсуждение: какие ситуации вызывают такие эмоции у детей и как можно их поддержать.

Примечание для ведущего:

Напомните бабушкам, что не всем детям легко говорить о своих эмоциях или показывать их. Особенно это касается внуков, которым требуется больше внимания и времени для выражения чувств. Объясните, что бабушка может быть «тихой опорой»: быть рядом, спокойно присутствовать, держать за руку, обнять или мягко кивнуть в знак поддержки. Иногда детям проще почувствовать заботу не через слова, а через жесты и интонацию.

Рекомендуйте участницам:

использовать спокойный, мягкий голос и избегать торопливости; показывать, что они принимают ребёнка любым («Я понимаю тебя», «Я рядом»);

поддерживать контакт глазами и телесным присутствием.

Подчеркните, что для таких внуков даже небольшие проявления тепла - это большой ресурс, формирующий доверие и ощущение безопасности.

«Карта поддержки» (12 минут)

Каждая группа создает «карту поддержки», где в центре — внук/внучка, а вокруг — возможные формы их поддержки со стороны бабушки (эмоциональная, материальная, духовная и т.д.). Каждая группа обсуждает, какие формы поддержки они чаще всего используют и как можно улучшить это взаимодействие.

Примечание для ведущего:

Когда группы создают карту поддержки, обратите внимание на то, что детям, которым трудно адаптироваться или сосредоточиться, особенно полезны простые, повторяющиеся и предсказуемые ритуалы. Объясните бабушкам, что привычные совместные действия (чтение сказки на ночь, вечерняя прогулка, помощь на кухне) помогают ребёнку чувствовать стабильность и уверенность в завтрашнем дне. Такие ритуалы становятся «якорями». Они снижают тревожность и могут дать чувство защищённости.

Рекомендуйте участницам:

выбирать простые и короткие действия, которые можно регулярно повторять;
фиксировать привычку в одном и том же времени суток;
сопровождать ритуал теплыми словами («Я рада, что мы снова читаем вместе», «Здорово, что у нас есть эта традиция»).

Групповое упражнение «Решение кейса» (20)

Участницы делятся на группы по 3-4 человека.

Каждая группа получает свой кейс — описание сложной жизненной ситуации, в которой внук/внучка сталкиваются с проблемой или эмоциональной трудностью. Ситуации охватывают разные возрастные группы и типы проблем (например, школьные неудачи, конфликты с друзьями, проблемы с самооценкой и др.).

В каждом кейсе представлены детали: возраст и пол ребенка, его эмоциональное состояние, конкретная проблема и реакции окружающих (например, родителей или учителей).

Задача каждой группы — обсудить предложенную ситуацию, проанализировать её и найти наилучший способ поддержки ребенка с позиции бабушки.

После обсуждения каждая группа представляет свой кейс и возможные решения. Остальные участницы могут задавать вопросы, давать советы или предлагать свои идеи.

Кейсы

Кейс 1 «Провал на контрольной работе»

Описание ситуации:

Внук, 10 лет, старательно готовился к важной контрольной работе по математике, но получил плохую оценку. Он чувствует себя расстроенным,

считает себя глупым и говорит, что больше никогда не будет стараться. Родители на него рассердились, что добавляет к его чувству неуверенности. Он избегает обсуждений с родителями и старается не думать об учебе.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может помочь внуку не потерять уверенность в себе?

Как поддержать ребёнка, если родители негативно настроены?

Какие советы можно дать, чтобы не навредить ребенку?

Кейс 2 «Конфликт с лучшим другом»

Описание ситуации:

Внучка, 12 лет, поссорилась с лучшей подругой. Они перестали общаться. Девочка очень переживает от того, что потеряла значимую для себя дружбу. Она избегает любых контактов с другими детьми, чувствует себя одинокой и плачет по вечерам. Родители не придают этой ситуации большого значения.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может поддержать внучку эмоционально?

Нужно ли бабушке вмешиваться в данную ситуацию и как это сделать деликатно?

Как помочь внучке справиться с чувствами, не навязывая свои решения?

Кейс 3 «Первый проигрыш на соревнованиях»

Описание ситуации:

Внук, 14 лет, серьезно занимается спортом. Участвовал в важном соревновании. Был уверен в своей победе, но проиграл. Испытывает сильное разочарование, ощущение стыда перед сверстниками и тренером. Теперь он не хочет больше участвовать в соревнованиях и избегает тренировок.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может помочь внуку справиться с разочарованием?

Какие слова и действия помогут мотивировать его продолжать занятия?

Как избежать давления и поддержать, сохраняя позитивную атмосферу?

Кейс 4 «Заниженная самооценка»

Описание ситуации:

Внучка, 13 лет, стала проявлять признаки заниженной самооценки. Она постоянно сравнивает себя с подругами, чувствует себя менее красивой и успешной. Это проявляется в ее поведении: она становится замкнутой, не хочет делиться своими переживаниями с родителями, избегает участия в школьных мероприятиях.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может помочь внучке повысить уверенность в себе?

Какие действия бабушки могут усилить или, наоборот, ослабить самооценку ребенка?

Как выстроить доверительный диалог по этой теме?

Кейс 5 «Обида на родителей»

Описание ситуации:

Внук, 9 лет, обиделся на родителей, так как они запретили ему играть в компьютерные игры в течение недели. Он чувствует, что родители не понимают его и не уважают его желания. Мальчик стал закрытым и неохотно общается с ними. Бабушка заметила, что внук ведет себя раздраженно.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может стать «мостиком» между родителями и внуком, не усугубляя конфликт?

Какие слова и действия помогут внуку успокоиться и понять точку зрения своих родителей?

Как бабушка может объяснить ребенку важность ограничений со стороны родителей, сохраняя при этом его доверие?

III. Заключение

«Совет от сердца» (5 минут)

Каждая участница пишет короткое письмо своему внуку (реальное или гипотетическое), в котором она выражает свою поддержку и желание помочь в трудной ситуации. Эти письма могут быть зачитаны вслух или просто обсуждены в группе.

Примечание для ведущего

Когда бабушки пишут письма своим внукам, подчеркните: простые и искренние слова обладают огромной силой. Для ребёнка, которому трудно поверить в себя, особенно важны фразы:

«Я рядом»;

«Я верю в тебя»;

«Ты для меня очень важен»;

«Мне приятно проводить с тобой время».

Такие послания помогают детям с низкой самооценкой или тем, кто испытывает трудности в обучении и общении, почувствовать уверенность и принятие. Напомните, что письмо можно дополнить рисунком, символом или совместным воспоминанием.

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ МАЛЕНЬКИХ КНИГОЛЮБОВ»

Приглашенные: бабушки обучающихся, участники клуба

Цель - формирование у бабушек готовности оказывать эмоциональную поддержку своим внукам в сложных ситуациях.

Задачи:

1. развивать стремление поддерживать эмоциональное благополучие своих внуков;
2. расширять представления о методах и приемах эмоциональной поддержки детей в сложных ситуациях;
3. содействовать развитию навыков оказания эмоциональной поддержки детям.

План

I. Вводная часть

Приветствие и знакомство (2 минуты)

II. Основная часть

Вопросы-ответы (13 минут)

Просмотр видеоролика (28 минут)

III. Заключительная часть

Разработка плана (12 минут)

Обсуждение и выводы (5 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Приветствие и знакомство (2 минуты)

Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о цели мероприятия, которое пройдет в формате мастер-класса.

II. Основная часть

Вопросы-ответы (13 минут)

Ведущий начинает с вопроса: «Как вы считаете, в чем разница между чтением и другими формами досуга, такими, например, как просмотр телепередач или игры?»

Бабушки по очереди делятся своими мыслями, активно обсуждая предложенную тему. Ведущий направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, такие как:

Как чтение развивает воображение и критическое мышление?

Какие навыки могут быть утрачены при частом и долгом просмотре телевизора или злоупотреблении компьютерными играми?

