

*ТТ* Фонд  
Тимченко



# ДИДАКТИЧЕСКИЙ АЛЬБОМ

к авторскому  
информационному курсу  
«Семейные ориентиры»

**Елены Ливенцевой**

*Опубликовано при поддержке  
Благотворительного Фонда  
Елены и Геннадия Тимченко*

Череповец  
2022

# Содержание

## дидактического альбома

3 шага к счастливой жизни	4
Семья – союз двух взрослых людей	5
Сделай 1 шаг к счастливой семье	6
Что такое любовь?	7
Чувства	8
Распознавание чувств	9
Способы проживания чувств	10
Спорить нельзя договориться	11
Правила поведения в конфликте	12
Хороший родитель – какой он?	13
Качества и умения уверенного родителя	14
Этапы развития детей-задачи родителей	15
Ребенок плачет, что делать?	16

## 3 шага к счастливой жизни

1. Забота себе. Уверенность и уважение к себе.

2. Самостоятельность, умение решать трудности: бытовые, на работе, с ребенком. Умение справляться со стрессами, когда кипят чувства, без скандалов и угроз.

3. Умение договариваться и слышать других.

Обрати внимание на эти 3 пункта. Они простые и сложные одновременно. Они про тебя лично, про твою готовность к семейной жизни.

**Если в качестве ориентиров выбрать деньги, карьеру, детей, то большой риск потерять радость от жизни и любовь.**

1. Деньги

2. Работа

3. Квартира, машина



# Семья - союз двух взрослых людей



Если в семье мама и папа взрослые, то у детей есть

- надежные опора и тыл
- доверие и принятие
- безопасность, определенность
- радость, счастье

Поведение взрослого	Поведение ребенка
Взрослый может опираться на себя.	Ребенок ищет опоры и поддержки у других людей.
Взрослый сам обеспечивает себе питание и крышу над головой.	Ребенок живет за счет родителей.
Взрослый анализирует свои ошибки и развивается дальше.	Ребенок в своих неудачах винит других. Тех, кто за него отвечает.
Взрослый мудро оценивает последствия действий, поэтому отказывается от некоторых желаний в пользу здоровья и успеха.	Ребенок живет эмоциями и желаниями.
Взрослый дает, умеет быть полезным и благодарить других за помощь.	Ребенок больше берет.
Взрослый опекает детей, заботится, принимает ответственность за жизнь близких.	Ребенок слушается взрослых, подчиняется им, чтобы научиться у них.

## Сделай 1 шаг к счастливой семье

### Узнай себя лучше - какой я?

Семья держится на взрослых людях, их отношениях, решениях, настроении. Начни строить фундамент своей семьи с собственного развития.

Что тебе в себе нравится?

Сильные качества личности?

Что ты умеешь?

Чем гордишься в себе?

Что ценишь в людях?

Что тебе трудно?

## Что такое любовь?

Согласен, что?

- Если человек любит, то он чувствует, что ты хочешь.
- Отношения в паре – это внимание и забота друг к другу.
- Тот, кто любит, все сможет стерпеть и простить.
- Любовь развивается годами.
- Если что-то не нравится, то нужно сразу расходиться.
- Любовь к другим начинается с любви к себе.



Языки любви:

Похвала

Прикосновение

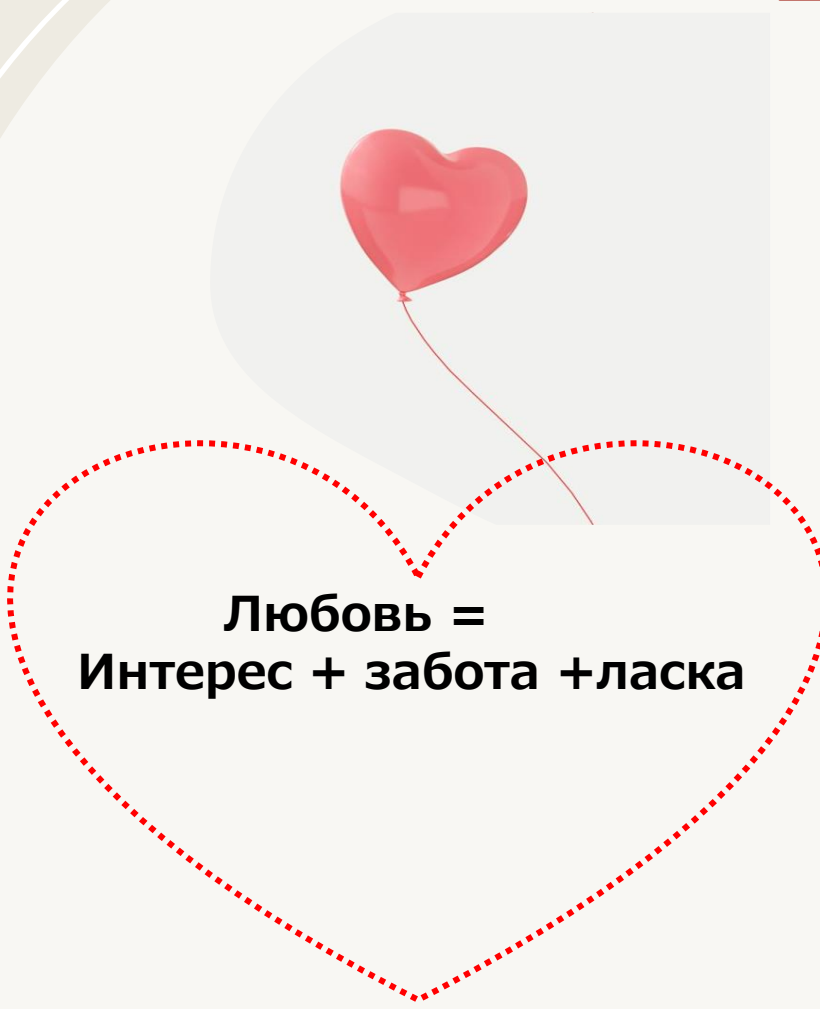
Время

Подарки

Забота

Твой язык любви \_\_\_\_\_

Язык любви партнера \_\_\_\_\_



**Любовь =  
Интерес + забота + ласка**

**Чувства** – инструменты общения с окружающим миром. Через них мы понимаем, кто мы, и что нам важно.

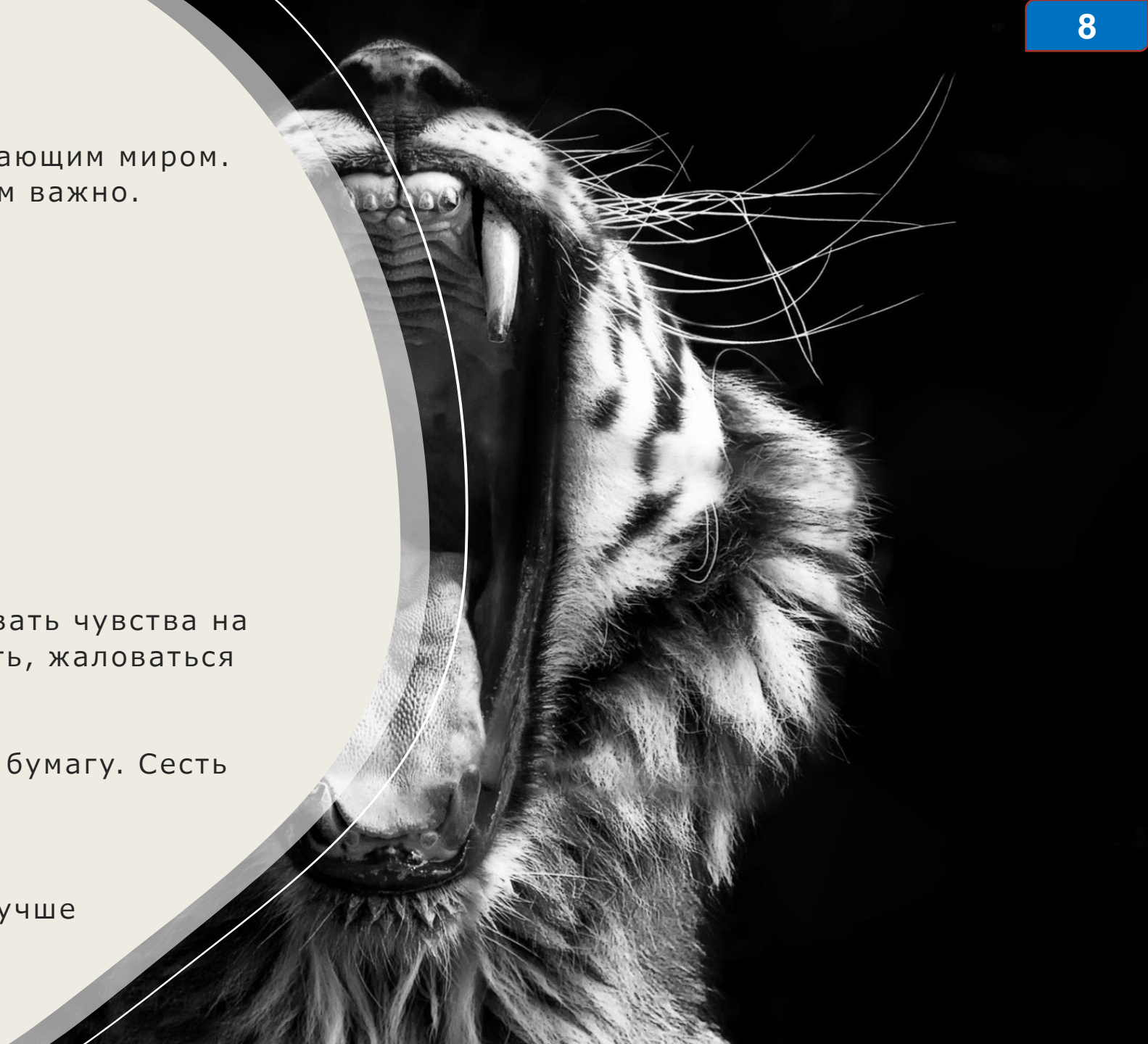
4 базовых чувства:

- Гнев - защита, энергия, амбиции
- Страх - опасность, незнание, риск
- Горе - боль, потеря
- Радость - интерес, удовольствие

Чувства служат нам лично. Не нужно сливать чувства на других людей: обзывать, угрожать, пугать, жаловаться и обижаться.

Когда много чувств, можно вылить их на бумагу. Сесть и написать, что произошло.

