

**Фонд  
ТТ имченко**



**Авторский  
информационный курс**

**«СЕМЕЙНЫЕ  
ОРИЕНТИРЫ»**

**Елены Ливенцевой**

**Опубликовано при поддержке  
Благотворительного Фонда  
Елены и Геннадия Тимченко**

**Череповец  
2022**

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ,  
ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «НАШИ ДЕТИ»

# **«Семейные ориентиры»**

*(информационный курс  
для предвыпускников 16-18 лет  
организации для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей)*

*ОПУБЛИКОВАНО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ ТИМЧЕНКО*

Череповец  
2022

Информационный курс «Семейные ориентиры» разработан для предвыпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, от 16 до 18 лет. Имеет направленность на совершенствование знаний о семейных ролях, семейной системе и ее закономерностях, семейных отношениях, планированию семьи.

Курс прошел апробацию и подтвердил эффективность результатов при реализации проекта-победителя Конкурса «Семейная гавань – 2021» Благотворительного Фонда Елены и Геннадия Тимченко в условиях бюджетного учреждения социального обслуживания для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Череповецкого центра помощи детям «Наши дети».

Развитие компетенций у участников информационного курса «Семейные ориентиры» положительно влияет на ресурсы для их социализации в самостоятельной жизни. Повышает самооценку молодых людей и их уверенность в себе. При недостаточных умениях конструктивно разрешать конфликтные ситуации, участники повышают готовность к принятию партнера для семейной жизни, осознанное отношение к будущему родительству.

Информационный курс «Семейные ориентиры» может быть полезен специалистам, работающим в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, для подготовки предвыпускников, завершающих пребывание через 1-2 года в организации или замещающей семье к самостоятельной жизни.

*Автор информационного курса:*

*Ливенцева Елена Николаевна, практический психолог и семейный консультант с опытом работы более 20 лет, автор и ведущий собственного онлайн-проекта; ведущий специалист социальных проектов, победителей Фонда президентских грантов.*



## СОДЕРЖАНИЕ

### **Программа информационного курса «Семейные ориентиры»:**

Целевая группа, цель, задачи, направления реализации курса	4
Структура встречи с участниками	5
Учебно-тематический план встреч	6
Календарный план встреч	7
Содержание встреч:	
Встреча 1. Вводная «3 шага к счастливой жизни». Входной тест.	7
Встреча 2. Кто такой взрослый? Семья - союз двух взрослых людей.	9
Встреча 3. Любовь. Формула любви. Языки любви.	11
Встреча 4. Управление чувствами: страх, гнев, грусть, радость.	13
Встреча 5. Я управляю своими чувствами. Я принимаю чувства других.	15
Встреча 6. Здоровые способы проживания чувств и эмоций.	19
Встреча 7. Конфликты в семьях, как понимать друг друга.	22
Встреча 8. Хороший родитель - какой он?	25
Встреча 9. Индивидуальные особенности мышления и поведения детей.	28
Встреча 10. Ответственное родительство. Основные этапы развития детей, потребности детей.	33
Встреча 11. Права. Личный выбор и ответственности.	35
Встреча 12. Решение конфликтных семейных ситуаций.	39
Итоговое занятие, итоговый тест.	

### **Приложения**

#### **к программе информационного курса «Семейные ориентиры»:**

Приложение 1. Тест.	41
Приложение 2. Результаты освоения информационного курса «Семейные ориентиры» предвыпускниками БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети» в ходе реализации проекта конкурса «Семейная гавань – 2021» Благотворительного Фонда Елены и Геннадия Тимченко.	44

## **Программа информационного курса «Семейные ориентиры»**

Целевая группа: молодые взрослые – будущие выпускники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также замещающих семей.

Цель: подготовить предвыпускников к ответственному родительству, дать необходимые компетенции (знания, умения, навыки) по сохранению и стабилизации семейных отношений, семейной системы, подготовка к самостоятельной жизни и осознанному родительству как профилактика социального сиротства

Количество участников – 15 человек.

Задачи:

1. Расширение представлений о супружестве и родительстве, работа с ограничивающими, токсичными убеждениями, формирование позитивных верований и семье, браке, детях, семейных отношениях.
2. Формирование знаний по выстраиванию здоровой привязанности с ребенком, уходом за маленькими детьми, воспитанию, развитию, общению с детьми.
3. Формирование умений по общению с супругом, поведению в конфликте.
4. Восстановление отношений со значимым окружением: семья, друзья, школа, соседи.

С учетом особенностей целевой группы и поставленные цели, необходимо вести работу в 3 направлениях:

1. Коррекция эмоциональной сферы, управление чувствами, рефлексия и самонаблюдение.
2. Социальное развитие, усвоение норм и правил поведения в обществе, развитие навыков сотрудничества с другими, поведение в конфликте.
3. Родительское просвещение, базовые знания по уходу за ребенком.

Формат встреч: групповая и работа.

Программа информационного курса рассчитана на год, периодичность встреч – 1 раз в месяц, всего 12 встреч, продолжительностью 2 академических часа, всего 24 часа.

На встречах, за исключением тестовых, участники получают домашнее задание. Предусмотрена самостоятельная работа между встречами по 2 часа, всего 20 часов.

## Структура встречи с участниками

№ п.п	Название этапа	Продолжительность	Содержание
1.	Приветствие	2 -5 минут	<p>Добрый день. Наша встреча сегодня на тему...</p> <p>Важно позиционировать себя как специалиста, свою роль ведущего курса, важно обозначать цель и тему встречи.</p>
2.	Что хорошего и нового в жизни	10 минут	<p>Важно обсудить важные события в жизни. Тем самым мы настраиваем на общение, показываем свою заинтересованность, устанавливаем контакт, и задаем определенный позитивный настрой на изменения.</p>
3.	Текущие трудности	5 - 10 минут	<p>Участники делятся текущими событиями, могут высказать просьбу, предложение, рассказать о чем-то важном. Иногда молодые люди приходят к специалисту со своей трудностью, но не могут сами начать о ней говорить. Если есть актуальная трудность, то лучше разрешать и обсуждать эту ситуацию, помогать в решении актуальных задач. Исходя из его запроса, можно корректировать дальнейший план работы, взяв из программы подходящие разделы.</p>
4.	Основная тема	30 - 40 минут	<p>Задается вопрос по теме или ситуация, где участники могут высказать свое мнение, свою позицию, вступить в дискуссию. Выпускникам важно самому думать и высказывать свою точку зрения. Кроме того участники усваивают навык слушания. В этой части важно проработать</p>

			тему встречи, которая запланирована по программе.
5.	Подведение итогов, рефлексия	15 минут	Резюмирование и подведение итогов. Ведущий курса может проговорить сам коротко основные вопросы и решения, которые обсуждались на встрече, а может спросить у каждого в кругу, что ему было важно.
6.	Задание на дом	10 минут	Важно, чтобы участники ушли с небольшим заданием для самостоятельного выполнения. Это может быть выполнение какого-либо решения, которое было принято на встрече, экспериментирование или наблюдение, задание подумать или найти информацию.
7.	Завершение	5 минут	Вы прощаетесь и договариваетесь о следующей встрече.

#### Учебно-тематический план встреч

Квартал	1			2		3		4		
Тип занятия	Тест	Практическое	Самостоятельная работа	Практическое	Самостоятельная работа	Практическое	Самостоятельная работа	Практическое	Самостоятельная работа	Тест
Количество встреч/часов	1/2	2/4	-/4	3/6	-/6	3/6	-/6	2/4	-/4	1/2
Итого встреч/часов/ в год	<b>12/24</b>									
Итого часов на самостоятельную работу в год	<b>20</b>									

## Календарный план встреч

Занятие 1. Вводная встреча «3 шага к счастливой жизни». Входное тестирование.

Занятие 2. Кто такой взрослый? Семья - союз двух взрослых людей.

Занятие 3. Любовь. Формула любви. Языки любви.

Занятие 4. Управление чувствами: страх, гнев, грусть, радость.

Занятие 5. Я управляю своими чувствами. Я принимаю чувства других.

Занятие 6. Здоровые способы проживания чувств и эмоций.

(Использование приемов рисования - нейрографика. Работа с метафорическими картами).

Занятие 7. Конфликты в семьях, как понимать друг друга.

Занятие 8. Хороший родитель - какой он?

Занятие 9. Индивидуальные особенности мышления и поведения детей.

Занятие 10. Ответственное родительство. Этапы развития детей, основные задачи родителя на каждом этапе.

Занятие 11. Права. Личный выбор и ответственности.

Занятие 12. Решение конфликтных семейных ситуаций. Итоговое занятие, итоговое тестирование.