В чем польза чтения для обучения и развития речи в детском возрасте?

Ведущий записывает ключевые идеи на флипчарте, создавая визуальную карту для сравнений, чтобы все участники могли видеть общие темы и выводы. Затем он предлагает бабушкам поделиться примерами из своего опыта, связанными с чтением:

Как чтение повлияло на судьбу конкретного ребенка?

Какие изменения в поведении внуков вы заметили при сравнении различных видов досуга?

После этого каждая участница представляется и при желании делится опытом того, каким образом она прививает любовь к чтению своим внукам. Это создает общее поле обсуждения и позволяет участницам учиться друг у друга.

Ведущий подводит итоги обсуждения, акцентируя внимание на преимуществах чтения и практических способах мотивации внуков к чтению.

Примечание для ведущего

У некоторых детей чтение может вызывать трудности. Они быстрее устают, хуже концентрируются и с трудом воспринимают большие тексты. Подчеркните, что роль бабушки здесь не в том, чтобы заставить, а в том, чтобы сделать чтение совместным, радостным процессом.

Практические рекомендации:

выбирать короткие рассказы или сказки, разделённые на небольшие части;

использовать книги с яркими картинками, обсуждать изображение, а не только текст;

проговаривать простыми словами: «Что понравилось в картинке?», «Как думаешь, что будет дальше?»;

читать вслух вместе. Например, чередовать фразы, предложить ребёнку читать одно слово или предложение.

Такое участие помогает ребёнку чувствовать успех и интерес даже при малых усилиях.

Просмотр видеоролика (28 минут)

Бабушки смотрят видеоролик с пятью советами по привитию детям любви к чтению.

Ссылка на видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=WYzFhuON1ss> (с 0:48 до 11:43, скорость 1.25x).

Ведущий задает вопросы для обсуждения после просмотра:

Какие советы получили у вас эмоциональный отклик?

Какой из советов, по вашему мнению, будет наиболее полезным для ваших внуков?

Какие проблемы в процессе мотивации внуков к чтению вы хотели бы отметить?

Примечание для ведущего:

Подчеркните, что любовь к книгам рождается через приятные эмоции. Если чтение воспринимается как обязанность или контроль, интерес быстро исчезает. Для детей, которым сложно концентрироваться, особенно важно:

выбирать яркие и красочные материалы;

читать короткими фрагментами по несколько минут;

делать паузы для обсуждения;

обязательно хвалить ребёнка даже за малое участие («Спасибо, что послушал», «Мне приятно, что мы посмотрели это вместе»).

Отметьте, что цель - не количество страниц или длительность, а создание положительного эмоционального опыта, который станет основой для будущего интереса к книгам.

III. Заключительная часть

Разработка плана (12 минут)

Бабушки разрабатывают план действий на ближайшее время с учетом полученных советов. Они выбирают один-два совета из просмотренного видеоматериала и адаптируют их под своих внуков.

При желании бабушки могут поделиться своими планами с группой, обсудив, как они собираются внедрять советы в жизнь.

Примечание для ведущего:

Когда бабушки составляют планы чтения, напомним: важно начинать с маленьких и доступных шагов. Для ребёнка, которому трудно учиться или сосредотачиваться, могут подойти такие задачи :

- одна страница текста в день;
- рассматривание картинок с обсуждением;
- прослушивание аудиосказки на 5–10 минут.

Главное - это радость от совместного времени и ощущение «у меня получается». Постепенное усложнение плана лучше воспринимается, чем сразу большие задачи. Ведущий может подчеркнуть: именно маленькие шаги формируют уверенность ребёнка в собственных силах и укрепляют связь с бабушкой.

Обсуждение и выводы (5 минут)

Ведущий подводит итоги мероприятия, обобщая ключевые моменты, обсужденные в ходе мастер-класса.

Бабушки могут поделиться своими впечатлениями и планами на будущее, чтобы укрепить мотивацию и получить вдохновение для дальнейшей работы с внуками.

Приложение

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте их как ориентир при подготовке и проведении занятий с бабушками. В них собраны советы о том, как корректно говорить о внуках, которым требуется больше внимания или особый подход, и какие подсказки можно передавать участницам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте мягкие, уважительные формулировки: «У каждого ребёнка свой ритм и свои особенности. Кому-то проще открываться сразу, кому-то нужно больше времени».
- Избегайте медицинских терминов. Не говорите «ребёнок с диагнозом», вместо этого используйте: «ребёнок, которому нужен особый подход», «ребёнок, которому требуется больше поддержки».
- Подчёркивайте значимость роли бабушки: её внимание, тепло и забота помогают ребёнку чувствовать себя любимым и защищённым.

2. Основные принципы поддержки (что сказать бабушкам)

- **Присутствие и внимание:** быть рядом, даже если ребёнок молчит; показать, что он важен.

- **Тепло и спокойствие:** мягкий голос, доброжелательная интонация, объятия или прикосновения.

- **Повторяющиеся ритуалы:** чтение сказки на ночь, совместные прогулки, приготовление простых блюд. Эти привычки формируют у ребёнка чувство стабильности.

- **Похвала за малые шаги:** «Ты помог накрыть на стол — это очень ценно», «Спасибо, что прочитал со мной страницу».

- **Простота и наглядность:** использовать картинки, карточки эмоций, простые книги с иллюстрациями.

3. Как адаптировать упражнения занятий

- В секции «Эмоциональная поддержка»:

- использовать карточки с эмоциями или рисунки, чтобы ребёнку было легче показывать чувства;

- позволять ребёнку выражать эмоцию жестом или рисунком, если трудно словами;

- поддерживать без давления: «Я рядом, если захочешь рассказать».

- В секции «Маленькие книголюбы»:

- выбирать короткие тексты, книги с картинками и крупным шрифтом;

- чередовать чтение с обсуждением картинки или вопросом;

- использовать аудиосказки, если ребёнку трудно читать самому.

4. Как поддерживать работу группы бабушек

- Поощряйте обмен конкретными примерами: «Что вы обычно делаете вечером с внуком?»

- Напоминайте о конфиденциальности: участницы делятся только тем, чем готовы.

- Делайте акцент на положительном опыте: не «какие трудности», а «какой приём сработал».

- Разделяйте участниц на пары или малые группы, чтобы каждая могла высказаться.

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Даже простое «Я рядом» может придать ребёнку уверенность».

- «Лучше читать по несколько минут, но с удовольствием, чем долго и без интереса».

- «Ваше спокойствие и привычные ритуалы помогают внуку чувствовать стабильность».

- «Хвалите за старания, а не за результат. Это поддерживает желание пробовать снова».

● «Любая маленькая совместная привычка становится для ребёнка опорой».

Главный акцент: ведущий не даёт медицинских советов. Его задача - это показать бабушкам, что их забота, внимание и стабильные ритуалы важны.

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ»

Приглашенные: старшие братья обучающихся, участники клуба

Цель - формирование у старших братьев готовности обучать младших эффективному ведению переговоров.

Задачи:

1. развивать стремление обучать младших братьев и сестер технике проведения конструктивных переговоров;
2. расширять представления о методах эффективной и неэффективной коммуникации;
3. содействовать развитию навыков проведения эффективных переговоров.

План

I. Вводная часть. Приветствие и упражнение «Лестница навыков» (8 минут)

II. Основная часть

Информационный блок (5 минут)

Дебаты (15 минут)

Упражнение «Кейс-стадии: Разбор успешных и неудачных переговоров» (12 минут)

Круглый стол (15 минут)

III. Заключительная часть

Упражнение для рефлексии «Мои ключевые выводы» (5 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть. Приветствие всех участников

Упражнение «Лестница навыков» (8 минут)

Каждый участник получает лист бумаги с рисунком лестницы с 5 ступенями. На нижней ступени обозначаются базовые навыки или знания (например, «основы переговоров»), а на верхних ступенях – более продвинутые навыки (например, «стратегическое планирование и проведение переговоров»). Участникам нужно отметить, на какой ступени они себя видят в настоящий момент. Например, могут обозначить, что уверены, как на средней ступени, но стремятся к верхним ступеням.