Это поможет тебе пережить ситуацию и лучше узнать себя.



# Распознавание чувств

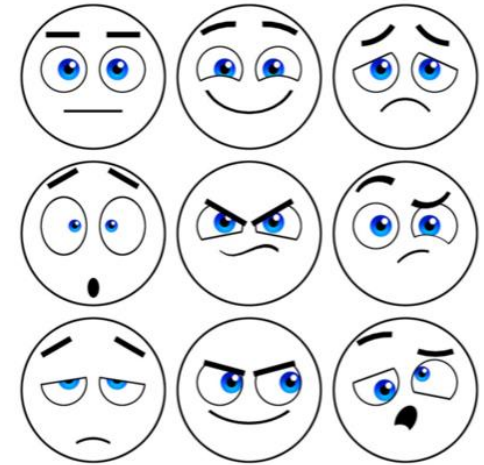
Из базовых чувств складываются эмоции и переживания:  
удивление, восхищение - это про радость

Ревность - страх потерять и горевание

Обида - злость и печаль, что другие делают не так, как ты ожидал

Вина - гнев на себя и страх потерять хорошее к себе отношение

Распознайте эмоции



Пронумеруй картинки и запиши ассоциации к ним:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_



# Способы проживания чувств



Есть много способов проживания чувств, некоторые из них приносят вред, разрушают отношения.