### **Встреча 1.**

#### **Вводная. «3 шага к счастливой жизни»**

Цель встречи: установление контакта, мотивация на участие в курсе, входное тестирование (Приложение 1. Тест), определение трудностей в точке А, определение желаемых результатов (точка Б), мотивация на изменения.

Результат встречи: участники имеют интерес к курсу, поделились своими трудностями и планами, готовы продолжить участвовать в цикле встреч.

Методики и материалы:

Беседа, мотивационное интервью, шкалирование (диагностика ситуации в точке А), дидактический альбом к курсу.

Ход встречи.

1. Представление и позиционирование. Важно сказать вашу роль, профессиональные умения, опыт и ваши цели.
2. Знакомство участников, прояснение позиции участников, настроения и отношение к курсу.



3. В круге каждый называет свое имя, возраст, как он появился на курсе.
4. Какие бы вы назвали 3 шага к счастливой жизни? Участники делятся своими открытиями. Ведущий записывает мнения участников на листе бумаги (флипчат).
5. Риск токсичных, зависимых, болезненных отношений. Кто - то пишет, что это дети, деньги, супруг. Можно ли быть счастливым опираясь на другого человека? Какие будут последствия? Последствия – токсичные и созависимые отношения. Слышали ли вы когда -нибудь о таких?
6. Последствия токсичных отношений
  - боль и страдания
  - конфликты и обиды
  - одиночество
  - алкоголизм и наркомания
  - болезни
  - измены
  - разводы
  - дети – сироты, оставленные в детских домах
7. 3 шага к счастливой жизни. Работа с дидактическим альбомом к курсу.
  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.



8. Диагностический блок. Тест «Какой я в отношениях» (см. Приложение 1). Метод шкалирования. Нужно оценить себя по 10 бальной шкале по каждому пункту.
9. Круг обратной связи. Как вам было отвечать на вопросы.
10. Представление программы курса «Семейные ориентиры».
  1. Знание о себе, уверенность в себе. Забота о себе.
  2. Умение управлять чувствами и договариваться в конфликтах.  
Приемы самовосстановления в стрессовых ситуациях.
  3. Детская психология. Что нужно, чтобы дети слушались.
  4. Финансы в семье.
  5. Быт, секреты умелой хозяйки.
11. Обратная связь по занятию.
11. Договоренность о следующей встрече.

## **Встреча 2.**

### **Кто такой взрослый? Семья - союз двух взрослых людей**

Цель встречи: формирование мышления, ориентированного на принятие решений и ответственности за свою жизнь – взрослое поведение, работа с убеждениями.

Результат встречи: участники различают детское (зависимое от других) и взрослое поведение на уровне слов, сформирована почва для дальнейшей работы над ответственным родительством и партнерством в семье.

Методики и материалы: беседа, информирование, работа в группе, обсуждение, записи на флипчате, дидактический альбом к курсу.

Ход встречи.

1. Приветствие. Что в жизни хорошего, интересного?

Ведущий начинает рассказывать про себя. Говорит что-то маленькое и конкретное, что сейчас радует в жизни, что хорошего происходит: погода, успехи в работе, добрые отношения в близких, самочувствие.

2. Обмен информацией о хорошем в группе. Участники называют что-то маленькое и конкретное, что сейчас радует в жизни, что хорошего происходит: погода, успехи в работе, добрые отношения в близких, самочувствие.

3. Обсуждение и принятие условий работы в группе. Условия безопасности и развития. Ведущий предлагает обсудить условия. Начинает предлагать свои, которые помогут создать безопасные условия для учебы и диалога, спрашивает у участников группы, что им важно. Условия записываются на флипчат.

- 1). Говорить по одному
- 2). Уважение говорящего – основа уверенности в себе
- 3). Активность
- 4). Не оценивать, не критиковать.

4. Подвижная игра на знакомство и сплочение группы.

Игра «Ветер дует на ...» (ведущий называет один признак, который есть у нескольких участников группы (например, кроссовки или голубые глаза) и те, у кого есть этот признак, меняются местами. Задача ведущего занять место в круге. Тот, кому места не хватило – водит.

5. Основная часть. Признаки взрослого поведения. Чем отличается взрослый от ребенка? Вопрос для всех. Есть ли такие признаки в поведении, по которым можно сказать, что человек ведет себя как взрослый, или как ребенок. Приводится пример: ребенок капризничает, взрослый решает трудность.

6. Работа в группах по 3-4 человека. Написать 3-5 характеристик взрослого человека.

7. Обсуждение ответов участников. Работа с дидактическим альбомом к курсу.

Возможные варианты ответов:

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

8. В каких условиях человек взрослеет? Участники группы высказываются. Ведущий обобщает и записывает:

- 1). Принимает решения и отвечает за них.
- 2). Сам себя обеспечивает.
- 3). Рефлексирует, анализирует эмоции.

9. Расскажите свой пример, где вы ведете себя как взрослые, берете на себя ответственность, сами решаете ситуацию, принимаете решения.

11. Домашнее задание. Привести по 3 примера взрослого и незрелого поведения.

10. Обратная связь по занятию

### **Встреча 3.**

#### **Любовь. Формула любви. Языки любви.**

Цель встречи: повышение компетенции в построении партнерских и детско-родительских отношений, обучение принятию, заботе о другом человеке, тренировка терпимости и внимания к другому.

Результат встречи: понимание любви как заботы, нежности и интереса друг к другу, удовлетворение потребностей детей во внимание, профилактика насилия в семьях.

Методики и материалы:

Беседа, мотивационное интервью, карты «Я и ты», «Эмоции и судьбы» «О тебе», дидактический альбом к курсу.

Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни.
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Разминка к основной теме. Работа с дидактическим альбомом к курсу.
5. Согласны ли вы, что..
  - Если человек любит, то он чувствует тебя, что ты хочешь, что тебе нравится и, что нет?
  - Отношения в паре – это внимание и забота друг к другу каждый день.
  - Тот, кто любит, все сможет стерпеть и простить.
  - Люди, давшие обещания друг другу любить, должны сдерживать его на 100%.

- Любовь развивается годами, приобретая разные формы, от влюбленности и восхищения до уважения и признания уникальности друг друга.

- Если не чувствуешь к человеку любви, то нужно сразу расходиться.

- Дети нуждаются в любви родителей больше чем родители в любви детей.

- Любовь к другим начинается с любви к себе.

5. Что такое любовь? Назовите слова синонимы?

6. Работа в мини-группах с метафорическими картами «Я и ты», «Я и ты», «Эмоции и судьбы» «О тебе». Найдите карты, где показана любовь. Что вам важно в этой карте?

7. Как вы считаете, из чего состоит любовь, можно ли создать формулу любви. Работа в группах. Презентация формулы любви от каждой группы.

8. Подведение итогов.

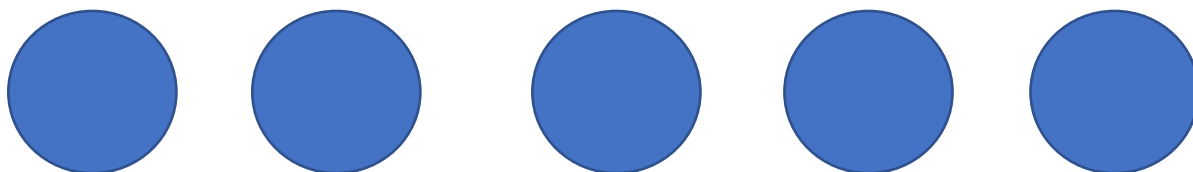
Любовь это:

- интерес к другому, но не власть над другим;

- забота, но не тотальный контроль за мыслями и чувствами;

- внимание и ласка, но не навязчивое вторжение за границы другого.

9. Место для любимых людей, занятий, увлечений в моей жизни. Нарисуйте 5 кружков в ряд. Это места для любимых людей, занятий и увлечений. Впишите в порядке важности (1 – самое важное) то, что вы любите? Кого вы поставите на 1 место, кого на 2 место?



10. Обсуждение. Кто занял самое первое место?

Важные моменты о порядке любви: когда человек ставит себя в своей жизни на 1 место, то это значит, что он думает о своих желаниях, целях, планах, способен на принятие своих решений и ответственности, на втором месте могут быть родители или муж/жена – у семейных людей, на третьем дети, может быть учеба у школьников, на четвертом работа или друзья. В группе обсуждаются любимые и важные люди и занятия участников группы.

11. Как мы понимаем, что нас любят? Как мы показываем, что мы любим? 5 языков любви. 5 языков любви.

- Похвала

- Дела
- Время
- Подарки
- Прикосновения

12. Чем отличается любовь к ребенку от любви ко взрослому мужчине или взрослой женщине?

Ситуации.

1. Капризничает ребенок. Мы .....

2. Капризничает партнер. Мы....

13. Домашнее задание. Определить языки любви у 3 человек.

14. Обобщение и резюмирование.