Далее каждый участник называет свое имя. И объясняет группе, где он находится на лестнице и почему. Например, «Я считаю, что я нахожусь на третьей ступени, так как умею эффективно обсуждать условия, но мне нужно улучшить навыки стратегического планирования».

Шаблон лестницы навыков

Информационный блок

Переговоры - это процесс взаимодействия между двумя или более сторонами, нацеленный на достижение взаимовыгодного соглашения. Это не просто обмен мнениями, а продуманный процесс, требующий стратегического планирования. Участники успешных переговоров всегда думают на несколько шагов вперед, оценивая возможные сценарии развития ситуации. Это включает в себя анализ интересов обеих сторон, разработку альтернативных предложений и предвидение последствий каждого решения. Ключевые навыки, необходимые для успешных переговоров, включают:

Активное слушание – способность внимательно слушать собеседника, понимать его интересы и потребности, что позволяет находить компромиссы и предлагать решения, учитывающие обе стороны.

Аргументация – умение четко и убедительно представлять свои идеи и позиции, подкрепляя их фактами и логическими доводами.

Эмоциональный интеллект – способность управлять своими эмоциями и понимать чувства другой стороны, что помогает снижать напряжение и находить решения в конфликтных ситуациях.

Гибкость – умение адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, предлагая альтернативные пути решения, если первоначальные условия не сработали.

Умение достигать компромисса – искусство находить баланс между собственными целями и интересами другой стороны, что важно для достижения долговременных соглашений.

Эти навыки помогают эффективно решать проблемы, строить доверительные отношения и добиваться лучших результатов в переговорах.

II. Основная часть

Дебаты (15 минут)

Участники делятся на две команды и проводят дебаты по заранее заданной теме, связанной с переговорами. Каждая команда будет представлять одну из позиций по предложенной теме. Участникам дается 2-3 минуты на подготовку своих аргументов. Команды должны определить ключевые точки и подготовить примеры и доказательства для обоснования своей позиции. Каждая команда получает 3-4 минуты для представления своих аргументов. Затем предоставляется время для вопросов и контраргументов от другой стороны (по 2-3 минуты для каждого участника).

Примеры тем для организаторов:

Тема 1. «Лучше действовать по принципу win-win или придерживаться жесткой позиции?»

Команда А: В переговорах лучше действовать по принципу win-win

Команда Б: В переговорах лучше действовать по принципу жесткой позиции

Тема 2. «Использование эмоций в переговорах: лучше быть эмоциональным или оставаться нейтральным?»

Команда А: В переговорах нужны эмоции.

Команда Б: В переговорах нужно быть нейтральным.

Тема 3. «Лучше начинать переговоры с предложения, которое превышает ваши требования или с минимального предложения?»

Команда А: Переговоры лучше начинать с предложения, которое превышает ваши требования.

Команда Б: Переговоры лучше начинать с минимального предложения.

После дебатов можно провести обсуждение, где участники могут выразить свое мнение о том, какие аргументы были наиболее убедительными и почему.

Упражнение «Кейс-стадии: разбор успешных и неудачных переговоров» (12 минут)

Участники делятся на 2 группы. Каждая группа получает 1 кейс с 2 вариантами исхода. Группа анализирует, что было сделано хорошо или плохо, какие техники использовались и что можно было улучшить. После группового обсуждения группа предоставляет свои результаты.

Примечание для ведущего:

При разборе кейсов предложите участникам учитывать ситуации, когда младшему брату или сестре трудно сосредоточиться, возникают сложности с речью или повышенная чувствительность к критике. Подчеркните, что старший брат может:

заменять длинные объяснения пошаговым планом на бумаге или рисунком;

предлагать выполнить задачу вместе, а не требовать от младшего самостоятельно;

отмечать даже небольшой успех («Ты попробовал, и это уже важно») вместо акцента на ошибках.

Такой подход помогает снизить напряжение и делает взаимодействие конструктивным.

Кейс 1: Переговоры с младшим братом

1 вариант:

Старший брат (Арман): "Мне нужно использовать компьютер для работы над моим проектом. Я буду работать с 15 до 19 часов, так что не мешай мне и не проси компьютер в это время."

Младший брат (Жанибек, 12 лет): "Но мне тоже нужно делать домашние задания, и у меня есть игры, в которые я хотел бы поиграть. Почему я не могу использовать компьютер до 15 часов?"

Арман: "Потому что я занимаюсь важной работой, которая требует сосредоточенности. Если тебе что-то нужно, делай это на планшете или ноутбуке, а компьютер нужнее мне."

Жанибек: "Но у меня нет других устройств, и мне действительно нужно использовать компьютер. Это несправедливо."

Арман: "Это не мое дело. У меня есть свой график, и ты должен его уважать. Если не можешь подождать, значит, это твои проблемы."

2 вариант:

Старший брат (Арман): "Я понимаю, что тебе тоже нужно время для выполнения домашних заданий и игр. Мне нужно использовать компьютер с 15 до 19 часов для работы над проектом. Как насчет того, чтобы мы составили расписание, чтобы было удобно и тебе, и мне?"

Младший брат (Жанибек, 12 лет): "Это было бы отлично. Я могу использовать компьютер с 10 до 15 часов, а ты – сразу после этого. Так я смогу и вовремя сделать домашние задания, и немного поиграть."

Арман: "Хорошо, давай тогда придерживаться этого графика. Если у тебя будут какие-то проблемы со временем, мы можем пересмотреть расписание. Также можешь использовать мой ноутбук для домашних заданий, если это будет нужно."

Жанибек: "Спасибо! Я постараюсь следовать расписанию и не отвлекать тебя во время твоей работы."

Арман: "Отлично, давай договоримся об этом и будем следовать нашему плану. Если появятся какие-то дополнительные вопросы, обсудим их."

Кейс 2: Переговоры с младшей сестрой

1 вариант:

Старший брат (Нуржан, 23 года): "Мне нужно, чтобы ты навела порядок на кухне и почистила ванную. Я не могу сделать, потому что у меня слишком много работы. Это твоя обязанность, и ты должна это сделать."

Младшая сестра (Карлыгаш, 15 лет): "Но я тоже имею свои дела и учебу. Почему я должна заниматься всем этим без какой-либо помощи с твоей стороны?"

Нуржан: "Мне все равно. У меня свои обязательства, и ты должна мне помочь. Я уже сделал много другой работы, так что теперь твоя очередь."

Карлыгаш: "Это несправедливо. Я не могу все эти задачи выполнить одна, к тому же у меня тоже много другой работы."

Нуржан: "Это не моя проблема. Я не собираюсь обсуждать это. Или ты делаешь это сейчас, или мы найдем другой способ решить проблему."

2 вариант:

Старший брат (Нуржан, 23 года): "Я понимаю, что у нас обоих есть много дел и обязанностей. Мне действительно нужно, чтобы ты помогла с уборкой кухни и чисткой ванной, но я готов предложить помощь в обмен на это. Как насчет того, чтобы мы составили план, где каждый из нас будет выполнять свои обязанности, и я помогу тебе с чем-то в ответ?"

Младшая сестра (Карлыгаш, 15 лет): "Это звучит более справедливо. Какие именно задачи ты можешь взять на себя, чтобы сбалансировать работу?"

Нуржан: "Я могу помочь с уборкой твоей комнаты и с выполнением домашнего задания по математике, если тебе это нужно. Таким образом, мы будем работать вместе, и у нас не будет перегрузки по задачам."

Карлыгаш: "Хорошо, я согласна. Я уберу кухню и ванную в обмен на твою помощь. Давай создадим график, чтобы понимать, когда и какие задачи будут выполнены."

Нуржан: "Отлично. Мы можем каждый вечер проверять, как идет выполнение задач, и корректировать график по мере необходимости. Договорились?"

