Дата: 30.11.2023

Категория: 1-11 классы

**Занятие 1.2**

**Білімдіге дүние жарық**

**Радость познания: как помочь ребенку учиться с удовольствием**

***Цель****: формирование готовности родителей к развитию когнитивных навыков детей для успешной их адаптации к процессу обучения школе.*

***Задачи:***

1. мотивировать родителей на создание психологически комфортной среды для школьника в семье;
2. ознакомить с сущностью и особенностями адаптации ребенка к школе;
3. ознакомить с особенностями когнитивных навыков у младших школьников;
4. развивать навыки практического использования диагностик, тренингов, упражнений для развития когнитивных навыков у ребенка.

***Национальные ценности и качества личности****:* сотрудничество, родительский долг, уважение, новизна, любознательность, креативность, прагматизм, эвристичность, свобода.

***План***

1. *Приветствие.* Цель и задачи
2. *Основная часть*
3. Важность адаптации ребенка к школе для развития его личности (физиологическая, психологическая и социальная)
4. Виды адаптации
5. Диагностика уровня адаптации родителей к занятиям
6. Рекомендации по диагностированию детей
7. Роль родителя в развитии когнитивных навыков у ребенка
8. Диагностика уровня развития когнитивных способностей родителей
9. Особенности когнитивных навыков у младших школьников
10. Рекомендации по тренингам для развития памяти, внимания, мышления и коммуникации у ребенка
11. Проблемная ситуация «Выполняем домашнее задание»
12. Просмотр ролика
13. Обсуждение в группах по вопросам
14. Обсуждение в аудитории и разработка чек-листа

III. *Заключение.* Подведение итогов, рефлексия

***Ожидаемые результаты***

По завершении занятия родитель:

сможет выстроить психологически комфортную среду для школьника в семье;

будет осознавать свою роль в период адаптации ребенка к школе для [развития его личности](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/);

научится распознавать особенности когнитивных навыков у младших школьников;

будет владеть навыками практического использования диагностик, тренингов, упражнений для развития когнитивных навыков у ребенка.