Что тебе было сегодня важно? Что было трудно?

#### **Встреча 4.**

##### **Управление чувствами: страх, гнев, грусть, радость.**

Цель встречи: знакомство с 4 базовыми чувствами: радость, гнев, горе, страх. Осознание своих чувств, освоение навыков проживания чувств, умения саморегуляции.

Результат встречи: участники понимают свои чувства, знают, как проживать безопасно для других людей, как управлять собой и восстанавливать себя.

Методики и материалы:

Беседа, мотивационное интервью, метафорические карты «Характеры и личности», дидактический альбом к курсу.

Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни?
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Основная тема: «Управление чувствами». Какие 4 базовые чувства? Участники в группе предлагают свои варианты. Работа с дидактическим альбомом к курсу.
5. Обсуждение природы чувств. Как ты думаешь, зачем человеку чувства? Зачем гнев? Зачем страх? Зачем переживать боль и грусть?

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

Ведущий вместе с участниками рассуждает про чувства в жизни.

Примерная схема для работы с чувствами. По одному разбираем чувства: гнев, страх, грусть и радость.

1) Значение чувства. Найти изображения портретов людей, которые испытывают называемое чувство. В каких ситуациях может быть это чувство?

2) Природа чувства. Что оно значит для человека, какой смысл несет. Как проявляется в теле? Работа с картинками – фотографиями людей в разных эмоциональных состояниях.

3) Кто управляет твоим чувством. Как происходит управление?

Важно ориентировать молодых людей на то, что чувства, прежде всего, нужны и важны самому человеку, который является их хозяином. Важно останавливаться и думать, что ты хочешь, в чем нуждаешься.

6. Дневник чувств – инструмент для проживания сильных чувств. Сначала мы описываем так, как сейчас думаем и чувствуем. Во второй строке мы разбираем, а что бы нам хотелось? Что стоит за трудными чувствами, какие ценности, как хочется общаться и жить с близкими людьми.

Событие	Чувство	Мысли	Действия	Результат
Обозвали	Боль, обида, гнев	Отомщу, сам он урод	Ничего не делаю, нет сил, думаю об обидчике	Завишу от другого человека
Обозвали	Боль, обида, гнев	Мне больно, что меня не уважают. Нужно вести себя так, чтобы меня уважали. Я завишу от мнения других. Я хочу быть уверенным	Иду на тренировку и делаю больше чем вчера, чтобы иметь лучшие результаты, веду себя уверенно.	Я повышаю свою уверенность, окружающие меня уважают.

7. Домашнее задание. Проанализировать, пользуясь дневником 3 ситуации, в которых будут сильные чувства.

<b>Эмоции и чувства</b>	<b>Причина возникновения</b>
Горе, печаль, грусть.	Потеря друга, вещи, мечты, смысла, иллюзий
Страх	Неизвестность, угроза своей целостности, безопасности
Тревога	Переживание угрозы для самооценки, для собственной значимости
Гнев, злость	Неудовлетворение амбиций, потребностей, препятствия на пути к целям
Радость	Совпадение интересов, ожиданий и реальности

8. Обобщение и резюмирование.

Что тебе было сегодня важно? Что было трудно?

9. Памятка ведущему

### **Встреча 5.**

#### **Я управляю своими чувствами. Я принимаю чувства других.**

Цель встречи: закрепление темы чувств, исследование своей отзывчивости и способности понимать чувства других людей, освоение навыков проживания чувств, саморегуляции.

Результат встречи: участники понимают свои чувства, знают, как проживать безопасно для других людей, как управлять собой и восстанавливать себя.

Методики и материалы:

Беседа, тест «Насколько я отзывчив?», метафорические карты «Характеры и личности», дидактический альбом к курсу.

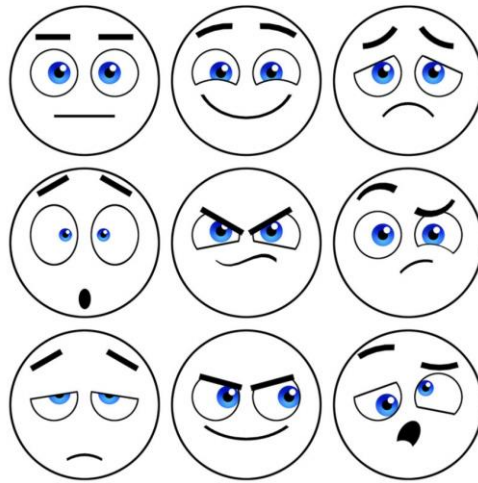
Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни?
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Основная тема: «Управление чувствами». Практическое задание на определение чувства, изображенного на картинке 1. Работа с дидактическим альбомом к курсу.



## Картинка 1.

Распознайте эмоции



Пронумеруй картинку и запиши ассоциации к ним:

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

5. Распознавание чувств, изображенных на портретах колоды метафорических карт «Портреты и судьбы»



6. Исследование своей отзывчивости. Работа с тестом «Насколько я отзывчивый?»  
 Каждому участнику исследования раздается тест-опросник, представляющий собой 33 утверждения, отражающих те или иные ситуации, которые могут вызывать сочувствие, сопереживание при общении и взаимодействии с людьми, живой и неживой природой. Инструкция испытуемому: «Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте ее и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли возникнуть лично у Вас. Если Ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов против соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, подчеркните от «да», а если они иные, то подчеркните ответ «нет».

7. Обработка результатов(3 минуты). Цель обработки результатов – получить индекс эмпатичности испытуемого. Чтобы получить этот индекс, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих с ключом. Ведущий называет номер того ответа в случае совпадения с которым респондент проставляет себе балл.

Нет – 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33 все остальные ответы «Да»

Таким образом, индекс эмпатии (ИЭ) является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «нет».

Для определения уровня эмпатических тенденций предлагается таблица интерпретаций индекса эмпатии с учетом возраста и пола респондентов.

Уровень эмпатии	Высокий	Средний	Низкий
Пол			
Юноши	33 – 25	24 – 17	16 – 8
Девушки	33 – 29	28 – 22	21 – 22

### **Бланк для участников**

*«На сколько я отзывчив?»*

В анкете 33 утверждения, прочитайте её и, по ходу чтения, дайте ответ, вспоминая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли возникнуть лично у Вас. Если вы согласны с утверждением ставьте «+», если не согласны ставьте «-».

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать

3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться, и открыто проявляют свои чувства

4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют
5. Когда кто-либо рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать
6. Я считаю, что глупо плакать от счастья
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей
8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них

известия

10. На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди
11. Я считаю иностранцев «холодными» и бесчувственными
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки
15. По моему мнению одинокие пожилые люди недоброжелательны
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь
17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.

19. Когда я вижу, что с кем-то плохо общаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую

20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему

22. Мне неприятно, если люди вздыхают или плачут, когда смотрят кинофильмы
23. Чужой смех меня раздражает
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на меня, как правило, не влияют
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм

32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг нас

33. Маленькие дети плачут без причин

Сумма баллов: \_\_\_\_\_

Эмпатия — это человеческие способности переживать, понимать эмоции других людей.

8. Продолжи предложение. Вместо точек поставь свое чувство (не действие, а переживание)

1) Когда берут мои вещи без спроса и без разрешения, я ....

3) Когда меня хвалят, отмечают мои умения и успехи, я ...

4) Когда мне делают замечания, я .....

5) Когда мои планы рушатся, не получается то, что я хотел, я ....

6) Когда мы ссоримся с моим другом, то я .....

7) Когда меня критикуют, то я ...

8) Когда я очень сильно устал, я .....

9. Домашнее задание. Подумать и привести 3 примера ситуаций проявления собственной эмпатии.

10. Обобщение и резюмирование.

Что тебе было сегодня важно? Что было трудно?

## **Встреча 6.**

### **Здоровые способы проживания чувств и эмоций.**

#### **Использование приемов рисования - нейрографика.**

Цель встречи: закрепление темы чувств, исследование своих моделей проживания чувств, знакомство с инструментом «нейрографика» – как способом проживания своих состояний и эмоций.

Результат встречи: участники понимают свои чувства, знают как проживать безопасно для других людей, как управлять собой и восстанавливать себя.

Методики и материалы:

Беседа, метафорические карты «Характеры и личности», листы А4, цветные карандаши, дидактический альбом к курсу.

Ход встречи

1. Приветствие.

2. Что хорошего и нового в жизни?
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Основная тема: «Управление чувствами». Найдите среди метафорических карт портреты, которые отображают похожие на ваши радость, гнев, горе и страх.
5. Опишите свои эмоции, насколько они выражены. Используйте для описания шкалу от 1 до 10, где 1 - обозначает очень слабое чувство, а 10 – очень сильное чувство.
6. Подберите название своему состоянию. Например, шкала горя: печаль, грусть, уныние, скука, тоска, боль, горе, апатия.
7. Какие есть способы проживания чувств? Давайте рассмотрим таблицу, которую вы получили в памятке (см. Памятка). Работа с дидактическим альбомом.
8. Техника «Нейрографика» для проживания своих эмоциональных состояний.