Это \_\_\_\_\_  
 Чтобы сохранить семью, выбирай здоровые и безопасные способы проживания эмоций \_\_\_\_\_

Горе, печаль, грусть.	Позволить плакать, рыдать. Задать себе вопросы: «Что ты потерял?», «Чего не будет больше?», «О чем ты плачешь?»
Страх	Дрожание, преувеличение, доведение до абсурда, сарказмы, шутки. Вопросы по ситуации, проигрывание ситуаций со сменой ролей, поиск решений.
Гнев, злость	Крик, резкие движения, слова. Проговаривание ситуации с преувеличением, потом «легким тоном», задать вопросы: «Что я хотел?», «Как можно достичь того, что я хочу?», покричать в лесу, побить «грушу», написать гневное письмо обидчику.
Радость	Громкий смех, объятия, возгласы и крики, активность физическая: прыжки, подскоки, хлопки в ладоши.

# Спорить нельзя договариваться

У людей может быть разное мнение и разногласия. Как ты относишься к конфликтам?

Согласен ли ты с утверждением? Если Да, то ставь +

- Конфликт - это плохо
- В споре рождается истина
- У любящих людей не может быть разногласий
- Только сильный человек может признать свои ошибки
- Конфликт надо решать самому
- Конфликт - это повод договориться

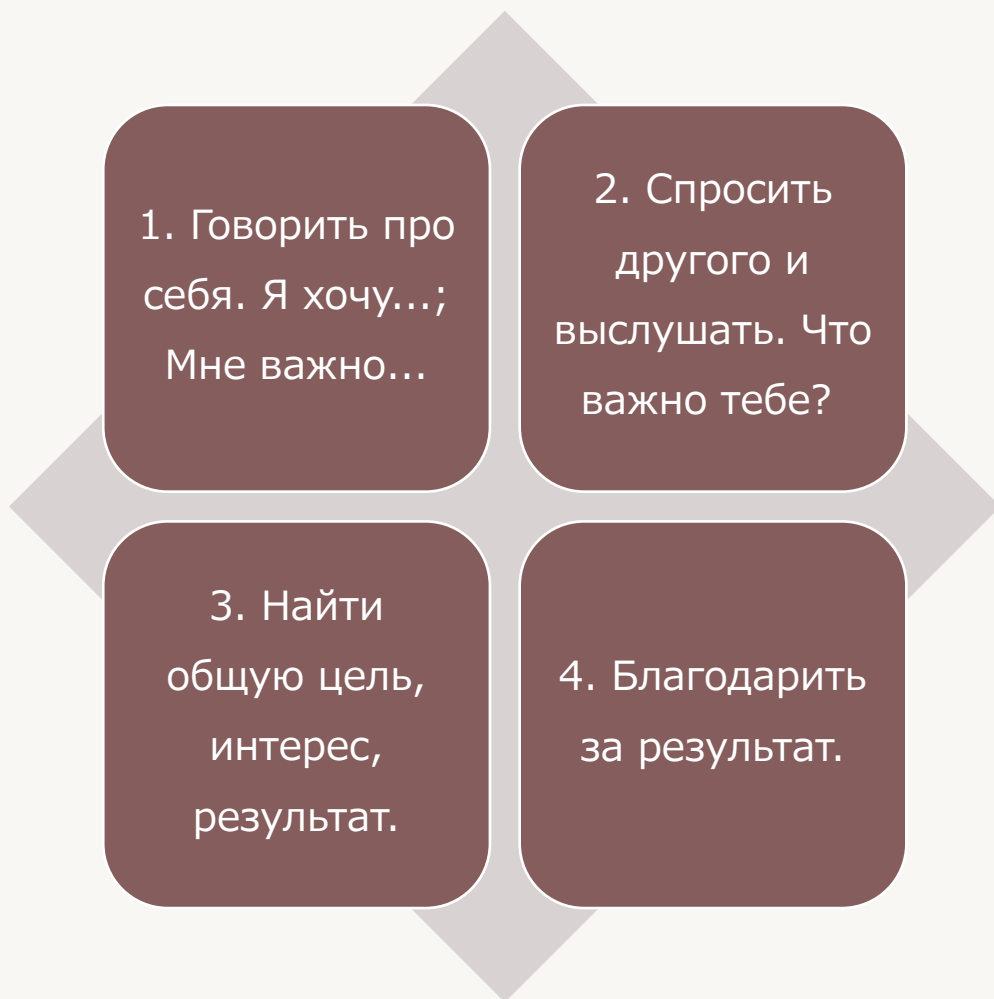
Задумайся о причинах конфликта, развивай себя, умение слушать других и договариваться.