***Продолжительность заняти*я** 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Хронометраж** | **Содержание** | **Ресурсы** |
| 2 мин. | Здравствуйте, дорогие друзья!  Занятия в Центре педагогической поддержки родителей – новый этап в вашей жизни. Вы, также как и ваши дети, только начали обучение. Это ваше второе занятие.  И сегодня я хочу спросить у вас: «Вы учитесь с удовольствием?» | Слайд 1 |
| 5 мин. | Вы сейчас – «первоклассники», и у вас тоже период адаптации. Сегодня на вашем примере предлагаю вам пережить те эмоции и чувства, которые переживают ваши дети.  Обсудить с родителями их ощущения (трудности, страхи) от занятий в академии.  *Слайд 3*  Какие сложности пришлось преодолеть, чтобы прийти сегодня на занятие?  Какие были у вас ощущения на первом занятии?  Какие страхи у вас возникали?  Записать на флипчарте трудности, которые называют родители, в 3 столбика, распределяя по видам адаптации: физическая, социальная, психологическая. После того как все ответы будут записаны, написать соответственно заголовки: *физическая, социальная, психологическая.*  *Родители называют трудности, преподаватель записывает на доске, флипчарте*  *Слайд 4.* ***Адаптация*** *– комплекс из трех равнозначных по важности компонентов.*  ***Физиологическая адаптация*** подразумевает, что ребенок постепенно привыкает справляться со школьными нагрузками. Большинству первоклассников непросто дается переход от динамической нагрузки к статической. Перед учеником ставится задача сидеть неподвижно 30–45 минут урока, держать спину ровно, слушать учителя, выполнять задания. Все это требует высокого уровня физиологической готовности. Детскому организму нужно время, чтобы он перестроился. Очень часто в самом начале учебного года первоклассники болеют, потому что их организм попросту не справляется с непростой задачей физиологической адаптации.  ***Социальная адаптация*** предполагает наличие у ребенка умений слушать, адекватно реагировать на слова учителя, самостоятельно выполнять задания. Он учится понимать требования и правила школьной жизни, признавать авторитет учителя, налаживать отношения со сверстниками.  ***Психологическая адаптация.*** К ней относится желание ребенка учиться, принятие своей позиции школьника, высокий уровень психологической зрелости. Настроенность на учебу, школьная мотивация, готовность к обучению, стрессоустойчивость – все это ребенок будет приобретать в ходе психологической адаптации. | Слайд 2  Слайд 3  Флипчарт, маркер,  доска, мел  Слайд 4 |
| 5 мин. | Давайте проверим, насколько вы готовы обучаться на наших занятиях. Прошу вас ответить на вопросы данной анкеты.  *Диагностика родителей по уровню готовности*  *Родители отвечают на вопросы анкеты, суммируют баллы.*  *Слайд 5.* *Анализ результатов.* За каждый ответ «а» начисляется 3 балла, «б» – 1 балл, «в» – 0 баллов. Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше мотивация.  25–30 баллов – высокая мотивация, учебная активность;  20–24 балла – нормальная мотивация;  15–19 баллов – положительное отношение к занятиям, но больше привлекает внеучебное общение;  10–14 баллов – низкая мотивация;  10 баллов – негативное отношение к занятиям.  Вы видите свои результаты и можете сделать выводы.  Предлагаю выявить уровень адаптации ребенка по диагностике дома.  С самого раннего детства человек тянется к знаниям. Он стремится освоить неизвестное, постичь недосягаемое, тянется к новому, запрещенному и закрытому. Мы хотим развиваться, приобретать новый опыт, чтобы жизнь не казалась нам слишком сложной.  *Слайд 6.* Великий просветитель Абай Кунанбаев говорил*:*  «Человек, запомнивший слова мудрых, сам становится благоразумным».  Приход ребенка в школу – большая ответственность как для него самого, так и для членов его семьи.  *Просмотр ролика «Как ребенку пройти адаптацию»*  *Слайд 7.* Родители играют важную роль в процессе адаптации ребенка к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу.  Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательный программы.  Основная задача родителей в помощи младшим школьникам – эмоциональная поддержка, предоставление максимальной самостоятельности в организации собственных действий по выполнению школьных правил. | Раздаточ-ный материал 1  Анкета для родителей по уровню адаптации  Слайд 5  Раздаточный материал 2:  анкета для детей  Слайд 6  Ролик  Слайд 7 |
| 10 мин. | *Методика по выявлению уровня когнитивных навыков у родителей.*  Педагог медленно зачитывает задание 1 раз. Родители должны выполнить его так, как поняли.   1. Расположите лист вертикально. 2. Условно разделите лист на 2 вертикальные части (можно провести вертикальную пунктирную линию). 3. Отступив от нижнего края листа 1 см, проведите горизонтальную линию длиной 10 см так, чтобы она была по середине листа. 4. Отступив от нижнего края листа 15 см, проведите горизонтальную линию длиной 8 см так, чтобы она была по середине листа. 5. Левые крайние точки двух горизонтальных линий соедините плавной дугой. 6. Правые крайние точки двух горизонтальных линий соедините плавной дугой. 7. От левой крайней точки верхней горизонтальной линии проведите вверх вертикальную линию длиной 2 см. 8. От правой крайней точки верхней горизонтальной линии проведите вверх вертикальную линию длиной 2 см. 9. Соедините эти две вертикальные линии дугой выпуклостью вверх. 10. От средней точки верхней дуги нарисуйте вверх окружность диаметром 1,5–2 см (дуга и окружность касаются в средней точке). 11. От левой крайней точки верхней горизонтальной линии отступите вниз по дуге на 6–7 см. Поставьте точку, справа напишите букву А. 12. От левой крайней точки верхней горизонтальной линии проведите влево горизонтальную линию длиной 4–5 см. Поставьте точку, слева напишите букву Б. 13. Соедините точки А и Б. 14. На правой дуге, соединяющей нижнюю и верхнюю горизонтальные линии, отметьте точки и подпишите слева цифрами (начиная снизу) на расстоянии: 4 см – 1, 6 см – 2, 13 см – 3, 15 см – 4. 15. Соедините точки 1 и 4. 16. Соедините точки 2 и 3.   Когда все родители закончат, педагог выводит слайд на экран и показывает, какой рисунок должен получиться.  *Обсуждение результатов*  Мы часто сталкиваемся с тем, что некоторых детей крайне сложно вовлечь в процесс обучения. Они не проявляют должного желания получать новые знания, им скучно, занятия их разочаровывают и совершенно не увлекают. Одна из причин такого поведения в том, что у маленьких учеников просто отсутствуют так называемые *когнитивные навыки.*  *Слайды 9–11*  ***Когнитивные (познавательные) навыки*** *– это способность человека обрабатывать сенсорную информацию, получаемую из разных источников.* Эти навыки дают возможность анализировать полученные данные, сохранять информацию и сравнивать ее с уже имеющимся опытом.  Дети могут иметь врожденные когнитивные навыки, но лишь в незначительной степени. *Основная их доля все же является приобретенной.* Если врожденных способностей нет, а приобретенных навыков недостаточно, то возникает так называемая *когнитивная недостаточность.*  ***Особенности развития когнитивных способностей у младших школьников***  *Внимание:*  непроизвольное;  неустойчивое (внешние впечатления – сильный отвлекающий фактор, детям трудно сосредоточиться на непонятном, сложном материале);  кратковременное (могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10–20 мин.);  небольшой объем (2–3 единицы).  *Восприятие:*  замечают не главное, а то, что бросается в глаза;  часто ограничиваются только узнаванием и последующим называнием предмета;  не способны к тщательному и детальному рассматриванию предмета;  высокая степень эмоциональности восприятия.  *Память:*  преобладает наглядно-образная память над словесно-логической (лучше запоминают и сохраняют конкретные сведения, события, лица, образы, чем определения и объяснения);  механическое запоминание путем простого повторения без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала;  непроизвольная память (запоминается самое интересное, яркое, что вызывает эмоциональный отклик).  *Воображение:*  опора на конкретные предметы, без которых ребенку сложно формировать объекты воображения в своем сознании;  переход ко все более правильному и полному отражению действительности, от простого произвольного комбинирования представлений к комбинированию логически аргументированному.  *Мышление:*  конкретно;  переход от внешней стороны явления к познанию его сущности;  начинают знакомиться с научными понятиями и оперировать ими.  Для формирования научного понятия необходимо учить ребенка использовать дифференцированный подход к признакам предмета. При этом важно акцентировать внимание на существенных и несущественных для данного понятия признаках.  Это те базовые специфические навыки, которые должны быть привиты на самых ранних этапах развития ребенка. Данные навыки необходимы, чтобы он мог эффективно обрабатывать и усваивать информацию. Только владение ими сможет обеспечить успех в освоении любого материала. А вот их отсутствие приводит к тому, что ребенок не в состоянии полноценно разобраться в теме урока, что только усугубляет проблемы при дальнейшем обучении.  При правильном подходе родители могут добиться ощутимых изменений в когнитивной сфере ребенка. Как и любые другие навыки (например, моторные), когнитивные поддаются тренировке с последующим улучшением. Если они слабые, при помощи тренировок и обучающих методик их можно подтянуть, а нормальные навыки значительно усилить.  *Слайд 12.* Во все времена и у всех народов большое значение имели пословицы и поговорки, сказания и песни, эпические произведения, сказки, загадки и т.д. Еще совсем маленьким детям рассказывали сказки, разучивали с ними считалочки и скороговорки. Это развивало словарный запас, обогащало речь ребенка.  Через устное народное творчество от родителей к детям передавалась человеческая мудрость, характеризующая этнопсихологическое своеобразие и этические установки, выработанные нацией веками.  Песни сопровождали казаха от рождения до самой смерти. В них отражалась душа народа, его думы и чаяния.  