Инструкция:

Шаг 1. Нарисуйте на чистом листе бумаги геометрические фигуры, которые сейчас хочется (круг, квадрат, треугольник, овал, ромб). Проведите сквозь все фигуры линию, которая может быть как ручеек, извиваться, изгибаться и менять направление. Эта линия может быть ровной и волнистой. Может иметь петли. Посмотрите на свой рисунок. Хочется ли там еще подрисовать фигур или линий? Добавьте что-то, если хочется.

Шаг 2. Посмотрите на рисунок, что он вам напоминает? Какие ассоциации вызывает этот рисунок? Напишите 3-4 слова, которые отражают ваши мысли и чувства прямо сейчас.

Шаг 3. Сейчас нужно скруглить все углы на вашем рисунке у фигур, а также места пересечения фигур и фигур с линиями. На вашем рисунке не должно остаться ни одного угла. Вы можете сделать скругления цветным карандашом или черным фломастером, как вам хочется.

Шаг 4. Проверьте, не осталось ли острых углов. Проверьте хорошо и уберите оставшиеся углы.

Шаг 5. Выделите на рисунки очерченные линиями поля и закрасьте их цветом. Раскрасьте поля разными цветами.

Шаг 6. Объедините весь рисунок одним мотивом, линией, идеей. Сделайте переходы цветов плавными.

Шаг 7. Дайте название своему рисунку. Напишите 3-4 слова, которые сейчас приходят в голову.

Шаг 8. Какие мысли и чувства у вас были во время работы. Какие открытия? На что похож ваш рисунок? О чем она вам самим о вас рассказывает?

9. Домашнее задание. Понаблюдайте за окружающими людьми. Приведите примеры проживания ими эмоций и чувств.

10. Обобщение и резюмирование. Что тебе было сегодня важно?

#### Памятка

Эмоции и чувства	Причина возникновения	Способы проживания
Горе, печаль, грусть.	Потеря друга, вещи, мечты, смысла, иллюзий	Позволить плакать, рыдать. Задать себе вопросы: «Что ты потерял?», «Чего не будет больше?», «О чем ты плачешь?»
Страх	Неизвестность, угроза своей целостности, безопасности	Дрожание, преувеличение, доведение до абсурда, сарказмы, шутки. Вопросы по ситуации, проигрывание ситуаций со сменой ролей, поиск решений.
Гнев, злость	Неудовлетворение амбиций, потребностей, препятствия на пути к целям	Крик, резкие движения, агрессивные слова, мат. Проговаривание ситуации с преувеличением, потом «легким тоном», задать вопросы: «Что я хотел?», «Как можно достичь того, что я хочу?», покричать в лесу, побить «грушу», насать гневное письмо обидчику.
Радость	Совпадение интересов, ожиданий и реальности	Громкий смех, объятия, возгласы и крики, активность физическая: прыжки, подскоки, хлопки в ладоши.

## Встреча 7.

### Конфликты в семьях, как понимать друг друга.

Цель встречи: обучение предвыпускников поведению в конфликте, сотрудничеству.

Результат встречи: участники умеют выражать свои интересы в конфликте, уважают интересы другого человека, умеют находить возможности для сотрудничества.

Методики и материалы:

Презентация, беседа, мотивационное интервью, метафорические карты «Эмоции и судьбы», дидактический альбом к курсу.

Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни.
3. Текущие трудности.
4. Основная тема: «Конфликты»

Разминка: Согласен ли ты со следующими утверждениями:

Например, «Я люблю кашу»; «Да» - или «Нет».

1. Ссориться с друзьями полезно;
  2. Иногда я ссорюсь с друзьями;
  3. Конфликт - это плохо;
  4. В споре рождается истина;
  5. Извинения просить не стыдно;
  6. Только сильный человек может признать свои ошибки;
  7. Конфликт надо решать самому;
  8. Родители меня не понимают;
  9. Драка в школе — это серьезно;
  10. Хотя бы один раз я конфликтовал с учителями;
  11. Я часто не согласен с другими;
  12. Я могу ударить друга;
  13. Я умею мириться;
  14. Конфликт - это повод договориться;
  15. Я знаю кто такой медиатор.
5. Что называют конфликтом? Приведи пример из своей жизни конфликта.  
Конфликт – это столкновение интересов двух сторон. Важно в конфликте, что у каждой

стороны есть свой интерес. И каждый считает свой интерес важным. А себя правым. По поводу интересов важно и договариваться.

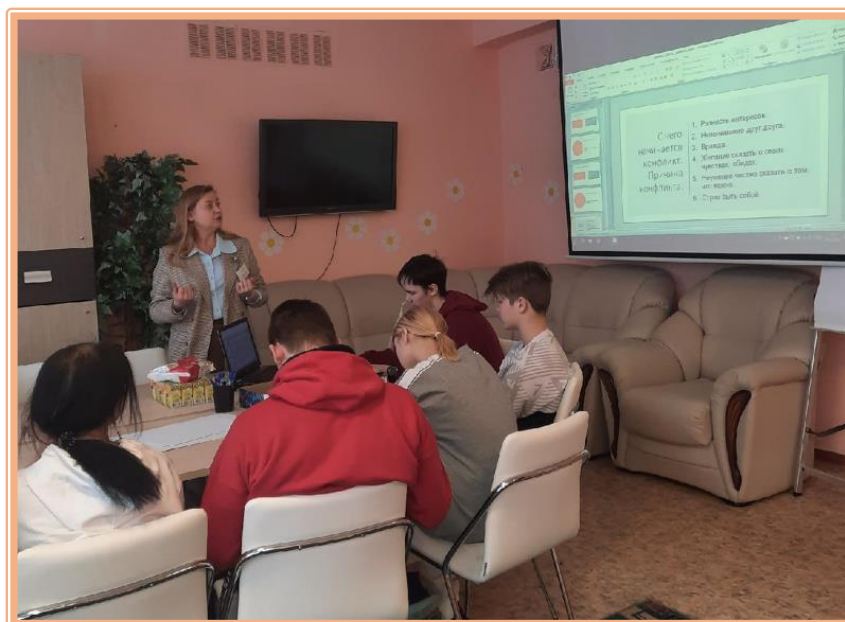
Иногда люди начинают вместо интереса прояснять позиции. Чья позиция главнее, сильнее. Например, я старше, значит я прав. Я первый начал, значит, я прав. Конфликты позиций не приводят к сотрудничеству, они соревновательные. Там важно победить, а не договориться.

6. Способы реагирования в конфликте: уход, соревнование, приспособление, сотрудничество.

Эксперимент с листом бумаги, стаканом воды. 1 лист бумаги делят двое, 1 бутылка воды нужна обоим. Как поделить? Что нужно узнавать у другого? Вывод: важно прояснять интересы оппонента и проговаривать свои. Разбор примеров от участников.

7. Причины конфликтов. С чего начинается конфликт. Работа с дидактическим альбомом к курсу.

1. Разность интересов.
2. Непонимание друг друга.
3. Вражда.
4. Желание сказать о своих чувствах, обидах.
5. Неумение честно сказать о том, что важно.
6. Страх быть собой.



8. Правила поведения в конфликте.

1. Говорить про себя. Я хочу...; Мне важно...



2. Спросить другого и выслушать. Что важно тебе?
3. Найти общую цель, интерес, результат.
4. Благодарить за результат.

9. Практические задания. Как поступить в ситуации? Нужно рассказать, как можно вести себя в конфликте, используя алгоритм из пункта 8 «Как вести себя в конфликте».

Ситуация 1. У вас есть личные вещи: телефон, сумка, кошелек. Супруг берет вещи. Вы их ищите.

Ситуация 2. Ваш супруг говорит вам, что вы не правильно готовите еду.

Ситуация 3. Супруг и вы спорите, как воспитывать ребенка.

10. Упражнение «Услышать 3 раза «Да».

В паре говорящий и слушающий. Говорящий рассказывает историю. Слушающий слушает. Слушающий пересказывает сказанное по 1 предложению так, чтобы услышать "Да". Говорящий говорит "Да", если все верно сказано, или "Нет", если есть ошибки. Участники в паре меняются ролями.

Ситуация для говорящего 1:

Придумайте свою ситуацию про время года, которое вам нравится.

- В эту весну мне комфортно, я не мерзну, тепло одеваюсь. Весно я мало выхожу на улицу. Сейчас много дел. Я не очень люблю раннюю весну.

Ситуация для говорящего 2:

Придумайте свою ситуацию из вашей жизни.