Причины конфликтов:

- Разность интересов людей.
- Непонимание друг друга, неумение слышать
- Вражда, желание за счет другого быть сильным.
- Желание сказать о своих чувствах, обидах.
- Неумение честно сказать о том, что важно.
- Страх быть собой.



## Правила поведения в конфликте.



## Как нельзя вести себя в конфликте?



# Хороший родитель - какой он?

Задачи родителя:

Справляться со своей самооценкой, эмоциями и оставаться спокойным.

Заботиться о детях, дарить любовь, чтобы дети наполнились.

Поддерживать друг друга, и не зависеть от проступков детей.

Установить дома здоровые границы и правила.

Помнить всегда, что

Вы самые лучшие родители для своих детей!

Напиши, каким родителем ты себя видишь?

---

---

---



## Качества и умения уверенного родителя.

Оцени в %, насколько у тебя выражено каждое качество?

Напиши для себя задачи, что тебе нужно развивать, чтобы стать уверенным родителем.



Говорит четко, ясно,

Тон голоса, голос, темп средние.

Часто хвалит, доброжелателен.

Спокоен, часто улыбается.

Заботится о своем настроении и отдыхе.

Наблюдает за ребенком как детектив, расследует причины плохого поведения.

К разногласиям относится как к недоразумению – нужно просто разобраться.

Считает своего ребенка способным, верит в хорошее будущее.

Доволен собой как родителем. Допускает возможность ошибаться, не стремится быть идеальным.

Ребенок успокаивается рядом с ним, весел, чувствует себя любимым и уверенным в том, что многое может.

## Основные этапы развития детей и основные задачи родителей

ВОЗРАСТ В ГОДАХ	ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ	РЕЗУЛЬТАТ У РЕБЕНКА
0-2 лет	Всегда быть с ребенком, надежность и безопасность.	Доверие миру, желание жить.
2-3 года	Разрешать эмоции, принимать.	Управление эмоциями, самоконтроль
4-5 лет	Игры, развлечения, новизна.	Познавательная активность, творчество
6-8 лет	Правила и нормы, присвоение роли школьника	Дисциплина и воля
9-12 лет	Говорить о самом ребенке, уважение мнения и прав.	Уважение к себе и другим
13-15 лет	Отказ от контроля там, где может сам хорошо справляться.	Самостоятельность и ответственность

# Ребенок плачет, что делать?

## Алгоритм действий

1. Сказать себе: "Я хорошая мама и я справлюсь с ситуацией."
2. Подойти к ребенку и сказать спокойно: "Я тебя слышу! Сейчас все будет хорошо"
3. Проверить ситуацию и понять, что сейчас нужно ребенку: ему холодно, он написал. он голодный, ему скучно, он потерял свою игрушку, он услышал непонятные звуки.
4. Сказать ребенку ситуацию простыми словами: ты замерз, я тебя сейчас укурую.
5. Начать делать то, что ребенку сейчас нужно.  
Кормить, укрывать, качать.

## Подсказки на каждый день

- Давать право на чувства.
- Бережно относиться к телу ребенка.
- Не выбрасывать игрушки втайне от ребенка. Не отдавать другим его вещи как наказание.
- Давать еду в отдельную тарелку.
- С 2-3 лет спать отдельно с ребенком.
- Задавать вопросы и давать время ответить на них.
- Проигрывать ситуации на куклах, репетировать поход к врачу, в гости, уборку.
- Разрешать ошибаться себе и ребенку.







*Для своих детей - вы  
станете самыми  
лучшими родителями!*