Существует особый вид казахских народных песен –*терме,* в которых давались определенные нравственные наставления, основанные на жизненных наблюдениях. Каждая строка терме имела глубокий смысл, легко запоминалась и служила определенного рода психологической установкой.  Одна из разновидностей терме –*шешендік сөздер*– мудрые слова, которые связывались с какими-то особыми событиями. Логичность и убедительность доводов исполнителей, их находчивость, меткость поэтических выражений, необычайная образность и оригинальность часто способствовали прекращению конфликтов и распрей, а также могли существенно влиять на человеческие взаимоотношения.  Людей, обладавших даром красноречия, называли *шешенами.*  В воспитании детей, развитии их способностей большая роль отводилась *загадкам,* ведь в основе многих из них лежит иносказательное описание предмета, что заставляет ребенка думать, размышлять, анализировать. Это способствовало развитию смекалки, а также постижению самобытной народной культуры. Загадки часто звучали на праздниках, где они создавали состязательный дух, а также на айтысах. Многие загадки связаны с повседневной трудовой деятельностью человека, а также широко используются в воспитании и обучении подрастающего поколения.  Существует множество различных упражнений и тренингов для развития когнитивных навыков и способностей: внимания, памяти, мышления и т. д.  Для развития памяти и внимания нужно учить ребенка подмечать детали. Попросите его закрыть глаза и перечислить все, что находится в комнате: предметы мебели, элементы декора, настенные украшения, картины и др. Спросите, какой цвет волос, глаз у его учителя, или сколько раз по дороге в школу встретилась кошка.  Наблюдательность – это необходимый социальный навык. Читайте с ребенком книги вслух. Старайтесь читать с выражением, эмоционально, чтобы слова, действия героев и события запоминались легче. После прочтения каждой главы просите ребенка пересказать ее содержание.  *Игра «Скажи наоборот»:* развитие логического мышления, формирование и [расширение словарного запаса](https://4brain.ru/blog/10-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%B0-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2/).  Как играть? Ведущий называет любое прилагательное, игроки – противоположные слова (антонимы). Например:  медленный – быстрый;  тонкий – толстый;  белый – черный;  сухой – мокрый и т. д.  *Слайд 14.* Рекомендация провести с детьми упражнения для развития когнитивных навыков | Чистые листы, ручки  Задания для родителей зачитывает преподава-тель.  Слайд 8  После окончания выполне-ния задания отодвинуть синий квадрат.  Слайды 9–11  Слайд 12  Слайд 13  Слайд 14 |
| 5 мин.  7 мин.  8 мин. | Просмотр ролика «Выполнение домашнего задания»  Деление на 4 группы  *Слайд 15.* Обсуждение в группах. Родители обсуждают вопросы в группах, записывают ответы на листах с вопросами.  Уважаемые родители, предлагаю обсудить вопросы в группах. Пожалуйста, запишите ваши предложения под вопросами.   1. Зачем вам нужно, чтобы ребенок делал домашнее задание хорошо, своевременно, самостоятельно? *(Ответы родителей)* 2. Что будет, если ребенок не сделает домашнее задание? *(Ответы родителей)* 3. Что важнее: спокойные и доброжелательные отношения между ребенком и родителями или выполненные домашние задания? *(Ответы родителей)* 4. Что вы сделали для того, чтобы помочь ребенку адаптироваться к школе? *(Ответы родителей)*   Представители групп озвучивают свои предложения.  *Слайд 16. Обсуждение в аудитории и как результат разработка чек-листа «Учимся с удовольствием»*  1. *Контроль.* Ослабьте строгий контроль за успеваемостью ребенка. Контролируйте ненавязчиво, не давя на него и не угнетая.  2. *Зона ответственности.* Необходимо с самого начала школьной жизни вашего ребенка определить зону его личной ответственности за учебный процесс. Он самостоятельно выполняет домашние задания, сам собирает портфель. Вы можете лишь проверить факт выполнения.  3. *Помощь.* Помогайте, если ребенок просит об этом. Помните: помочь – значит подтолкнуть к правильному пути решения, но никак не сделать задание за ребенка или продиктовать ему правильное решение.  4. *Самостоятельность.* Самостоятельность – это то главное, чему должен научиться ребенок. Нет необходимости помогать ему там, где он может справиться сам. Чем больше он делает сам, тем уверенней себя ощущает*.* Дайте ему совершать свои ошибки. Это его путь, его опыт, без них он не сможет повзрослеть и поумнеть.  5. *Доверие и поддержка.* Даже если ребенок совершил проступок, поверьте, он сам прекрасно осознает, что поступил неправильно. Даже если никогда не признает это вслух перед вами – взрослыми. На самом деле он в полной мере сам страдает от своего проступка. Поэтому ваша задача – не ругать и наказывать, а поддержать ребенка и помочь ему сделать выводы.  6. *Личное пространство.* У ребенка обязательно должно быть свое личное пространство. Это естественная потребность любой личности, и эту потребность нужно уважать.  7. *Любовь.* Любите своего ребенка. Любого: неидеального, с двойками в дневнике. Пытайтесь понять и принять его, поддерживайте, слушайте и помогайте ему стать собой.  *Слайд 17. Мотивационная сторона* обучающегося начальной школы имеет специфические особенности. У младшего школьника закрепляется и становится личностной чертой *мотивация достижения.* Она связана с двумя мотивами – *достижение успеха* и *избегание неудач.*  В семье воспитание строится на любви, передаче опыта, традициях, личных примерах взрослых из их детства, советах и наставлениях.  В функции школы входят информирование, поддержка учащихся и родителей. В свою очередь, семья реагирует на все сигналы из школы и помогает ее коллективу.  Семья и школа дополняют друг друга, создают наилучшие условия для повышения мотивации детей к обучению.  Самый яркий пример для ребенка – это пример родителей и учителей.  Главное условие взаимодействия школы и семьи – полное представление о функциях и содержании деятельности друг друга.  Зачастую семья передает эстафету воспитания школе, тем самым самоустраняясь от процесса воспитания ребенка как личности. Между тем в личностном формировании ребенка должны участвовать обе стороны при полном взаимопонимании и взаимопомощи друг другу.  *Условия для эффективного взаимодействия семьи и образовательного учреждения:*  доверительные отношения семьи и школы;  добровольность взаимодействия и сотрудничества;  долговременность отношений;  обоюдная ответственность. | Ролик  Раздаточ-ный материал 3  Вопросы на листах  Слайд 15  Слайд 16  Флипчарт, маркер  (доска, мел)  Слайд 17 |
| 5–7 мин. | *Подведение итогов. Рефлексия родителей*  Прошу записать первую фразу, которую вы скажете своему ребенку после нашего занятия, когда встанет вопрос о школе, уроках. | Слайд 18  Стикеры |
|  | ***Раздаточный материал 1***  *Методика определения мотивации Н. Г. Лускановой*  *Инструкция.* Сначала прочитайте вопрос и три варианта ответа на него, а затем выберите один из трех ответов, который выражает ваше мнение.  *1. Вам нравится ходить на занятия нашего центра?*  *а) да – 3;*  *б) не очень – 1;*  *в) нет – 0.*  *2. Вы всегда с радостью идете на занятия или часто хочется остаться дома?*  *а) иду с радостью – 3;*  *б) бывает по-разному – 1;*  *в) чаще всего хочется остаться дома – 0.*  *3. Если бы сказали, что завтра на занятие не обязательно приходить всем родителям, вы пришли бы или остались дома?*  *а) пришел бы – 3;*  *б) не знаю-1;*  *в) остался бы дома – 0.*  *4. Вам нравится, когда у вас отменяют занятия?*  *а) не нравится – 3;*  *б) бывает по-разному – 1;*  *в) нравится – 0.*  *5. Вы хотели бы, чтобы Вам не задавали никаких заданий?*  *а) не хотел бы-3;*  *б) не знаю-1;*  *в) хотел бы-0.*  *6. Вы хотели бы, чтобы занятия были только онлайн?*  *а) нет – 3;*  *б) не знаю – 1;*  *в) хотел бы – 0.*  *7. Вы часто рассказываете о занятиях своим родственникам и друзьям?*  *а) часто – 3;*  *б) редко –1;*  *в) не рассказываю – 0.*  *8. Вы хотели бы сами выступить в роли педагога?*  *а) мне нравится наш учитель – 3;*  *б) точно не знаю – 1;*  *в) хотел бы – 0.*  *9. У вас в группе много друзей?*  *а) много – 3;*  *б) мало – 1;*  *в) нет друзей – 0.*  *10. Вам нравятся ваши одногруппники?*  *а) нравятся – 3;*  *б) не очень – 1;*  *в) не нравятся – 0.* |  |
|  | ***Раздаточный материал 2***  *Методика определения школьной мотивации Н. Г. Лускановой*  *Инструкция.* Сначала прочитай (послушай) вопрос и три варианта ответа на него, а затем выбери один из трех ответов, который выражает твое мнение.  *1. Тебе нравится в школе?*  *а) да – 3;*  *б) не очень – 1;*  *в) нет – 0.*  *2. Ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться*  *дома?*  *а) иду с радостью – 3;*  *б) бывает по-разному – 1;*  *в) чаще всего хочется дома – 0.*  *3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем*  *ученикам, ты пошел бы в школу или остался дома?*  *а) пошел бы в школу – 3;*  *б) не знаю – 1;*  *в) остался бы дома – 0.*  *4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?*  *а) не нравится – 3;*  *б) бывает по-разному – 1;*  *в) нравится – 0.*  *5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий?*  *а) не хотел бы – 3;*  *б) не знаю – 1;*  *в) хотел бы – 0.*  *6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?*  *а) нет – 3;*  *б) не знаю – 1;*  *в) хотел бы – 0.*  *7. Ты часто рассказываешь о школе своим родителям и друзьям?*  *а) часто – 3;*  *б) редко – 1;*  *в) не рассказываю – 0.*  *8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель?*  *а) мне нравится наш учитель – 3;*  *б) точно не знаю – 1;*  *в) хотел бы – 0.*  *9. У тебя в классе много друзей?*  *а) много – 3;*  *б) мало –1;*  *в) нет друзей – 0.*  *10. Тебе нравятся твои одноклассники?*  *а) нравятся – 3;*  *б) не очень – 1;*  *в) не нравятся – 0.*  *Интерпретация*  *Анализ результатов.* За каждый ответ «а» начисляется 3 балла, «б» – 1 балл, «в» –  0 баллов. Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше мотивация.  25–30 баллов – высокая школьная мотивация, учебная активность;  20–24 балла – нормальная школьная мотивация;  15–19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами;  10–14 баллов – низкая школьная мотивация;  10 баллов – негативное отношение к школе*.* |  |