- Я думаю о своем будущем. Сейчас важное время, от моих действий много чего зависит. Нужно заниматься. Правда иногда лень. Помогает общение с воспитателем, наставником.

11. Как нельзя вести себя в конфликте? Работа с дидактическим альбомом к курсу.

1. Молчать про свои интересы и цели.
2. Затыкать рот другому. Не слушать.
3. Уходить от разговора. Избегать, прятаться, закрываться.
4. Сливать свои чувства на другого, как в помойное ведро.
5. Орать и плакать, но не называть свои чувства словами.

6. Ждать, что другие догадаются о твоих желаниях и спасут тебя от всех твоих трудностей. Вести себя как 3 летний ребенок, которому мама должна купить игрушку и сказать, что ты самый лучший.

12. Составить из метафорических карт историю, вытаскивая из колоды по одной карте по очереди. Участники разыгрывают один из возможных жизненных сценариев, где происходят трудности, конфликты, а потом сотрудничество, помощь, научение новым навыкам и новые витки жизни. Можно сделать вариант работы в минигруппе

- Выбрать из колоды 10 карт и из них придумать историю конфликта.

13. Домашнее задание: Сделать 1 шаг в жизни из тех шагов, которые пришли на встрече. Попробовать в жизни осознать свои интересы, проговорить их и понять, как можно достичь желаемого, не нарушая прав других людей.

14. . Обобщение и резюмирование.

Что тебе было сегодня важно?

## **Встреча 8.**

### **Хороший родитель - какой он?**

Цель встречи: повышение родительских компетенций, профилактика эмоциональных срывов и риска насилия к детям.

Результат встречи: понимание основных задач и функций родителя, развитие уверенности в себе, поиск внутренней опоры.

Методики и материалы:

Презентация, обсуждение, мотивационное интервью, карты «Я и ты», «Эмоции и судьбы» «О тебе», дидактический альбом к курсу.

Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни.
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Разминка к основной теме. Что хотят родители от детей. Представьте себя на минуту мамой или папой, ребенка перед собой. Что хочется?

- Родители хотят счастья в глазах детей, веселья и радости, большой любви от детей и послушания. Но дети – это не картина для радости и не стиральная машина, которая работает с кнопки. Они живые и проживают в своей жизни очень много всего, с ними бывает трудно.

5. Зачем родители хотят послушания?

- Чтобы не высовывался, тихо сидел.
- Чтобы знал свое место.
- Чтобы не мешал маме делать свои дела.
- Чтобы не портить папе настроение.
- Чтобы мама чувствовала себя хорошей.
- Чтобы не краснеть маме перед людьми.

6. Задачи родителя: заботиться о семье, о безопасности и уюте в семье.

Важно:

Родитель может сам справляться со своей самооценкой, эмоциями.

Родители дают детям заботу и любовь, чтобы дети взяли и передали дальше.

Родители не нуждаются в жалости детей, авторитет и самооценка не зависят от ситуативного поведения детей.

Родители большие! Дети - маленькие!

Соблюдение иерархии включает у детей поведение следования.

7. Обсуждение в группах. Каждая группа пишет свое определение хорошего родителя.

Что для вас входит в понятие хороший родитель? Работа с дидактическим альбомом к курсу.

- Довольная собой, спокойная, достаточно расслабленная мама – самая лучшая мама для ребенка.
- Присутствующий в жизни, спокойный и надежный папа - самый лучший папа для семьи.

8. Тест «Уверенный родитель»

Участники получают бланки с характеристиками уверенного, тревожного и агрессивного родителя.

Инструкция: Выделите пункты, которые сейчас про вас. ( Дети – младшие дети в группе, братья, сестры) Посчитайте в %, насколько в вас выражен каждый тип родителя. Где 1 ответ – это 10 %.

### *Уверенный родитель.*

- 1) Говорит четко, ясно,
- 2) Тон голоса, голос, темп средние.
- 3) Часто хвалит, доброжелателен.
- 4) Спокоен, часто улыбается.
- 5) Заботится о своем настроении и отдыхе.
- 6) Наблюдает за ребенком как детектив, расследует причины плохого поведения.
- 7) К разногласиям относится как к недоразумению – нужно просто разобраться.
- 8) Считает своего ребенка способным, верит в хорошее будущее.
- 9) Доволен собой как родителем. Допускает возможность ошибаться, не стремится быть идеальным.
- 10) Ребенок успокаивается рядом с ним, весел, чувствует себя любимым и уверенным в том, что многое может.

### *Тревожный родитель*

- 1) Торопливый, непоследовательный, часто меняется настроение.
- 2) То разрешает, то запрещает одно и то же.
- 3) Озабочен тем, «что подумают о нем другие».
- 4) Помогает и опекает в ущерб себе, очень устает.
- 5) Ориентируется на образ идеального родителя. Ищет, как правильно, как все делают.
- 6) Не обдумывает причин поведения, не планирует своих действий, поступает импульсивно.
- 7) Очень жалеет об ошибках, чувствует себя виноватым.
- 8) Воспитание считает трудным делом.
- 9) Ребенка считает несамостоятельным, легко впитывающим все дурное: «за ним все время надо присматривать, оберегать от опасности».
- 10) Ребенок часто тревожится, считает себя слабым, нездоровым, трудным – не уверен в себе.

### *Агрессивный родитель*

- 1) Подавляет «плохое» поведение ребенка силой, криком.
- 2) Хочет считать себя главным, возвышается над ребенком.
- 3) Вспыльчив и раздражителен.

- 4) Недоволен, в мрачном настроении.
- 5) С трудом контролирует свое состояние. Часто говорит, что его довели, ему испортили настроение.
- 6) Не понимает причины «плохого» поведения ребенка: «Как так можно было?»
- 7) Считает ребенка «не таким, как надо», «упрямым», «делающим назло», «специально непонимающим».
- 8) В глубине души сам не считает себя хорошим родителем, но «скрывает» это. Испытывает вину и стыд за физические наказания ребенка.
- 9) Стыдится просить помощи.
- 10) Ребенок его боится, сомневается, что он любит.

Работа с дидактическим альбомом к курсу.

9. Что вы будете делать в ситуации:

Ребенок хамит, дерзит.

Выберите из предложенных наиболее подходящий вариант ответа:

1. Доказывать, что «Я хорошая!»
2. Запретить гнев.
3. Привлечь внимание посторонних, сказать всем, что ребенок плохой.
4. Напугать тем, что отдадите в приют, отправите папе, бабушке.
5. Принять гнев, назвать чувства ребенка, выяснить, что стоит за хамством. Открыто поговорить о том, что трудно сейчас.
6. Не заметить, пропустить мимо ушей, игнорировать.

Участники в группе проигрывают каждую ситуацию: один мама, другой ребенок. Совместно делаем в группе анализ, что с мамой, что ей трудно, что не хватает.

11. Домашнее задание. Придумайте несколько советов для себя, как стать уверенным родителем в будущем.

11. Обобщение и резюмирование.

Что тебе было сегодня важно?

## **Встреча 9.**

### **Индивидуальные особенности мышления и поведения детей.**

Цель встречи: Узнать свой психотип и его особенности, повышение уверенности в себе, повышение родительских компетенций, знания о основных психотипов людей, профилактика неоправданных и нереалистичных ожиданий от детей и психологического насилия к детям, развития уважения к другим людям.

Результат встречи: понимание и принятие различий в людях, повышение уверенности в себе, развитие терпимости и внимания, эмпатии к близким.

Методики и материалы:

Презентация, обсуждение, мотивационное интервью.



Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни.
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Разминка к основной теме. Как отличаются люди друг от друга? Трудно ли принимать отличия? Что делать, если твой ребенок на тебя не похож, он другой?
5. Сегодня рассмотрим 8 основных психотипов (архетипов) людей. Ваша задача определить себя и своих друзей. Принять отличия других и понять, как общаться с другими типами, уважая их особенности. 8 основных психотипов: Воин, Монарх, Купец, Добряк, Эстет, Философ. Крестьянин, Монах.
6. Ведущий рассказывает и описывает психотипы, показывает картинки на слайдах презентации. Участники узнают свой психотип.

Воин – Тарас Бульба, Карабас-Барабас

СПРАВЕДЛИВЫЙ рыцарь, защитник, генерал. Любит командовать. Конфликтный, отстаивает свои законы и принципы, защитник законности, любит рисковать жизнью, военачальник, «идейный воин».

Ценность справедливости, порядочности, важны законы и правила. Властны, способны руководить, контролировать, стабилизировать.

Для них важнее всего – дело чести. Важно, чтобы у них был начальник, руководитель, который следит за порядком.

Склонны к жестокости при столкновении с несправедливостью.

При отсутствии сильных и здоровых моделей нравственного поведения идут по пути беззакония, склонны к зависимому поведению, жестокости, несдержанности.