Карлыгаш: "Договорились. Спасибо за понимание и помощь."

Нуржан: "Не за что. Будем стараться помогать друг другу, чтобы все было честно и эффективно."

Круглый стол (15 минут)

Участники сидят в кругу и по очереди делятся одним полезным советом или техникой, которую они использовали в переговорах. Можно обсудить, какие методы работали лучше всего.

Примечание для ведущего:

Во время обмена советами задайте участникам уточняющий вопрос: «А как бы вы объяснили это, если младшему трудно слушать длинные объяснения или он быстро устает?»

Подчеркните, что техники переговоров можно адаптировать через:
короткие и простые фразы;
использование рисунков или карточек;
паузы для отдыха;
похвалу за любое участие.

Это позволит старшим братьям увидеть, что навыки общения применимы даже тогда, когда младшему нужен особый подход.

III. Заключительная часть

Упражнение для рефлексии «Мои ключевые выводы» (5 минут)

Участники снова получают лист бумаги. На этот раз они записывают три ключевых вывода из мастер-класса и планируют, как применять их в своей практике.

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ОРГАНИЗАЦИЯ БЮДЖЕТА – СОВЕТЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И УПРАВЛЕНИЮ ФИНАНСАМИ»

Цель - формирование у старших братьев обучающихся готовности обучать младших братьев и сестер правильной организации бюджета и финансовому планированию.

Задачи:

1. развивать стремление обучить младших основам финансовой грамотности;
2. расширять представления о методах правильной организации бюджета и финансового планирования;
3. содействовать развитию навыков правильной организации бюджета.

План

I. Вводная часть. Интерактивное приветствие и знакомство (3 минуты)

II. Основная часть

Упражнение «Мое идеальное будущее» (10 минут)

Упражнение «Финансовые истории: достижения, ошибки и секреты бюджета» (20 минут)

Упражнение «Финансовый сценарий» (20 минут)

III. Заключение

Упражнение: «Личное финансовое письмо»

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Интерактивное приветствие и знакомство (3 минуты)

Каждый участник называет свое имя и одну цель, связанную с финансами. Например, купить жилье, купить машину, купить билеты на концерт и так далее.

II. Основная часть

Упражнение «Мое идеальное будущее» (10 минут)

Каждому участнику раздаются листы бумаги и ручки. Участникам необходимо представить, что они уже достигли своих финансовых целей. На бумаге нужно нарисовать или написать, что они видят в своем идеальном будущем. Например:

Изображение нового дома, автомобиля или других крупных покупок

Изменения в образе жизни: поездки, отдых, хобби

Финансовые привычки: планирование бюджета, регулярное инвестирование и т.д.

Желающие показывают и описывают свои рисунки.

Примечание для ведущего:

Если среди участников есть старшие братья, у которых младшие дети медленнее воспринимают информацию или с трудом понимают абстрактные понятия, обратите внимание, как они описывают будущее.

Подскажите:

опираться на конкретные примеры («новая игрушка», «поездка к морю», «своя комната» вместо «финансовая цель»);

использовать рисунки или наклейки для наглядности;

позволять младшему самому что-то изобразить или выбрать.

Это может сделать обсуждение более доступным и понятным для ребёнка.

Так старшие братья увидят, что важно адаптировать уровень сложности под младших.

Упражнение «Финансовые истории: достижения, ошибки и секреты бюджета» (20 минут)

Участникам предоставляется 5 минут для размышления и записи ответов на следующие вопросы:

Какое свое финансовое достижение вы считаете самым значительным?

Какие методы или стратегии помогли вам этого достичь? (Например, успешное накопление на большую покупку, достижение целей по инвестициям и т.д.)

Какую финансовую ошибку вы совершили и что вы извлекли из этого опыта? Как вы исправили свою ошибку и как планируете избегать подобных

ошибок в будущем? (Например, неудачная инвестиция, незапланированная крупная трата и т.д.)

Какой секрет помогает вам соблюдать запланированный бюджет? Это может быть конкретная техника, привычка или приложение (например, использование бюджета в приложении, метод 50/30/20 и т.д.)

Далее каждый участник получает возможность по очереди поделиться своими записями по каждому из трёх вопросов (финансовое достижение, финансовая ошибка и секрет по соблюдению бюджета).

Примечание для ведущего:

Напомните участникам: младшим бывает трудно понять длинные рассказы и сложные термины. Предложите заменять их простыми словами:

вместо «неудачная инвестиция» сказать «я потратил деньги слишком быстро и не смог накопить»;

вместо «финансовый риск» сказать «я выбрал то, что оказалось невыгодным».

Такая практика может помочь старшим объяснять сложное простыми словами и быть более понятными для младших.

Упражнение «Финансовый сценарий» (20 минут)

Участников делят на 3 группы. Каждой группе предоставляется карточка с разными сценариями, которые могут повлиять на семейный бюджет. Задача каждой группы: разработать план бюджета для представленного сценария. При разработке плана должны учитываться:

Как определенное изменение бюджета повлияет на текущие расходы и доходы?

Какие корректировки нужно внести в бюджет?

Как можно оптимально распределить ресурсы?

На обсуждение этих вопросов каждой группе предоставляется 10 минут и 2 минуты дополнительно - на представление своих решений. Сценарии:

Сценарий 1. «Финансовый план для путешествия»

Арсен, 26 лет, работает дизайнером. Мечтает отправиться в путешествие, которое потребует значительных финансовых вложений. Общая стоимость поездки составит 1,200 000 тенге. Арсен планирует откладывать деньги на протяжении следующего года. Текущие финансовые данные (все цены условные, приводятся в учебных целях):

Ежемесячный доход: 150,000 тенге

Ежемесячные расходы:

Аренда жилья: 70,000 тенге

Коммунальные платежи: 10,000 тенге

Продукты питания: 20,000 тенге

Транспортные расходы: 15,000 тенге

Развлечения и хобби: 10,000 тенге

Непредвиденные расходы: 5,000 тенге

Сбережения: 20,000 тенге

Задача:

Рассчитайте, сколько Арсен должен откладывать каждый месяц, чтобы накопить на путешествие за год.

Какие корректировки он может внести в свой бюджет, чтобы увеличить сумму накоплений?

Какой дополнительный доход он может рассмотреть для ускорения накоплений (например, фриланс, подработка)?

Сценарий 2. «Создание финансовой подушки безопасности»

Асылбек, 24 года, хочет создать финансовую подушку безопасности в размере 100,000 тенге на случай непредвиденных расходов. Он имеет 20,000 тенге сбережений и может откладывать 10,000 тенге в месяц. Текущие финансовые данные:

Ежемесячный доход: 80,000 тенге

Ежемесячные расходы:

Аренда жилья: 30,000 тенге

Коммунальные платежи: 5,000 тенге

Продукты питания: 12,000 тенге

Транспортные расходы: 8,000 тенге

Медицинские расходы: 4,000 тенге

Развлечения и досуг: 6,000 тенге

Сбережения: 10,000 тенге

Задача:

Рассчитайте, сколько времени потребуется для создания подушки безопасности при текущих накоплениях.

Какие дополнительные меры можно предпринять для ускорения процесса создания подушки безопасности?

Как правильно распределить деньги, чтобы создать резервный фонд без ущерба для текущих потребностей?

Сценарий 3. «Покупка техники»

Бексултан, 30 лет, работает IT-специалистом и хочет купить новую профессиональную технику для работы. Стоимость техники составляет 500,000 тенге. Бексултан имеет 150,000 тенге сбережений и может откладывать 25,000 тенге в месяц. Текущие финансовые данные:

Ежемесячный доход: 200,000 тенге

Ежемесячные расходы:

Ипотека: 80,000 тенге

Коммунальные платежи: 15,000 тенге

Продукты питания: 25,000 тенге

Транспортные расходы: 10,000 тенге

Медицинские расходы: 5,000 тенге

Развлечения и досуг: 10,000 тенге

Сбережения: 20,000 тенге

Задача:

Рассчитайте, сколько времени потребуется Бексултану, чтобы накопить недостающую сумму, если он продолжит откладывать по 25,000 тенге в месяц.