**Занятие 2.2**

**Айтушы ақылды болса, тыңдаушы дана болады**

**Новые условия обучения: как ребенку пройти адаптацию**

*Нeпослушание – eдинственное, что рeбенок мoжет*

*противопоставить неправильному обращению с ним.*

*Ю. Б. Гиппенрейтер, российский психолог*

***Цель:*** *развитие способности родителей к полноценной адаптации детей к новым условиям обучения.*

***Задачи:***

1. развить стремление родителей оказывать психолого-педагогическую поддержку своему ребенку в период его адаптации к новым условиям обучения;
2. углубить представления родителей о физиологических и психологических особенностях адаптации ребенка к обучению в основной школе;
3. содействовать формированию умений родителей создавать психологически комфортные условия для школьника.

***Национальные ценности и качества личности****:* сотрудничество, родительский долг, уважение, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, самоуправление, творчество, ответственность, креативность, отзывчивость, открытость, готовность к сотрудничеству.

***План***

I. *Вводная часть.* Адаптация. Этапы и виды адаптации

II. *Основная часть*

1. Разбор кейса
2. Тренинг «Как я могу помочь ребенку»
3. https://www.youtube.com/watch?v=qwttde8SK4Y&ab\_channel=SON%C4%9EYPARTA
4. Краткая информация о помощи детям в период адаптации https://www.youtube.com/watch?v=OOGmpn7Vo3I&ab\_channel=SON%C4%9EYPARTA

5. Чек-листы «Помощь в адаптации детей»

III. ***Заключение:*** подведение итогов, пожелания

***Ожидаемые результаты***

По завершении занятия слушатели:

смогут лучше понимать ребенка и мотивы его поведения, потренироваться в применении техник эффективного взаимодействия с ребенком, увидеть новые пути разрешения проблемных ситуаций;

помогут детям легко и быстро адаптироваться (социально, психологически) к обучению в среднем звене.