Положительные стороны: Честность, ответственность, чувство собственного достоинства, физическая сила, выносливость.

#### Купец – Буратино, Остап Бендер.

ВЕСЕЛЫЙ, ПОДВИЖНЫЙ гонец, путешественник, актер. Любит баловаться, выступать.

Артистичность, жизнелюбие, разносторонние интересы.

Берется за многое, не доводит до конца.

Трудностей не любит, будет избегать.

Следуют за кумирами, подражают, ведомые.

Любят движение, обновление, новизну.

Могут быть из-за повышенной активности травмы, ушибы.

Положительные стороны: гибкость, инициация перемен, пунктуальность, умение все успевать, очень хороший интеллект, быстро схватывают информацию, прекрасная память, адаптивность, коммуникабельность.

#### Добряк – Кот Леопольд

ДОБРЫЙ доктор, мама. Любит угождать, угощать, «подлиза».

Альтруизм, самоотверженность, жертвенность, человеколюбие, сострадание.

Отсутствии гордыни и гневливости.

Терпимость, доброта, способность воодушевлять.

Природное обаяние, влюбчивость, преданность кому-либо, чему-либо.

Вдохновляют, поддерживают, питают. Легко восстанавливаются сами и способны помочь восстановиться другим.

Если переутомлены, то могут уйти в вину и долг.

Негативные проявления: могут себя отяготить проблемами других, уйти в жалость к себе, ревность, обидам.

### Монарх – Царь

СТОЙКИЙ аристократ, принц. Любит хвастать, «воображуля», «хвастунишка».

Индивидуализм, творчество, новаторство и оптимизм.

Даны самые лучшие качества рода, могут быть реализаторами прогрессивных идей, находчивы и изобретательны.

Элитность, благородство, последовательность, изобретательность ума, лояльность. Высокая работоспособность.

Эмоционально устойчивы и не теряют самообладания в экстремальных ситуациях.

Негативные стороны: амбициозность, сомнение, нетерпимость, неразборчивость.

Сильные качества: целеустремленность, упорство, непоколебимость в реализации собственных задач и мечты.

Избирательность среды, места жительства, окружения, еды.

### Эстет – Снежная королева, Мальвина

Педант, экономка, поэт, «звезда», творческая личность. Любит красоваться, «притвора», «недотрога».

Творческое начало, согласованность, утонченность в восприятии гармонии и красоты.

Чувство такта, музыкальность, артистизм, восторженность, романтизм.

Очень чувствительны к дисгармонии и эмоционально уязвимы.

В стрессе проявляются несдержанность, подавленность, равнодушие, холодность, истеричность, стервозность, зависть.

Завышены требования к себе и другим. Перфекционизм.

В отсутствии гармонии страдает на эмоциональном, физическом и ментальном уровне.

Сильные стороны: аккуратность, дисциплинированность, экономность.

### Философ – Папа Карло, Алла Пугачева

ОРИГИНАЛЬНЫЙ, учитель, наставник, фантазер, писатель. Любит приврать, «сочинялка».

Личность обладает целостным восприятием, абстрактно мыслящая, одаренная, любит термины и понятия.

Имеют свой стиль, свой имидж. Характерны неординарность, творчество.

Умеют обобщать, интегрировать, моделировать новое.

Важно признание индивидуальности и достижений.



Попечительство, проявление заботы о других, чтобы другие продолжали их идеи, традиции.

Может уходить в иллюзии, формализм, в воображение.

Слабые стороны: не видят детали, мелочи, не хотят следовать правилам.

В стрессе уходят в мнимые болезни и жалуются. Любят накапливать все: вещи, книги, знакомства, инструменты, методики. Могут уходить в лень, паникеры и фантазеры.

### Крестьянин - Екатерина II

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ визирь, советник, организатор, руководитель, менеджер. Очень хорошо понимает, что хотят другие и умеет организовать процесс под ключ. Любит копировать других, «повторялка».

Моделирование процессов внутренних и внешних, хорошо организуют себя и людей вокруг, сильные лидеры.

Основные качества - самостоятельность, продуктивность, инициативность, воля.

Вся деятельность подчинена четким целям, структуре интересов, карьере. Важны ритмы, планы.

Умеет подстраиваться под других и направлять энергию на реализацию своих идей. Умеют сочувствовать, поддержать.

Негативные стороны: если нет согласованности в характерах и интересах, то может все оставить, избегает конфликтов и отстаивания своих прав.

В стрессе уходят в подражание, инертность, от чего разрушаются.

### Монах Алексей Толстой, Знайка

МУДРЫЙ король, вождь, командир. Любит советовать «задавака», «заяйка»  
Самодостаточность, альтруизм, идеализм, посвящение высшему.

Уникальные способности предвидения будущего: научного, художественно-образного, мистического.

Являются идеологами, лидерами прогрессивных направлений, движений, процессов, синтезируют в себе знания в различных областях, создают новое.

Стремятся к совершенствованию, усложнению, гуманны, восторженны, благоговеют перед идеальным.

Личность мудрая, авторитетная, деятельная, руководящая, совершенствующая.

Негативные проявления: диктаторство, могут инициировать и реализовать масштабные разрушения, гордыня, властность.

7. Ведущий помогает участникам определить, кто они по типу личности. Задает вопросы помогающие, обсуждает привычки. Ведущий вместе с участниками думают, какие профессии могут подходить и какие в жизни могут быть ошибки, чего нужно опасаться.
8. Домашнее задание. Подумать, люди каких психотипов есть в вашем окружении.
9. Обобщение и резюмирование. Что тебе было сегодня важно?

## **Встреча 10.**

### **Ответственное родительство.**

#### **Основные этапы развития детей, потребности детей.**

Цель встречи: дать знания про основные этапы жизни ребенка и его базовые потребности, повышение родительской компетентности, повышение уверенности в себе, профилактика неоправданных и нереалистичных ожиданий от детей и психологического насилия к детям.

Результат встречи: знания о воспитании детей от 0 до 15, понимание этапности развития детей, повышение уверенности в себе, развитие терпимости и внимания, эмпатии к детям.

Методики и материалы: презентация, обсуждение, мотивационное интервью, дидактический альбом к курсу.

Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни.
3. Какие планы, какие вопросы решаете? Какие ресурсы, свои качества используете, кто помогает?
4. Разминка к основной теме. Что нужно делать, чтобы ребенок вырос здоровым и адекватным? Что нужно ребенку в семье?  
- Пройти все этапы развития, прожить все возраста со своими радостями и горестями, чтобы мама и папа были рядом и помогали.
5. Ключевые моменты воспитания. Ведущий простым языком рассказывает каждый пункт из ключевых моментов. Приводит примеры.

Ключевые моменты воспитания:

1. Обеспечение безопасности ребенка. Есть надежный взрослый, который поможет. Определенность, защищенность, спокойствие. Не пугают специально, не угрожают. В опасности очень сильно страдает развитие личности.
2. Здоровая привязанность. Ощущение себя важным, нужным, значимым.

3. Постепенное отделение. Ты - это ты, я - это я. Развитие самостоятельности по возрасту.

6. Подсказки для родителей. Самое основное, что поможет воспитать здорового ребенка. Рекомендуется запомнить и повесить на стену.

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

7. Что делать, если ребенок плачет? Разбираем ситуацию. Вместе участники находят алгоритм действий. Работа с дидактическим альбомом к курсу.

Алгоритм:

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 укурю.
5. Начать делать то, что ребенку сейчас нужно. Кормить, укрывать, качать.

8. Основные этапы развития детей и основные задачи родителя. Работа с дидактическим альбомом к курсу.

Возраст	Задача родителей	Результат у ребенка
0-2 года	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	Дисциплина и воля

	школьника	
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

9. Как вам кажется, прошли ли вы все этапы взросления? Какие этапы были трудные? Поддержка каждого участника? Помощь в принятии своих трудностей, поддержка и мотивация самому себя дородительствовать, относится к себе хорошо.

10. Домашнее задание. Подумайте и ответьте на вопрос: «Какой детский возраст может быть наиболее труден родителю и почему?»

11. Обобщение и резюмирование. Что тебе было сегодня важно?

## **Встреча 11.**

### **Права. Личный выбор и ответственности.**

Цель встречи: исследование прав, ответственностей участников, зоны выбора, составление финансового прожиточного минимума, создание условий для развития ответственности.

Результат встречи: развитие уверенности в себе, знание своего прожиточного минимума, умение составлять бюджет семьи.

Методики и материалы:

Беседа, мотивационное интервью, Билль о правах, таблица для составления финансового прожиточного минимума.

Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни
3. Текущие трудности
4. Основная тема: Права. Личный выбор и ответственности

4.1 Исследование темы.