Какие корректировки можно внести в бюджет, чтобы ускорить процесс накопления?

Можно ли рассмотреть кредитные опции и, если да, то какие?

Примечание для ведущего:

Подчеркните, что при обсуждении сценариев дома, полезно будет использовать визуальные материалы: карточки, таблицы «доходы - расходы», рисунки с изображением кошелька, копилки и покупок. Это особенно помогает детям, которые лучше воспринимают информацию визуально.

Добавьте, что можно предложить младшему самому перекладывать карточки или ставить отметки, чтобы он чувствовал себя активным участником.

III. Заключение

Упражнение: «Личное финансовое письмо»

Ведущий объясняет участникам, что они будут писать письмо сами себе, которое станет их личным планом действий по управлению финансами. Письмо должно содержать конкретные шаги и стратегии, которые участник будет применять для достижения своих финансовых целей, а также планы по исправлению прошлых ошибок и использованию методов успешного бюджетирования.

Участникам необходимо подумать о следующих вопросах и записать свои ответы в виде письма:

Достижение финансовых целей. Какие конкретные шаги я буду предпринимать для достижения своих финансовых целей? Какой план я разработаю для накопления средств, планирования крупных покупок или других целей?

Избежание прошлых ошибок. Какие ошибки я допустил в прошлом и что я собираюсь сделать, чтобы избежать их в будущем? Какие уроки я извлек и как буду применять их на практике?

Секреты успешного бюджета. Какие методы или привычки из тех, что я узнал на мастер-классе, я собираюсь внедрить в свою финансовую жизнь? Какое приложение, техника или привычка помогут мне лучше управлять своим бюджетом?

Участникам предоставляется 5 минут для написания своего личного финансового письма. После написания письма участники по желанию могут поделиться своими планами перед аудиторией. Это позволит участникам получить дополнительную обратную связь и, возможно, внести улучшения в свои планы. Далее участником необходимо сохранить свои письма и периодически возвращаться к ним, чтобы отслеживать свой прогресс и корректировать планы при необходимости.

Примечание для ведущего:

Напомните: когда старший брат помогает младшему составить план или письмо, важно дать свободу выбора формы. Ребёнок может:

- написать письмо словами;
- нарисовать схему или картинку;
- устно рассказать старшему.

Подчеркните, что у ребёнка должно быть ощущение «это мой выбор», а задача старшего его поддержать. Это формирует уважение к индивидуальным особенностям младших и делает обучение гибким и дружелюбным.

Ведущий подчеркивает важность регулярного контроля и корректировки финансовых стратегий и напоминает, что письмо является личным инструментом для достижения финансовых целей.

По завершении мероприятия участникам предоставляется чек-лист.

Приложение

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте их как ориентир при подготовке и проведении занятий со старшими братьями. В них собраны советы о том, как корректно говорить о младших с особыми образовательными потребностями и какие подсказки передавать участникам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте нейтральные и поддерживающие формулировки: «У каждого младшего свой темп и свои особенности. Иногда нужно больше терпения и времени, чтобы объяснение дошло».
- Избегайте терминов «проблема» или «диагноз». Говорите: «Ребёнку может быть нужно больше поддержки», «Ему проще, когда объясняют по шагам».
- Подчёркивайте роль старшего брата как «проводника»: именно он может сделать сложное простым и помочь младшему почувствовать уверенность.

2. Основные принципы поддержки (что сказать старшим братьям)

- Простота объяснений:** короткие фразы, один шаг за раз.
- Наглядность:** рисунки, схемы, карточки, таблицы доходов и расходов, реальные предметы.
- Похвала за малые шаги:** ценить сам факт участия («Ты попробовал объяснить — это уже важно»).
- Совместные действия:** делать вместе, а не перекладывать всю задачу на младшего.
- Выбор формата:** младший может объяснить устно, нарисовать, показать жестом.
- Предсказуемость:** обсуждать заранее, что будет происходить («Сначала обсудим, потом нарисуем, а в конце расскажем»).

3. Как адаптировать упражнения занятий

- В кейсах по переговорам:
 - вместо длинных инструкций, пошаговый план на бумаге;
 - вместо критики, акцент на одном положительном моменте;
 - предлагать совместное выполнение.
- В упражнениях по будущему и целям:
 - переводить абстракцию в конкретику («игрушка», «школа мечты» вместо «финансовая цель»);
 - рисовать или использовать картинки;
 - предлагать младшему самому изобразить мечту.
- В «финансовых историях»:
 - объяснять через примеры из жизни («потратил слишком быстро и не смог накопить»);
 - избегать терминов вроде «инвестиция», «риск» без разъяснения.
- В «финансовых сценариях»:
 - карточки «доходы-расходы»;
 - рисунки кошелька, копилки, покупок;
 - возможность младшему самому перемещать карточки.
- В «финансовом письме»:
 - предложить младшему выбрать формат: текст, рисунок, устный рассказ.

4. Как поддерживать работу группы старших братьев

- Поощряйте обмен конкретными примерами: «Как ты объяснял младшему домашнее задание простыми словами?»
- Сохраняйте фокус на «что сработало», а не на жалобах.
- Делите участников на малые группы, чтобы отработать короткие скрипты объяснений.
- Напоминайте, что ошибки в объяснении - это часть обучения, это опыт, а не неудача.

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Сложное можно объяснить простыми словами. Например, попробуй представить, что рассказываешь другу помладше».
- «Лучше показать на примере или рисунке, чем долго объяснять».
- «Хвалите даже за малые шаги. Ведь именно они дают уверенность».
- «Не сравнивайте младшего с другими, сравнивайте его с самим собой: что он смог сделать сегодня».
- «Совместные действия - это не нагрузка, а способ укрепить доверие между вами».

Главный акцент: задача ведущего - показать старшим братьям, что именно они могут стать для младших примером, наставником и опорой.

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ В УПРАВЛЕНИИ ВРЕМЕНЕМ: ИЗБЕГАЕМ ПЕРЕГРУЗОК»

В материалах выделены блоки «Примечание для ведущего». Просим обращать на них внимание при подготовке и проведении занятия. В этих блоках содержатся рекомендации о том, как объяснять женам старших братьев, каким образом можно поддерживать ребёнка, которому нужно больше внимания или особый подход. Учет этих рекомендаций поможет участницам укрепить уверенность в своих действиях, находить простые и понятные стратегии и создавать дома атмосферу стабильности и доверия.

Цель - формирование у жен старших братьев обучающихся (женгелер) готовности помогать младшим братьям и сестрам в развитии стрессоустойчивости и нахождении баланса между работой и семейными обязанностями.

Задачи:

1. развивать стремление ориентировать младших на сбалансированный подход к различным аспектам жизни;
2. расширять представления о способах гармонизации человеком своих профессиональных и семейных обязанностей;
3. содействовать развитию навыков оптимизации различных аспектов жизни.

План

I. Вводная часть. Интерактивное приветствие и знакомство

II. Основная часть

Упражнение «Диаграмма времени»

Информационный блок

Групповая работа. Решение кейса

Круглый стол «Тайм-менеджмент в вопросах и ответах»

III. Заключительная часть

Упражнение «Планы на будущее»

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

Вводная часть

Интерактивное приветствие и знакомство (3 минуты)

Каждый участник называет свое имя и одно слово, которое лучше всего описывает его текущий опыт в управлении временем (например, "Напряженный", "Организованный", "Запутанный"). Затем они объясняют, почему выбрали это слово.

Основная часть

Упражнение «Диаграмма времени» (10 минут)

Участники получают диаграмму с разделами, где каждый участник описывает основные аспекты своей жизни. Они заполняют диаграмму, отметив, сколько времени они обычно уделяют каждому аспекту. Затем делятся своими результатами.