***Продолжительность занятия –*** 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Хронометраж** | **Содержание** | **Ресурсы** |
| 10 мин. | Уважаемые родители! В этом году в вашей семье событие: ребенок перешел в 5 класс. У пятиклассника теперь новая система обучения. У ребенка новый классный руководитель, учителя-предметники, уроки проводятся в разных кабинетах.  Вы наверняка задавали себе вопросы:  1. Какие трудности испытывает ребенок в школе?  2. Как помочь ребенку адаптироваться?  *Работа в группах.* Как помочь ребенку адаптироваться в школе и выдерживать учебный ритм и нагрузку, наладить дисциплину, чтобы не усугублять конфликт с учителем математики?  Родители предлагают решение, обсудив ситуацию в группе.  Родителям предлагается разделиться на 3 группы и разобрать истории психологических и педагогических проблем ребенка в школе.  ***Кейс 1.*** У вас растет активный, добрый и любознательный ребенок, он особо не доставлял вам проблем, кроме своей неуемной энергии. Но в последнее время на вашего 11-летнего Айдоса стали жаловаться учителя, говорят, что он иногда плохо ведет себя на уроках, даже срывает их и нарушает учебный процесс. Не может себя контролировать, вечно крутится, не может сосредоточиться на материале, отвлекается сам и отвлекает остальных какими-то шуточками и приколами, пытается выделиться и обратить на себя внимание. В целом это все в пределах типичного поведения детей данного возраста, но особенно ярко это проявляется у него на уроках математики.  Классный руководитель относится к этому с пониманием, но вот учитель математики очень недоволен таким поведением. Синдрома гиперактивности у него нет. Недавно учитель сделал ему грубое замечание при всем классе и повысил голос, чтобы он успокоился. Айдос пришел из школы обиженный, изрисовал все тетради и учебник по этому предмету, стал негативно отзываться о школе. Дома он ведет себя хорошо, хотя многое приходится ему напоминать и помогать с каждым заданием. Стало сложнее выполнять уроки, ему хочется играть с друзьями в онлайн-игру, а чтобы сделать математику, вам приходится буквально стоять над ним.  ***Кейс 2.*** Мама пятиклассницы Асель стала замечать, что в последнее время девочка приходит из школы грустная и раздраженная, ей тяжело вставать с утра, она долго собирается и стала придумывать отговорки, чтобы не идти на занятия, ссылаясь на якобы плохое самочувствие и усталость. На вопросы о том, что случилось, девочка отвечала, что была ссора с подругами, но все наладилось, просто устала и хочет побыть дома. Маму насторожило, что за последние две недели ей не хотелось идти в школу именно по четвергам.  Когда они поехали в магазин, мама решила порадовать дочку и купить ей новое платье, но девочка наотрез отказалась, попросив купить ей толстовку темного цвета. На следующий день, ожидая Асель возле школы, мама разговорилась с мамой одной из ее подруг и совершенно случайно узнала, что над Асель на физкультуре смеялись одноклассники и ребята из параллельного класса, когда она не смогла выполнить упражнение. Кто-то из ребят грубо и неприятно пошутил над ней, и это стало распространяться по школе. Но дома Асель об этом ничего не рассказывала. Мама сильно испугалась, что над девочкой станут издеваться ровесники. Теперь все встало на свои места, ведь именно в четверг по расписанию у Асель физкультура. У нее нет проблем с лишним весом, но из-за широкой кости (гиперстенический тип сложения) она выглядела более крепкой и крупной. Нетрудно догадаться, что она серьезно переживает и начинает стыдиться своего тела.  Ситуация крайне деликатная. Как бы вы поступили на месте мамы девочки, чтобы не допустить психологической травмы и травли в школе?  ***Кейс 3.*** Мама Раушан по специальности педагог, но в настоящее время не работает. Раушан уже второй месяц не посещает школу. Выясняется, что никаких психологических травм, стрессов и конфликтов в школе нет. Просто ей надоело учиться и она хочет сидеть дома, заниматься интересными вещами. Мама, уговаривает дочь пойти в школу, но никаких действий по преодолению данной ситуации не предпринимает. Сама девочка ведет себя достаточно вызывающе, откровенно посмеиваясь над мамой.  В чем причина такого поведения девочки? Мама не смогла стать для ребенка значимым человеком, которого уважают и к советам которого прислушиваются?  Уже сегодня девочка вышла из под контроля взрослых, и дальнейшее ее развитие будет сильно искажено. Раушан маму терпит, но что ждет их в будущем?  *Презентация результатов*  *Вывод.* Как видите, ребенку надо адаптироваться как физиологически, так и психоэмоционально: он переходит в возраст младшего подростка. Ему приходится общаться с разными учителями и с другими подростками. Поддержка родителей здесь особенно важна!    *Мини-лекция*  В подростковом возрасте одновременно идет очень много процессов на разных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном.  Взросление человека отражается на его физиологии. Происходит множество изменений в теле, и ощущения при этом не всегда комфортные. В это время часто ухудшается самочувствие, снижается иммунитет, скачет гормональный статус, повышается нагрузка на внутренние органы, потому что тело растет.  Поэтому именно в этом возрасте часто стартуют психические расстройства, обостряются или начинаются хронические тяжелые заболевания. Сам по себе такой огромный рывок роста, физическое увеличение тела, половое созревание – это огромная нагрузка на организм, и в это время человек оказывается наиболее уязвим.  Есть еще нейрофизиология – у младшего подростка происходит довольно серьезная перестройка мозга, отбраковка лишних связей, которые не были до этого времени задействованы, активизация других. В каком-то смысле можно сказать, что в течение подросткового возраста есть периоды, когда мозг пребывает в «разобранном» состоянии: его разобрали и еще не собрали по-новому.  В это время ребенок может испытывать сложности с критичностью, оценкой последствий своих поступков, прогнозированием. Самые сложные и поздно созревающие структуры мозга, которые отвечают за целеполагание и прогнозирование, оказываются уязвимыми и в состоянии перестройки плохо действуют.  Если говорить о социальном плане, то в этот период человек поворачивается спиной к микромиру своей семьи и лицом к большому миру, к социуму. Основные события в его жизни начинают происходить в среде сверстников (мы сейчас говорим о типичном варианте, конкретные дети могут вести себя иначе). То, чем он в основном увлечен – это отношения среди сверстников, кто с кем дружит, кто кому нравится, кто кому не нравится, кто кого подставил или выручил. Задача возраста – освоение сложных социальных связей, знакомство на практике с такими явлениями, как групповая иерархия, групповое давление, место в группе.  Это очень сложный мир, который в этом возрасте осваивается. Хорошо, если осваивается. Некоторые родители очень радуются, если их ребенок, вместо того чтобы «тусить» со сверстниками, сидит и читает умные книжки. А психологи и психиатры в этом случае, наоборот, бывают насторожены, потому что это может говорить о проблемах с социализацией.  Так что нормально, если в этом возрасте ребенка больше интересуют отношения со сверстниками, чем школьные занятия.  Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели. Обычно они быстро втягиваются в учебный процесс. Другие переживают изменения в школьной жизни. Адаптация у них затягивается. Возникает тревога, появляется робость или наоборот, развязность, суетливость. В результате снижается работоспособность, прослеживается забывчивость, неорганизованность.  Как правильно поддержать ребенка? | Слайды к занятию |
| 20 мин. | ***Тренинг «Как я могу помочь ребенку»***  *Прием «Карусель».* Родителям предлагается разделиться на 3 группы и, переходя от одного листа ватмана к другому, проанализировать ситуации и ответить на вопросы. Ситуации отражены на карточках. Вопросы отражены на слайдах.  Группы записывают решение ситуации, а затем меняются местами, добавляя свои идеи.  Тренер: «Уважаемые родители! На ваших столах есть ручки и листы ватмана. Каждая группа отвечает на 2 вопроса и находит решение ситуации. На выполнение задания – 10 мин.»  *Вопросы для первой группы*  Какие физиологические трудности возникают у пятиклассника во время адаптации? Как я могу помочь?  *Вопросы для второй группы*  Какие психологические трудности возникают у пятиклассника во время адаптации? Как я могу помочь?  *Вопросы для третьей группы*  Какие социальные трудности возникают у детей в период адаптации?  Как я могу помочь?  Далее все вместе обсудим ответы. | Карточки «Трудности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе»,  3 листа ватмана, ручки по количеству слушателей. |
| 5 мин. | *Мини-лекция*  ***Признаки успешной психоэмоциональной адаптации***  1. *Удовлетворенность от процесса обучения*  Ребенок с радостью говорит о школе и с удовольствием ее посещает.  2. *Освоение программы*  Ребенку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребенок трудится по традиционной программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, и не указывая на его недостатки. Если же трудности возникают при обучении в рамках усложненной программы (например, с углубленным изучением какого-либо предмета) родителям стоит рассмотреть вариант перехода на обычную программу.  3. *Степень самостоятельности*  Выполнять задания ребенок должен самостоятельно, после неудачных попыток может попросить помощи у взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребенок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.  4. *Удовлетворенность отношений с учителем и одноклассниками*  Это один из основных признаков. Если у ребенка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить безболезненно. |  |
| 5 мин. | *Мини-лекция*  ***Признаки успешной физиологической адаптации***  Стабильный режим дня. Важно подводить ребенка к этому режиму не сразу, а постепенно.  Полноценный сон. Удобное рабочее место. Важно правильно выбрать мебель (соответствующую росту ребенка), источник освещения должен быть слева от ребенка.  Прогулки на свежем воздухе (не менее 2 часов в день).  Отдых после уроков (желательно со сменой деятельности).  Рациональное здоровое питание.  Позитивное отношение к окружающим людям.  Стремление к успеху.  Исключить просмотр ТВ и компьютерных игр перед сном. |  |
|  | *Беседа*  Далее педагог предлагает родителям подумать над вопросами и совместно с детьми выполнить задание. Вопросы отражены на слайдах.   1. Как питание влияет на усвоение знаний? Разработайте меню совместных полезных завтраков на неделю. 2. Какой должен быть режим дня с учетом учебы ребенка во вторую смену? Разработайте совместно с ребенком режим дня.   Выполнение заданий не просто поможет адаптации ребенка к новым условиям обучения, но и будет способствовать укреплению теплых отношений между родителями и детьми.  В завершение можно предложить родителям задать вопросы. При невозможности ответить на них в условиях занятия, можно разместить ответы на сайте |  |
|  | Для благоприятной адаптации детей при переходе в среднее звено обучения вы, родители, можете и должны им помочь, проявляя внимание и любовь. Желаем вам успеха на этом пути! |  |