Нужна ли человеку ответственность? В чем? Что она ему даст? Что является противоположностью ответственности? Безответственность?

Давай напишем два столбика с понятиями, чтобы сделать свой выбор, нужна ли ответственность?

Ответственность	Безответственность
Сила	Зависимость от других
Выбор	Болезнь
Энергия	Недоразвитие
Права	Апатия
Здоровье	Усталость
Пунктуальность	Претензии к другим
Успех	Скука
Претензии к себе и развитие на опыте	Неуспешность

#### 4.2. Права

С чего начинается ответственность?

С прав. Когда появляются права, ребенок говорит: «Это моя игрушка и я ее приберу!»

Если нет прав, то нет и ответственности.

Ответственность также дает права. Я прибираю игрушки, они в порядке у меня, я имею право ими играть.

#### 4.3. Права и ответственности

Ответственности и права связаны между собой и одно не может быть без другого.

Исследование прав и ответственностей.

Напиши свои права.

К каждому праву напиши свои ответственности.

Права	Ответственности
На имя	Называть себя по имени
На семью	Жить в семье, слушать и почитать родителей
На чувства	Управлять своими чувствами
На мысли, собственное мнение	Обдумывать свои мысли, логично их излагать
На свои вещи	Следить за вещами, прибирать их
На свою территорию дома	Уборка территории, забота о мебели и порядке в комнате
На учебу	Учиться, выполнять требования учителей, исследовать и искать ответы на свои вопросы

Право выбора	Принимать решения и нести ответственность за последствия
Право совершать ошибки, пока не найдешь правильного ответа	Ответственность за исправление ошибок, анализ своих ошибок, достижение лучших результатов
Право на развитие и признание	Самореализация, достижение результатов.

Приведи примеры, когда отсутствие прав приводит к безответственности. Например, родители все время контролируют, не дают возможности высказывать свое мнение и думать. Результат: не умеет подросток думать, принимать решения и отвечать за них.

4.4. Развитие прав, которых не хватает. В какой области тебе трудно? Приведи пример из жизни? Какого права ты себе не даешь?

Права быть услышанным, право на уважение, право на собственное мнение. Выбери право для тренировки (Можно использовать «Билль о правах»). Нужно стоя, глядя на собеседника сказать: «Я имею право....» Что чувствуешь в теле? Есть ли сила, уверенность, расслабленность?

### БИЛЛЬ О ЛИЧНЫХ ПРАВАХ

У каждого человека есть неофициальные, личные права. Они отличаются от юридических прав. Некоторые не понимают, что каждый человек обладает личными правами, и нарушают их. Когда такое случается, мы не можем обратиться за защитой своих личных прав к закону. Мы можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности.

Для того чтобы эффективнее защищать себя, нам важно знать, что такое наши личные права.

Заявляя о своих личных правах, помните: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как Вы хотите, чтобы уважали Ваши.

#### *ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:*

- 1.... иногда ставить себя на первое место,
- 2.... просить о помощи и эмоциональной поддержке,
- 3.... протестовать против несправедливого обращения или критики,
- 4.... на своё собственное мнение и убеждения,
- 5.... совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь,
- 6.... предоставлять людям решать свои собственные проблемы,

- 7.... говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»,
- 8....не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным,
- 9.... побыть в одиночестве, даже если другим хочется Вашего общества,
- 10.... на свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие,
- 11.... менять свои решения или избирать другой образ действий,
- 12.... добиваться перемены договорённости, которая Вас не устраивает,

***ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:***

- 13 ....быть безупречным/ой на 100%,
- 14.... следовать за толпой,
- 15.... любить людей, приносящих Вам вред,
- 16.... делать приятное неприятным людям,
- 17.... извиняться за то, что вы были самим/ой собой,
- 18.... выбиваться из сил ради других,
- 19.... чувствовать себя виноватым за свои желания,
- 20.... мириться с неприятной ситуацией,
- 21.... жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было,
- 22.... сохранять отношения, ставшие оскорбительными,
- 23.... делать больше, чем Вам позволяет время,
- 24.... делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать,
- 25.... выполнять неразумные требования,
- 26.... отдавать что-то, что Вам на самом деле не хочется отдавать,
- 27 .... нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.
- 28 .... отказываться от своего собственного «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

5. Мой финансовый минимум

Чтобы управлять своей жизнью, достигать своих целей, жить в достатке, нужно управлять жизнью. Удобно тренироваться управлять жизнью через финансы. Давай составим твой прожиточный минимум и твой бюджет для жизни. Какие статьи расходов ты считаешь самыми важными? Напиши в столбик свои статьи расходов.

№ п.п.	Статья расходов	На день	На месяц	На год
1.	Квартплата			
2.	Еда			

	Завтрак			
	Обед			
	Ужин			
3.	Бытовая химия			
4.	Одежда			
5.	транспорт			
6.	Интернет			
7.	Телефон			
8.	Подарки			
9.	Целевые расходы			
10.	Развитие			
11.	Хобби			
12.	Здоровье / лекарства			
13.	Ремонт			
14.	Отдых			
15.	Развлечение			
	<b>Итого:</b>			

6. Домашнее задания: Посчитать свои траты на день, на неделю и на месяц.

7. Обобщение и резюмирование.

Что тебе было сегодня важно? Что было трудно?

## **Встреча 12.**

### **Решение конфликтных семейных ситуаций.**

#### **Итоговое занятие, итоговый тест.**

Цель встречи: подведение итогов курса, обмен впечатлениями и открытиями, повторная диагностика (точка Б), мотивация на применение знаний в жизни.

Результат встречи: завершение курса, обмен впечатлениями.

Методики и материалы:

Беседа, мотивационное интервью, шкалирование (диагностика ситуации в точке Б).



## Ход встречи

1. Приветствие.
2. Что хорошего и нового в жизни.
3. Текущие трудности.
4. Основная тема: Сегодня мы подводим итоги, собираем свои результаты, делимся впечатлениями и дарим пожелания друг другу.

5. Участники уже знающие, умеющие. Давайте попробуем вместе разобраться и найти самые конструктивные решения в ситуациях, которые могут быть в молодых семьях.

Участники делятся на группы по 3 человека, каждый берет себе в закрытую ситуацию. Готовится группа 5 минут и затем представляет свое решение ситуации.

Ситуации:

- 1) Дома не прибрано. Муж на работе, молодая мама с маленьким ребёнком. Все устают, каждый ждёт помощи от другого. Что делать?
- 2) Друзья одного супруга часто приходят домой, сидят громко и долго. Второй супруг не может заниматься своими делами, детьми, злится очень. Что делать?
- 3) Молодая жена все время прячет свой телефон, не показывает, кто пишет и что. Сама не расстаётся с телефоном. С чем это может быть связано? Как поговорить?
- 4) Молодцы люди, создавшие семью, нашли работу и начали работать. Но зарплата не высокая, хватает не на все. А хочется много всего: вкусная еда, дорогая одежда, своя машина, поездки, подарки. Работа стала раздражать. Что делать?
- 5) Молодые люди стали жить вместе. Один супруг продолжает вести разговоры в неуважительном и насмешливом тоне, гневливом тоне, как раньше подростком общался с учителями и воспитателями. Например, ну что тебе слабо что-ли!? А почему я должен тебя слушать, а кто ты такая? Не нравится - забирай вещи и уходи! Как сказать ему, что так нельзя?
  - б) Дома стали пропадать деньги. Что делать?
6. Какие у вас открытия? Понравилась работа по ситуациям? Что возьмете себе для опыта?
7. Диагностический блок. Тест «Какой я в отношениях?» Точка Б. Метод шкалирования. Нужно оценить себя по 10 бальной шкале по каждому пункту (Приложение 1.).
8. Завершение курса. Круг обратной связи.

Какие темы запомнились на курсе больше всего?

Пожелания себе и другим участникам.

**Приложения**  
к программе информационного курса «Семейные ориентиры».

**Приложение 1.**

Тест «Какой я в отношениях».

Метод шкалирования.

Оцените себя по 10 бальной шкале по каждому пункту.