Примечание для ведущего:

Если среди участниц есть женщины, у которых младшие дети требуют большего внимания, подчеркните: в диаграмме важно учитывать не только «большие блоки» (работа, школа, дела), но и короткие промежутки для общения. Даже 10-15 минут регулярного времени с ребёнком дают ощущение предсказуемости и безопасности, что снижает тревожность у ребёнка и нагрузку на семью.

Для домашнего применения:

предложите младшему вместе нарисовать простую карту недели или схему «утро-день-вечер»;

используйте яркие символы или картинки (солнце, книга, игрушка);

ограничьте количество дел до 2-3 в день, чтобы ребёнку было легче ориентироваться;

закрепите привычку словами («Утром мы завтракаем и читаем книжку», «Вечером убираем игрушки и ложимся спать»).

Вопросы для обсуждения:

Какие аспекты жизни занимают у вас наибольшее количество времени?

Насколько вы удовлетворены текущими методами управления временем?

Какие приоритеты вы хотели бы изменить или пересмотреть?

Информационный блок (2 минуты)

Баланс между аспектами жизни — это ключ к гармонии и удовлетворению потребностей. Важно найти этот баланс для счастливой жизни. И вот почему: если один аспект жизни, например, работа, поглощает все наше время и энергию, это может привести к эмоциональному выгоранию и стрессу. Поддержание баланса помогает сохранить внутренний покой и удовлетворение. Переизбыток времени, отводимый одному аспекту жизни, может негативно сказаться на физическом состоянии человека. Регулярное время для отдыха, физической активности и здорового питания крайне важно для поддержания физического и психологического здоровья. Постоянная занятость одним аспектом жизни может отдалить человека от остальных областей жизни. Например, постоянная занятость работой может отдалить от семьи и друзей. Время, проведенное с близкими, укрепляет отношения и помогает создать крепкие социальные связи. Баланс между различными аспектами жизни помогает находить время для хобби и саморазвития, что обогащает жизнь человека и придает ей смысл. Это важная часть личного роста и удовлетворения. Когда все аспекты жизни находятся в гармонии, человек становится более сосредоточенным и продуктивным. Решая задачи без особого стресса, можно добиться эффективного управления своим временем.

Групповая работа

Решение кейса (20 минут)

Каждый участник выбирает карточку из набора, не заглядывая в неё заранее. На карточках указаны два разных сценария возможных перегрузок.

Участники с карточками одного сценария собираются в одну группу, а те, кто выбрал карточки с другим сценарием, объединяются в другую группу.

Сценарии:

Сценарий 1. «Слишком много работы»

Участники перегружены рабочими задачами, что приводит к нехватке времени на личные дела и отдых.

Сценарий 2. «Нехватка времени на семью»

Участники испытывают трудности в нахождении времени для семьи из-за постоянного выполнения преимущественно профессиональных обязанностей.

Задача групп: написать на бумаге формата А4, как минимум, 3 шага по решению доставшейся им ситуационной проблемы и презентовать свои идеи и предложения. Время на презентацию: 3-4 минуты на группу.

По завершении презентации идет обсуждение ключевых идей и эффективных стратегий, которые были предложены группами. Затем участники делятся впечатлениями и определяют, какие из предложенных решений они смогут применить в своей жизни.

Примечание для ведущего:

Если у женщин дома есть младшие, которым трудно привыкать к изменениям, подчеркните, что при планировании выхода из конфликта важна простая и последовательная схема. Это снижает тревожность у ребёнка и помогает взрослым сохранять спокойствие.

Дома можно использовать правило «3 шага»:

Что изменится («Сегодня мы идём другой дорогой в садик»).

Что останется прежним («Мы всё равно вместе по пути будем разговаривать»).

Что хорошего произойдёт («А дома нас ждёт вкусный ужин»).

Такая структура может помочь ребёнку подготовиться к переменам и чувствовать уверенность.

Круглый стол «Тайм-менеджмент в вопросах и ответах» (15 минут)

Участники формулируют и задают друг другу вопросы о том, как лучше справиться с различными аспектами управления временем. Ответы на вопросы должны быть основаны на личном опыте и проверенных методах.

Процесс: Участники делятся на пары или небольшие группы. Каждый участник пишет вопрос о тайм-менеджменте, который его волнует (например: «Как найти время для хобби?»). Пары или группы обмениваются вопросами и отвечают на них, обосновывая используемые методы и стратегии. В итоге каждая пара или группа делится основными вопросами и ответами, которые они обсудили. Участники кратко представляют наиболее интересные и полезные идеи, возникшие в ходе обсуждения. Ведущий подводит итоги обсуждения, акцентируя внимание на наиболее ценном опыте, который был представлен участниками.

Заключительная часть

Упражнение «Планы на будущее» (10 минут)

Составление плана на стикерах (2 минуты)

Каждый участник получает стикеры и ручку. В течение 2 минут участники записывают на стикерах, что из полученного сегодня опыта они планируют использовать на следующей неделе. Это может быть любое действие, метод, подход или инсайт, который они считают полезным. Один стикер - одно действие или идея.

Озвучивание планов (8 минут)

После составления плана участники по очереди озвучивают свои планы и прикрепляют стикеры на доску или стену. Ведущий благодарит всех за участие и подчеркивает значимость состоявшегося обмена опытом.

СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ В СЕМЬЕ»

Цель - формирование у жен старших братьев обучающихся (женгелер) готовности к эффективному управлению конфликтами в семейных отношениях.

Задачи:

1. развивать стремление к эффективному управлению конфликтами в семейных отношениях;
2. расширять представления о различных видах семейных конфликтов и путях их решения;
3. содействовать развитию навыков гармонизации семейных взаимоотношений.

План

I. Вводная часть. Приветствие и знакомство (5 минут)

II. Основная часть

Упражнение «Мозаика конфликтов» (10 минут)

Групповая работа. Решение кейса (18 минут)

Упражнение «Я – высказывание» (17 минут)

III. Заключительная часть

Упражнение «Мои личные стратегии» (10 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть (5 минут)

Приветствие и знакомство. Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о цели мероприятия, проводимого в формате мастер-класса. Каждый участник называет свое имя и делится одним фактом о себе или о своей семье.

II. Основная часть

Упражнение «Мозаика конфликтов» (10 минут)

Участники делятся на пары или небольшие группы (по 3-4 человека).

Каждой группе раздаются карточки с описанием конфликтов. Задача - обсудить каждый сценарий и решить, конструктивен ли данный конфликт (ведущий к развитию отношений) или деструктивен (разрушающий отношения). После обсуждения группы прикрепляют карточки на

соответствующие листы с объяснением своего выбора. Ведущий подводит итоги и спрашивает участников, что они узнали нового из упражнения.

Материалы: Два больших листа бумаги: один для описания конструктивных конфликтов, другой - деструктивных.

Описание конфликтных ситуаций на карточках.

Конструктивные конфликты:

Карточка 1 «Разногласия по поводу воспитания детей»

Муж и жена имеют разные подходы к воспитанию детей. Один предпочитает более строгий подход, в то время как другой выступает за более мягкое воспитание. Вместо того чтобы спорить, пара решает обсудить свои методы и находит компромисс, который учитывает оба подхода.

Карточка 2 «Финансовые разногласия»

Пара обнаруживает, что у них разные взгляды на распределение семейного бюджета. Один партнёр склонен к экономии, а другой предпочитает тратить деньги на удовольствия. Вместо того, чтобы обвинять друг друга, они решают сесть и вместе составить бюджет, выделив средства как на сбережения, так и на развлечения.

Карточка 3 «Разногласия по поводу проведения свободного времени»

Муж хочет провести выходные на даче, занимаясь садоводством, в то время как жена предпочла бы поехать в город и посетить культурные мероприятия. Вместо того, чтобы настаивать на своём, они договариваются чередовать выходные, чтобы каждый мог заниматься любимыми делами.