**Занятие 3.2**

**Көркем мінез – баға жетпес байлық**

**Эмоциональный интеллект – основа успешной личности**

***Цель****: развитие у родителей эмоциональной компетентности, навыков самосознания, саморегуляции, эмпатии и регуляции отношений.*

***Задачи****:*

1) сформировать интерес к развитию эмоционального интеллекта;

1. дать понятие о структурных компонентах эмоционального интеллекта *(самосознание, эмпатия, саморегуляция, регуляция отношений)*;
2. развивать способность понимать собственные эмоции и настроение других людей;
3. развивать навыки регулирования своих эмоциональных состояний, контроля их внешних проявлений, позитивного общения.

***Национальные ценности и качества личности****:*открытость, позитивный взгляд на жизнь.

***План***

1. *Вводная часть.* Эмоциональный настрой

II**.** *Основная часть*

1. Работа в малых группах

2. Упражнения на отработку навыков самосознания, саморегуляции, эмпатии, регуляции отношений

3. Решение конфликтной ситуации

III. *Заключение.* Рефлексия

***Ожидаемые результаты***

По завершении занятия родители:

будут владеть эмоциональной грамотностью;

научатся применять инструменты эмоционального интеллекта;

смогут выстраивать позитивное общение с использованием «Я – высказываний»;

смогут применять алгоритмы и продуктивные способы поведения в кризисных ситуациях.