<b>№</b>	<b>Высказывание, которое соответствует 0 баллам</b>	<b>Место для обозначения своего балла</b>	<b>Высказывание, которое соответствует 10 баллам</b>
1.	Я не умею управлять своим состоянием, я раздражаюсь, выясняю отношения, обвиняю, скандалю.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я умею управлять своим состоянием, когда я гневаюсь или расстроен
2.	У меня нет планов. Я живу желаниями, хотелками, делаю то, что делают мои друзья.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я хорошо знаю свои планы на день. Стараюсь следовать своим задачам и приоритетам. Сначала делаю то, что мне важно, а потом то, что хочется мне или моим друзьям
3.	Я все знаю, что скажут другие. Чего слушать, все понятно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я умею слушать других, прояснять их мнение, чувства. Мне важно понять человека, а не навязать собственное мнение
4.	Я все знаю, что скажут другие. Чего слушать, все понятно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я хорошо знаю свои сильные стороны. Могу назвать 10 своих качеств. У меня хорошая самооценка.
5.	Я не благодарю. У нас не принято	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я умею благодарить, вижу, что другие делают доброго хорошего. Могу сказать, что хорошо получается у друга, подруги, тренера, воспитателя, бабушки
6.	Я хочу, чтобы все было с детьми хорошо, чтобы они слушались	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я знаю, как воспитывать детей. Не боюсь их непослушания, плохого поведения. Понимаю, что с ними нужно бережно.
7	Деньги появляются и тут же исчезают. Мои желания всегда разные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я умею рассчитывать финансы, могу распределять деньги по целям, откладывать на что-то важное.
8	Я ору и обижаюсь, когда что-то не так, как я задумал, когда друг настаивает на том, что	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я спокойно могу выслушать претензии друга, в конфликте найти решение, которое бы

	меня не устраивает		устраивало всех, без ругани и угроз
9	Я считаю, что любящие люди во всем устраивают друг друга. Если меня любят, то это значит, что я во всем нравлюсь. А если партнер чем-то недоволен, то значит, нам нужно расстаться.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я могу принять недостатки любимого человека, справиться с обидой. Я понимаю, что партнер – это отдельная личность со своей историей и особенностями.
10	Я не знаю, буду ли я вообще ходить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я хочу пройти все занятия тренинга, все 12 встреч.

### Список полярных утверждений

1.

**10 баллов:** Я умею управлять своим состоянием, когда я гневаюсь или расстроен.

**0 баллов:** Я не умею управлять своим состоянием, я раздражаюсь, выясняю отношения, обвиняю, скандаплю.

2.

**10 баллов:** Я хорошо знаю свои планы на день. Стараюсь следовать своим задачам и приоритетам. Сначала делаю то, что мне важно, а потом то, что хочется мне или моим друзьям.

**0 баллов** - У меня нет планов. Я живу желаниями, хотелками, делаю то, что делают мои друзья.

3.

**10 баллов:** Я умею слушать других, прояснять их мнение, чувства. Мне важно понять человека, а не навязать собственное мнение.

**0 баллов:** Я все знаю, что скажут другие. Чего слушать, все понятно.

4.

**10 баллов:** Я хорошо знаю свои сильные стороны. Могу назвать 10 своих качеств. У меня хорошая самооценка.

**0 баллов:** Я очень неуверенный. Мне кажется, что я ничего не умею.

5.

**10 баллов:** Я умею благодарить, вижу, что другие делают доброго хорошего. Могу сказать, что хорошо получается у друга, подруги, тренера, воспитателя, бабушки.

**0 баллов:** Я не благодарю. У нас не принято – 0 баллов.

6.

**10 баллов:** Я знаю, как воспитывать детей. Не боюсь их непослушания, плохого поведения. Понимаю, что с ними нужно бережно.

**0 баллов:** Я хочу, чтобы все было с детьми хорошо, чтобы они слушались. – 0 баллов.  
7.

**10 баллов:** Я умею рассчитывать финансы, могу распределять деньги по целям, откладывать на что-то важное.

**0 баллов:** Деньги появляются и тут же исчезают. Мои желания всегда разные – 0 баллов.  
8.

**10 баллов:** Я спокойно могу выслушать претензии друга, в конфликте найти решение, которое бы устраивало всех, без ругани и угроз.

**0 баллов:** Я ору и обижаюсь, когда что-то не так, как я задумал, когда друг настаивает на том, что меня не устраивает. – 0 баллов.

9.

**10 баллов:** Я могу принять недостатки любимого человека, справиться с обидой. Я понимаю, что партнер – это отдельная личность со своей историей и особенностями.

**0 баллов:** Я считаю, что любящие люди во всем устраивают друг друга. Если меня любят, то это значит, что я во всем нравлюсь. А если партнер чем-то недоволен, то значит, нам нужно расстаться.

10.

**10 баллов:** Я хочу пройти все занятия тренинга, все 12 встреч.

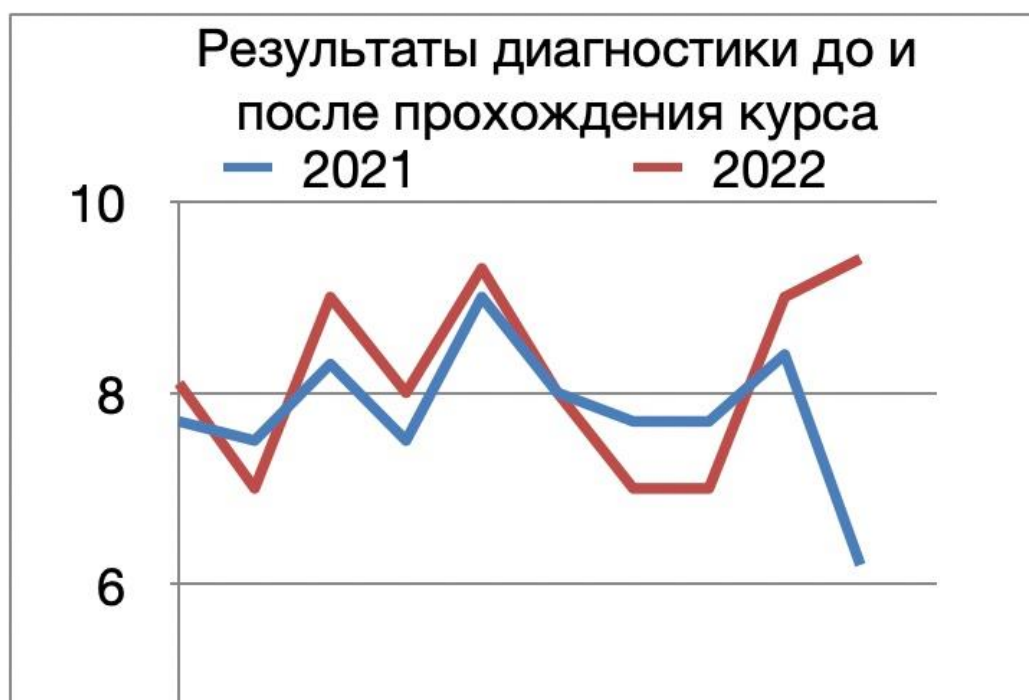
**0 баллов:** Я не знаю, буду ли я вообще ходить.

## Приложение 2.

Результаты освоения информационного курса «Семейные ориентиры» предвыпускниками БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Наши дети» в ходе реализации проекта конкурса «Семейная гавань – 2021» Благотворительного Фонда Елены и Геннадия Тимченко.

Участники оценивают себя в диапазоне 7-10 баллов, как в начале курса, так и по итогам курса, что говорит об их желании выглядеть лучше, преувеличивать свои умения.

Сравнительный анализ итоговых данных входного и выходного тестирования показывает улучшения по следующим шкалам: управление эмоциями (7,7 - 8,1), умение слушать других (8,3 - 9), самооценка (7,5 - 8), умение благодарить (9 - 9,3), принятие партнера (8,4 - 9).



Больше всего улучшений у себя отметили предвыпускники по шкалам «Умение слышать других» и «Готовность участвовать в подобных тренингах» - 7 (58% участников), 6 (50%) участников отметили повышение самооценки и уверенности в себе. 5 человек (41,5%) считают, что они стали лучше понимать свои эмоции, говорить о них, управлять ими в сложных ситуациях. 4 человека (34%) отметили улучшения в направлениях «Умение следовать своим планам», «Умение благодарить», «Родительская уверенность», «Принятие партнёра». Меньше всего изменений по 3 человека (25%) отметили у себя улучшения в управлении финансами, конструктивном решении конфликтов.



Шкала отношение к курсу показывает нам, что курс понравился, готовность детей участвовать в подобных тренингах увеличилась с 6,2 до 9,4 баллов.

По некоторым шкалам оценки в конце курса стали ниже, чем в начале: умение следовать своим планам, умение рассчитывать финансы, умение быть конструктивным в конфликте. Многие из участников благодаря упражнениям и моделированию ситуаций в процессе тренинга увидели свои слабые стороны, неумение планировать финансы, быть ответственным в делах, в конфликте решать ситуацию, а не сливать чувства".

В целом мы считаем, что курс прошел эффективно. Участники повысили свои знания, умения, стали увереннее в себе, проработали различные варианты решения непростых жизненных ситуаций, смогли увидеть свои сильные и слабые стороны, сплотились, лучше узнали друг друга. Материалы курса выпускники в виде чек-листов, презентаций, своих работ сохранили себе, что поможет им в создании и укреплении своих близких семейных отношений.