Карточка 4 «Разделение обязанностей по дому»

Один из партнёров чувствует, что делает больше по дому, чем другой, и в нем постепенно накапливается недовольство. Вместо того, чтобы замалчивать проблему, они открыто обсуждают этот вопрос и пересматривают разделение обязанностей так, чтобы оно было справедливым для обоих.

Деструктивные конфликты:

Карточка 5 «Критика партнёра при детях»

Один из партнёров постоянно критикует другого перед детьми, упрекая его в неправильных решениях и поведении. Это приводит к снижению самооценки критикуемого партнёра и создаёт напряжённую атмосферу в семье.

Карточка 6 «Замалчивание проблем»

Один из партнёров начинает избегать обсуждения проблем, возникающих в семье, предпочитая молчать и накапливать недовольство. Это приводит к нарастанию напряжённости и увеличивает вероятность серьёзных конфликтов в будущем.

Карточка 7 «Игнорирование чувств партнёра»

Один из партнёров постоянно игнорирует чувства и переживания другого, считая их незначительными. В результате игнорируемый партнёр чувствует себя недооценённым и несчастным, что приводит к нарастанию конфликтов и отдалению.

Карточка 8 «Пассивно-агрессивное поведение»

Один из партнёров начинает проявлять пассивно-агрессивное поведение, выражая своё недовольство через сарказм, задержку выполнения просьб или умышленное игнорирование потребностей другого. Это ведёт к нарастанию негатива и ухудшению отношений.

Групповая работа

Решение кейса (18 минут)

Участники делятся на 3-4 группы. Каждая группа получает одинаковый кейс. Задача – разработать пошаговый план решения конфликта, используя предложенные методы (например, компромисс, активное слушание, переговоры). По окончании работы группы представляют свои решения остальным участникам. Ведущий может задать вопросы для углубления анализа.

Примечание для ведущего

Подчеркните: для детей, которым сложно удерживать внимание и следовать только устным инструкциям, план выхода из конфликта должен состоять из коротких и повторяющихся шагов.

Для дома предложите использовать «карточки-напоминания»:

«Слушаем» (ухо или смайлик с ушами);

«Говорим по очереди» (два человечка с диалоговым облаком);

«Ищем общее» (картинка рукопожатия или сердце).

Такие визуальные сигналы помогают ребёнку быстрее ориентироваться и делают процесс более понятным.

Кейс «Разногласия по поводу распределения домашних обязанностей»

Описание ситуации:

Марат и Алия женаты уже 5 лет. У них двое маленьких детей, и оба работают полный рабочий день. Однако в последнее время Марат начинает чувствовать, что домашние обязанности распределены неравномерно. Он считает, что делает значительно больше работы по дому, чем Алия, особенно после работы и в выходные дни. Алия, в свою очередь, считает, что её вклад в семью достаточно велик, так как она берёт на себя основную ответственность за заботу о детях, а также делает покупки и готовит еду. Она полагает, что её усилия часто остаются незамеченными и недооценёнными. Конфликт между ними усиливается. Марат всё чаще выражает своё недовольство, что приводит к частым ссорам и взаимным обвинениям. Алия начинает ощущать усталость от постоянных конфликтов и чувствует себя подавленной. Оба начинают задумываться о том, как можно разрешить этот конфликт, но пока не могут найти способ договориться.

Упражнение «Я-высказывание» (17 минут)

Участников делят на 2 группы. Каждой группе раздается список из 14 предложений, которые содержат элементы обвинений. Группы должны преобразовать каждое предложение в «Я-высказывание», учитывая собственные чувства и потребности. Время на защиту: 2 минуты на группу.

Ведущий и другие участники могут задать вопросы или дать комментарии по поводу представленных «Я-высказываний». Обсуждаются трудности и успехи, которые возникли при преобразовании предложений.

Пример использования «Я-высказывания»:

Вместо «Ты всегда оставляешь посуду в раковине», сказать: «Мне не нравится, когда посуда остается в раковине, потому что это вызывает у меня ощущение беспорядка и дополнительной работы. Мне бы хотелось, чтобы мы могли договориться о том, как лучше справляться с этим».

Примечание для ведущего

Упражнение «Я-высказывание» способствует снижению напряжения и учит не обвинять, а описывать свои чувства («Мне грустно, когда...», «Я радуюсь, когда...»).

Предложите игровой формат:

- взрослый говорит: «Мне радостно, когда...», «Мне грустно, когда...»;
- ребёнок выбирает картинку эмоции или показывает жестом;
- можно использовать набор карточек с простыми эмоциями (радость, грусть, злость, удивление).

Такой способ постепенно учит ребёнка замечать и выражать свои чувства без агрессии.

Список утверждений для 1 группы:

Ты никогда не убираешь за собой.

Ты всегда опаздываешь.

Ты не слушаешь меня, когда я говорю.

Ты тратишь слишком много времени на телефон.

Ты не помогаешь с детьми.

Ты часто забываешь о важных датах.

Ты не поддерживаешь мои увлечения.

Ты не выполняешь свои обещания.

Ты критикуешь мои решения по поводу бюджета.

Ты не интересуешься моими проблемами на работе.

Ты часто прерываешь меня во время разговора.

Ты не проявляешь заботу о моих чувствах.

Ты всегда выбираешь, что смотреть по телевизору.

Ты не говоришь мне, если что-то тебя беспокоит.

Список утверждений для 2 группы:

Ты не учитываешь мои предпочтения в плане отдыха.

Ты не помогаешь мне с уборкой в доме.

Ты не ценишь то, что я делаю для нас.

Ты часто задерживаешься на работе без объяснений.

Ты не обращаешь внимания на мои советы по домашним вопросам.

Ты часто оставляешь свои вещи раскиданными по дому.

Ты не уделяешь времени для совместного отдыха.

Ты не интересуешься, как у меня прошел день.
Ты не спрашиваешь моего мнения по важным вопросам.
Ты не стараешься понять мои эмоции в трудных ситуациях.
Ты игнорируешь мои просьбы о помощи.
Ты часто забываешь о моих предпочтениях в еде.
Ты не замечаешь, когда я стараюсь для тебя что-то сделать.
Ты не принимаешь участия в планировании нашего времени.
Ты не поддерживаешь меня в трудные моменты.

III. Заключительная часть

Упражнение: «Мои личные стратегии» (10 минут)

Каждый участник записывает свои стратегии для управления конфликтами, которые они намерены использовать в своей семейной жизни. Затем ведущий предлагает нескольким участникам поделиться своими стратегиями и обсудить, какие из них наиболее эффективны и почему.

Примечание для ведущего:

Подчеркните, что стратегия должна быть короткой и реально выполнимой. Для женщин с детьми это особенно важно, чтобы не перегружать ни себя, ни ребёнка.

Можно завести «семейную стратегию недели» и записывать её на отдельной карточке. Примеры:

- «Каждый вечер мы вместе убираем игрушки»;
- «После конфликта всегда говорим: Давай начнём заново»;
- «По воскресеньям у нас семейная прогулка».

Повторение таких простых шагов создаёт у ребёнка чувство стабильности и формирует позитивные привычки.

Приложение

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте их как ориентир при подготовке и проведении занятий. В них собраны советы о том, как корректно говорить о детях, которым требуется больше внимания или особый подход, и какие подсказки можно передавать участницам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте мягкие формулировки: «Каждый ребёнок по-разному выражает эмоции и реагирует на перемены. Кому-то нужно чуть больше времени и поддержки».
- Избегайте терминов, связанных с диагнозами. Вместо «ребёнок с проблемами» говорите: «ребёнку нужен особый подход» или «ему проще, когда есть повторяющиеся привычки».
- Подчёркивайте значимость роли женщины в создании атмосферы стабильности и доверия в семье.

2. Основные принципы поддержки (что сказать женщинам)

- **Эмоции через «я-высказывания»:** «Мне радостно, когда...», «Мне грустно, когда...». Это учит ребёнка общению без обвинений.