***Продолжительность занятия –*** 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Хроно-метраж** | **Содержание** | **Ресурсы** |
| 3 мин.  2 мин.  8 мин. | *Эмоциональный настрой*  Здравствуйте, уважаемые родители! Я рад(а) приветствовать вас на нашем занятии.  **Психорисунок «Нарисуй за минуту».** Предлагаю за 1 минуту нарисовать на стикере свои эмоции, не изображая ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какие эмоции на нем изображены.Смогли ли вы угадать эмоции друг друга? Что было сложно: определить свою эмоцию или угадать настроение другого человека?  *Комментарий.*Это упражнение дает возможность в определении трудностей в своих и чужих эмоциях.  Сегодня мы поговорим о развитии ***эмоционального интеллекта***.  ***История вопроса.*** Очевидно, что обладатель высокого эмоционального интеллекта (ЭИ, англ. Emotional Intelligence, EI) быстро осваивается на любом рабочем месте, заслуживает уважения коллег, является лидером в команде. Такого человека трудно разозлить, вывести из себя, спровоцировать на скандал. Он способен погасить любую агрессию, разрешить конфликтную ситуацию без применения силы. В 1990 году Питер Саловей и Джон Майер стали авторами статьи, вышедшей под заголовком Emotional Intelligence. В работе впервые был применен термин, изучаемый в этом выпуске, а также выражено мнение относительно данной способности и ее особенностей. Через 5 лет известный журналист New York Times Дэниел Гоулман издал книгу под аналогичным названием, которая стала бестселлером и дала новыйтолчок исследованиям. Если не научиться управлять своими эмоциями, а эмоциональный интеллект именно это и подразумевает, будешь испытывать стресс, апатию, агрессию, депрессию. С помощью переключения внимания можно избежать многих негативных моментов: конфликтов, бессмысленных споров, излишних переживаний, разрушающих психологическое здоровье человека.  Понимание своих переживаний снижает уровень тревоги и повышает качество жизни. Умение различать чувства и совладать с ними способствуют повышению уверенности в себе и возможности оставаться верным собственным этическим установкам и моральным принципам, которые являются фундаментом и опорой в жизни каждого.  *Работа в малых группах. Объединение в группы*  Приглашаю 4-х человек, мы вручим им название основных эмоций: *«Страх», «Гнев», «Грусть», «Радость».*  Предлагаю всем взять со стола листочки с названиями эмоций и определить к какой группе ониотносятся.  Прошу объединиться в группы по названиям, занять столы. По предложенной таблице проверить, верно ли вы определили свою группу.   |  |  | | --- | --- | | **Основные эмоции** | **Оттенки и интенсивность** | | *Страх* | неуверенность, тревога,беспокойство, робость,  растерянность, испуг, недоверие, оцепенение, паника, ужас; | | *Гнев* | раздражение, досада, негодование, зависть, возмущение, неприязнь, ревность, презрение, злость, ненависть, ярость; | | *Грусть* | душевная боль, беспомощность, тоска, жалость, сожаление, безнадежность, уныние, разочарование, скорбь, отчаяние, безысходность; | | *Радость* | умиротворение, надежда, вдохновение, увлечение, любопытство, забота, принятие, любовь, счастье, восхищение, восторг. |   *Комментарий.* Это упражнение позволяет активизировать словарный запас, акцентировать внимание участников занятий на разделении эмоций по группам. Таблица поможет в ходе занятий при выполнении заданий. Вербализация эмоций позволяет «поднять» бессознательные процессы на уровень сознания, именно поэтому мы получаем возможность их исследовать, находить причинно-следственные связи и трансформировать. | Стикеры, ручки, карандаши  Карточки с названиями эмоций |
| 5 мин.  5 мин. | *Упражнение «****Установки про эмоции»***  Это упражнение позволяет проанализировать, какие у вас существуют установки на эмоции? Для этого вспомните, что рассказывали про эмоции ваши родители, учителя или другие значимые люди, какую литературу вы читали, какие помните пословицы, поговорки и крылатые выражения на эту тему?  После этого необходимо все выписать и проанализировать, как эти установки и убеждения влияют на ваше поведение и/или эмоциональное состояние? Хотели бы вы изменить какие-то из них?  *Примеры установок:*   1. Мужчина не должен так себя чувствовать, это не по-мужски (например, грустить). 2. Женщина не должна себя так чувствовать, это не женственно (например, злость). 3. Я не должен (-на) так себя чувствовать, потому что я сама виноват (-а) в этой ситуации. 4. Я не должен (-на) так себя чувствовать, потому что другим бывает хуже.   *Комментарий.*Под каждой установкой, мыслью скрыт личный опыт, который позволил этим убеждениям сформироваться. Например, злость –признак того, что ты такой же абьюзер как твой отец, страх –что тебе не хватает смелости и мужественности, грусть и слезы –признак слабости.  Эти установки не защищают нас, а наоборот заставляют страдать еще больше, когда наши непрожитые эмоции и чувства выливаются в тревожность, депрессию, панические атаки, физиологические проблемы со здоровьем.  Осознать и прожить любую эмоцию – важно, поэтому если вы обнаружилинесколько убеждений, которые частенько появляются у вас, то для начала стоит разобраться с тем, как и почему они сформировались. Тогда появится возможность «переучить» себя верить в эти установки и перестать повторять их как мантру каждый раз, «защищая» себя от «опасной» эмоции.  ***Национальные особенности проявления эмоций у разных народов***  Менталитет наследников кочевых народов тесно связан с такими чертами характера, как контактность, склонность к диалогу, открытость, толерантность (терпимость), демократизм, плюрализм, свободолюбие, искренность, сострадательность, самокритичность, уважение к старшим (носителям традиции), непритязательность на оригинальность, простота и многое другое. Как отмечал Л. Н. Гумилев: *«Тесные контакты с казахами, татарами, узбеками показали, что дружить с этими народами просто. Надо лишь быть с ними искренне доброжелательными и уважать своеобразие их обычаев. Ведь сами они свой стиль поведения никому не навязывают. Однако любая попытка обмануть их доверие ведет к разрыву отношений. Они ощущают хитрость как бы чутьем»*. Постоянная потребность в контактах, беседе, получении и передаче вестей объясняет особенное, лелейное отношение казахов к гостю, попутчику, собеседнику. «Гость – подарок Бога», – гласит народная мудрость. Они пристально следили за новостями «ұзынқұлақ», награждали за хорошие вести «сүйінші». Верность национальной идее народ, по своей сути терпеливый, стойкий, философствующий, но с яростной бунтарским духом, пронес через все испытания истории.  <https://articlekz.com/article/5320>  *Минутка информации*  *Что же такое* ***эмоциональный интеллект?***  ***Эмоциональный интеллект*** *– это умение распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими.* Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ – его личные и социальные навыки.  Эмоционально интеллектуальные люди имеют 4 инструмента:  *самосознание;*  *управление эмоциями;*  *социальная чуткость;*  *управление отношениями.*  Эти 4 компонента помогают нам легко ориентироваться в сложных эмоциональных ситуациях, лучше их понимать. Знание того, что означают эти компоненты и как они работают, поможет вам принимать более правильные решения в жизни, потому что у вас будет более полная картина ситуации. | Чистые листы для каждой группы |
| 10 мин. | ***Выполнение упражнений в каждой группе по отдельному компоненту эмоционального интеллекта***  Изучите задание для каждой группы. После просмотра видео выполните его.  *Просмотр видео:*<https://www.youtube.com/watch?v=7ZojIKW5dLU>  *1 группа**«Самосознание»*  ***Дневник чувств*** Первая колонка «Ситуация» Здесь вы будете описывать обстоятельства, ситуацию, а может мысли и слова (и свои и чужие). Чем подробнее вы заполните, тем лучше. Вторая колонка «Эмоции» В этой колонке вы будете описывать эмоции, которые вы испытали. Опишите свои чувства и ощущения подробно, употребляя выражения, какие вы привыкли.  *Третья колонка «Мысли»*  Теперь вы будете описывать мысли, которые пронеслись у вас в голове во время ситуации. Здесь нет правильного или неправильного описания мыслей.  *Четвертая колонка «Реакции моего тела»*  Здесь опишите, как тело отреагировало на ситуацию, эмоцию, мысли.  Заполните дневник чувств от лица матери.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Дата** | **Краткое описание ситуации** | **Мои эмоции** | **Мои мысли по отношению к этой ситуации** | **Реакции моего тела** | |  |  |  |  |  |   В паре поделитесь своими записями.  В группе обсудите.  Что было сложно?  Когда этот инструмент может помочь?  Какова польза данного инструмента? | Группам раздаются задания |
|  | *2 группа «Самоконтроль»*  *Упражнение* **«Я – высказывание»**  Научитесь говорить на языке эмоций. Используйте «Я – высказывание», фразу, состоящую из трех частей:  «Я чувствую…, потому что…. Я хотел бы….»   1. *Точное название своего чувства:*   я чувствую (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т. д.);  я не знаю, как реагировать;  у меня возникла проблема.   1. Название причин: потому что…; в связи с тем, что… 2. Высказывание пожелания, варианта событий: я хотелбы   Здесь высказываются любые желания, возможно мечты, т. е. то, о чем бы вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты говорил спокойным тоном о том, что тебя волнует».  Составьте «Я – высказывание» от лица отца девочки.  *Пример №1*  Мама пришла с работы, увидела, что посуда не помыта и с порога стала кричать на дочь: «Как мне все надоело! Ты лентяйка!»  Дочь злится, уходит в свою комнату. Приходит чувство несправедливости, гнев, стыд, вина, обида – хаос чувств в них невозможно разобраться. Пытается учить уроки, но не может сосредоточиться, почему-то начинают болеть живот, голова. Она идет с этим к маме.  Мама начинает спрашивать, что болит, о чувствах ни слова. Так закрепляется модель поведения – мир в отношениях восстанавливается, если заболеть.  *Пример №2*  Мама, понимая, чем она раздражена, говорит, придя с работы: «У меня был трудный день, я очень разозлилась на одну ситуацию на работе, очень устала. Я просто возмущена, что посуда не вымыта, хотя мы с тобой договаривались! Мне бы очень хотелось, чтобы до ужина кухня была приведена в порядок». |  |
|  | *3 группа «Социальная чуткость»*  *Упражнение* ***«Позитивные намерения»***  В общении с людьми реагируйте не на действия и слова, а на намерения и причины, которые за ними кроются. Любую реакцию и поведение можно разложить на 3 составляющих:  *Намерение*– смысл, истинная причина. Человек может осознавать или не осознавать своего намерения, но оно всегда будет позитивным.  *Действие*– то, как человек реализует причину. Бывает позитивным и конструктивным или негативным и разрушительным.  *Значение*– то, какой смысл вы придаете действию. Оно бывает позитивным или негативным. Например, вы задали коллеге вопрос, а он не ответил.  Вспомните несколько конфликтных ситуаций и попробуйте разложить их по этой формуле. Найдите позитивные намерения в значениях и действиях. |  |
|  | *4 группа «Управление отношениями»*  *Упражнение* ***ИИП (Изменить – Избежать – Принять)***  Выполняется письменно. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию в подпункте «сценарий». Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант.  *Сценарий:*  изменить: (как вы можете убрать источник стресса?);  избежать: (как вы можете отдалиться от источника стресса?);  принять: (как вы можете жить со стрессом?);  сопротивляться путем…;  изменить себя и/или свое восприятие путем…  *Наилучший вариант*  Не отметайте никакие идеи! Чем больше вариантов вы напишите, тем лучше.  Итогом упражнения будет выступать выбор нового сценария. |  |
| 7 мин.  2 мин. | *Выступления групп*  Обсуждение результатов и шеринг обязательны.  ***Как быстро снять эмоциональное напряжение?***  «Квадрат». Сделать 10 глубоких вдохов и 10 медленных выдохов (вариант – квадрат дыхания: 4 счета вдох, на 4 счета пауза, 4 счета выдох, на 4 счета пауза). |  |
| 15 мин. | *Задание для всех групп*  Каждой группе будет предложена ситуация. Используя алгоритм, предложите разрешение конфликтной ситуации.   |  |  | | --- | --- | | **Шаг** | **Что делать** | | Распознавание эмоции | Какие эмоции испытываете вы, а какие –люди? | | Использование эмоции | Какие эмоции наиболее эффективны? | | Понимание эмоций | В чем причина эмоций? | | Действие (управление) эмоциями | Как управлять эмоцией? |   *Ситуация 1*  Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить, но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ: «Это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся».  Как вы поступите в такой ситуации?  Есть ли другое мнение? Кто считает иначе?  *Ситуация 2*  После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать».  Как поступить в такой ситуации?  Есть ли другое мнение?  *Ситуация 3*  Родители подарили деньги ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома.  Как поступить в подобном конфликте?  Как вы думаете, можно ли поступить по-другому?  *Ситуация 4*  Мама торопится закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не хочет опаздывать. Мама просит «войти в ее положение», дочка делает тоже самое. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накаляются… | Шаблоны таблиц  Группам раздаются шаблоны таблиц |
| 7 мин. | **Просмотр *видео* *«****Моя семья – моя гордость!»* <https://www.youtube.com/watch?v=TUwn_kV9BMk>  **Ведущий: «**Давайте напишем письма благодарности членам своих семей». Начните со слов: «Я благодарен(на)…»  Можете отправить это сообщение своему сыну или дочери. |  |
| 5 мин. | ***Рефлексия.* *Метод «Облако хештегов»***Дополните предложения.Сегодня я узнал...Было трудно…Я понял, что…Я научился…Я смог…Было интересно узнать, что…Меня удивило… |  |
| 3 мин. | ***Рекомендации для родителей.*** *Творческое задание «Наш герб и девиз»*  Девиз и герб являются символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главнейшие стержни своих мировоззренческих позиций. Герб рисуется в произвольной форме, главное, чтобы он отражал разные аспекты Я – образа его владельца. После создания герба прописывается девиз (жизненное кредо) человека. Каждый член семьи представляет свой герб и девиз. Обсуждаются все варианты. Разрабатываются единый герб и девиз семьи. |  |