- **Стабильные ритуалы:** повторяющиеся привычки (совместный ужин, вечерняя прогулка, уборка игрушек) снижают тревожность и создают предсказуемость.

- **Короткие шаги:** одна небольшая привычка или правило лучше, чем длинный список.

- **Наглядные подсказки:** карточки с эмоциями, схемы «утро-день-вечер», визуальные напоминания.

- **Совместное участие:** выполнять задание вместе с ребёнком, а не требовать от него в одиночку.

3. Как адаптировать упражнения занятий

- В упражнении «Диаграмма времени»:

- использовать символы (солнце, луна, книжка, игрушка) вместо длинных списков;

- ограничивать 2–3 дела в день, чтобы ребёнку было легче ориентироваться.

- В кейсах про конфликты:

- применять правило «3 шага»: что изменится → что останется → что хорошего произойдёт;

- визуализировать шаги с помощью карточек.

- В упражнении «Я-высказывание»:

- тренироваться через игру: взрослый называет чувство, ребёнок выбирает картинку;

- использовать карточки эмоций, смайлы, простые рисунки.

- В упражнении «Мои личные стратегии»:

- записывать одну короткую привычку на неделю («После конфликта говорим “давай начнём заново”»);

- прикреплять её на видное место дома.

4. Как поддерживать работу группы

- Создавайте атмосферу доверия и обмена опытом, подчёркивая, что все семьи разные.

- Поощряйте конкретные примеры: «Что у вас работает вечером с детьми?»

- Делите участниц на пары, чтобы отработать фразы «я-высказывания» и потренироваться без лишнего напряжения.

- Подчёркивайте: обсуждение ведётся без осуждения и сравнения.

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Ваши спокойные слова помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности».

- «Лучше одна маленькая семейная привычка, но регулярно, чем много правил сразу».

- «Карточки и картинки делают эмоции и правила понятнее».

- «Хвалите ребёнка за участие, даже если результат ещё неидеален».

- «Семейные ритуалы создают основу доверия и уверенности».

Главный акцент: задача ведущего - помочь женщинам увидеть, что именно их тепло, ясные слова и повторяющиеся семейные ритуалы формируют у ребёнка ощущение безопасности. Поддержка, даже в мелочах, укрепляет уверенность ребёнка и снижает напряжение в семье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные условия воспитания и развития детей определяют необходимость системного педагогического сопровождения семьи и укрепления взаимодействия между родителями и организацией образования. Возрастающее влияние информационной среды, изменение характера детско-родительских отношений, эмоциональные и социальные трудности, с которыми сталкиваются дети на разных этапах взросления, требуют согласованных действий педагогов, педагогов-психологов и родителей.

Центр педагогической поддержки родителей является важной площадкой для развития партнерства семьи и школы, повышения педагогической компетентности родителей и формирования единых подходов к воспитанию и поддержке ребенка. Его деятельность направлена не только на информирование родителей, но и на создание условий для открытого диалога, совместного осмысления актуальных вопросов воспитания, обмена опытом и освоения практических способов взаимодействия с детьми.

Представленные в руководстве материалы разработаны с учетом возрастных особенностей обучающихся 1-11 классов, актуальных потребностей родителей и современных задач воспитания. Тематика занятий охватывает вопросы детско-родительских отношений, эмоционального и социального развития детей, формирования безопасного и ответственного

поведения, профилактики буллинга, насилия и других рисков, развития самостоятельности, жизненных навыков и психологической устойчивости обучающихся.

Практико-ориентированный характер занятий предусматривает активное включение родителей в образовательный процесс. Использование интерактивных упражнений, обсуждение жизненных ситуаций, анализ кейсов, работа с карточками, чек-листами и другими методическими материалами позволяют родителям соотнести полученные знания с собственным опытом, осмыслить особенности взаимодействия с ребенком и определить возможные способы поддержки в конкретных ситуациях.

При организации занятий педагогу важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, образовательные потребности и запросы родителей, семейный опыт, а также социальный контекст. Представленные сценарии не предполагают формального воспроизведения и могут быть адаптированы с учетом особенностей конкретной организации образования и родительской аудитории. При этом необходимо сохранять цели, содержательную направленность и основные педагогические принципы занятий.

Настоящее руководство призвано оказать методическую поддержку специалистам организаций образования в организации системной,



содержательной и практико-ориентированной работы с родителями. Профессиональное и творческое использование представленных материалов будет способствовать развитию партнерства семьи и школы, повышению педагогической компетентности родителей и созданию поддерживающей образовательной среды, в которой учитываются возрастные и индивидуальные особенности, потребности, интересы и благополучие каждого ребенка.

Список использованных источников

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании».
2. Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года № 345-II «О правах ребенка в Республике Казахстан».
3. Государственный общеобязательный стандарт начального, основного среднего и общего среднего образования Республики Казахстан.
4. Методические рекомендации по организации деятельности Центра педагогической поддержки родителей в организациях среднего образования (2023-2025). Министерство просвещения Республики Казахстан.
5. Национальный доклад «Дети Казахстана». Комитет по охране прав детей Министерства просвещения Республики Казахстан.
6. UNICEF. Конвенция о правах ребенка. Нью-Йорк, 1989.
7. UNICEF. Руководство по развитию позитивного родительства. Нью-Йорк, 2018.
8. UNESCO. Global Education Monitoring Report. Paris, UNESCO Publishing.
9. OECD. PISA 2022 Results. Volume I. Paris, OECD Publishing, 2023.
10. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по укреплению психического здоровья детей и подростков. Женева, ВОЗ.
11. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Harvard University Press, 1979.
12. Gordon T. Parent Effectiveness Training. Three Rivers Press, 2000.
13. Siegel D. J., Bryson T. P. The Whole-Brain Child. New York, Bantam Books, 2012.
14. UNICEF Kazakhstan. Материалы по защите прав детей, профилактике насилия и обеспечению благополучия детей.
15. «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасы. Астана. – 2025. – 82 бет.
16. Білім беру ұйымдарында балаларды жәбірлеудің (буллингтің) профилактикасы жөніндегі «ДосболLIKE» бағдарламасы. - Алматы: «Өркен» БӨАҰҒПИ КеАҚ. – 2026. – 247 б.
17. Қожахметова К. Этнопедагогика (оқу құралы). – Алматы. Қарасай. – 2012. - 250 бет
18. Шаханов М. Жаңа қазақтар. – Алматы. – Білім. – 2000. – 224 бет

19. Дүйсебек Ә. Ғылыми тұжырымдама - білім берудің тұғыры. – 30 қыркүйек. 2022 жыл. <https://aqiqat.kazgazeta.kz/>
20. Алтынсарин Ы. Әңгімелер. – Алматы. – 1980. – 104 бет.
21. Байтұрсынұлы А. Маса. – Алматы. – Раритет. – 2005. – 208 бет.
22. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., 2009. – 351 стр.
23. Тілеужанов М. Халық тағылымы. Алматы. – 1996. – 299 бет.
24. Он ғасыр жырлайды. (екінші басылым) Алматы. – 2023. – 416 бет
25. Кенжеақметұлы С. Туыстық атаулар сыры. Алматы. – Ана тілі. – 2003. – 48 бет
26. Кенжеақметұлы С. Жеті қазына (бірінші кітап) – Алматы. – Ана тілі. – 2007. – 136 бет
27. Кенжеақметұлы С. Жеті қазына (екінші кітап) – Алматы. – Ана тілі. – 2007. – 136 бет
28. Кенжеақметұлы С. Жеті қазына (үшінші кітап) – Алматы. – Ана тілі. – 2007. – 136 бет
29. Қожақметова К.Ж. Қоңырбаева С.С. Этномәдени құндылықтар негізінде жоғары сынып оқушыларын отбасылық өмірге даярлау. – Алматы. – 2007. – 80 бет