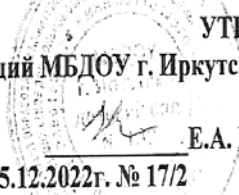


Департамент образования
Комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Иркутска детский сад № 133

664046, г. Иркутск, бульвар Постышева 21 А, тел 8(3952) 22-97-61
ИНН 3811054370 КПП 381101001, E-mail: detskiisad133@yandex.ru

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
Протокол от 15.12.2022г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Иркутска детского
сада № 133
Е.А. Кузьминых
Приказ от 15.12.2022г. № 17/2



Программа психологического просвещения родителей

«Растём вместе»

Авторы программы:
Педагог-психолог: Алексеева Екатерина Сергеевна
Психотерапевт, к.м.н: Николаева Наталья Николаевна

Пояснительная записка

Данная программа разработана для повышения психологической грамотности родителей детей дошкольного возраста. Так как именно в дошкольном возрасте семьей закладываются все основные жизненные ценности, в семье ребенок учится самому важному – общению.

Актуальностью данной программы является повышение психологической грамотности родителей, которая будет способствовать гармоничному развитию личности ребенка, а также общению с ним. Так как недостаточный уровень психологических знаний возрастных особенностей ребенка приводят к нарушению общения родителей с ним. В большинстве случаев общение складывается по принципу «Я – взрослый, значит прав», «Я знаю, как лучше и как надо», при этом не учитывают психические особенности развития своих детей.

Под психологической грамотностью родителей мы подразумеваем:

- основные психические особенности развития детей, умение правильно реагировать на различные формы поведения детей (например, детская истерика в магазине...);
- копинг поведения родителей с детьми.

Цель программы родительского клуба «Растем вместе»: повышение уровня осведомленности родителей в психических особенностях развития их детей и выстраивание гармоничного общения с ними.

Задачи:

- повысить уровень психологической компетентности родителей необходимый для воспитания и развития детей;

- обучить родителей разным техникам релаксации;
- проработать стратегии копинг поведения родителей.

Данная программа ориентирована на родителей детей дошкольного возраста.

Срок реализации программы рассчитан на период с октября по май.

Занятия проводятся 2 раза в месяц в вечернее время на территории ДООУ. Продолжительность занятия – 1 час. Форма занятий – групповая, индивидуальная (по запросу родителей). Группа формируется по количеству желающих.

Методы работы: беседы, лекции, тренинги, деловые игры, практикумы.

Одна встреча (занятие) включает следующие этапы работы:

- теоретический (просвещение) – 15-20 минут;
- практический (ответы на вопросы, моделирование ситуаций, анализ).

Основные направления работы родительского клуба «Растем вместе»:

– психологическое просвещение (темы для просвещения родителей в области детской психологии выбираются самостоятельно психологом, либо по запросу родителей);

- психологическое консультирование; – психологические тренинги.

Предполагаемые результаты:

- повышение психологических знаний родителей детей дошкольного возраста;
- умение родителей гармонично выстраивать общение с ребенком и другими членами семьи;

– способность родителей контролировать свои эмоциональные реакции на провоцирующее поведение детей (капризы, плач).

**Календарно - тематическое содержание программы
родительского клуба «Растем вместе»**

№ п/п	Дата проведения	Тема	Описание	Предполагаемый результат
1	06.10.22	Знакомство с родителями (дискуссия)	Знакомство с родителями, установление контакта	Определение интересов родителей к темам встреч, направленных на психологическое просвещение

2	20.10.22	Общение в родительском чате (лекция – беседа)	Для чего родительский чат? Как не реагировать на провокации в родительском чате?	Правила эффективного общения в родительском чате. Для того чтобы сохранить спокойствие при чтении сообщений в родительском чате, нужно задать себе вопросы: - Зачем человек это написал? Какую цель преследовал? - Это сообщение меня как-то лично касается? - Какую информацию я получил?
3	01.11.22	Мама, я хочу! Мама, дай! (лекция – беседа). <i>Приложение 1</i>	Детская истерика, нарушение общения, эмоциональное напряжение, эгоцентризм родителей	Умение родителей анализировать свое поведение и ребенка, умение родителей обуздать свой эгоцентризм и помочь ребенку
				эгоцентризм и помочь ребенку

4	17.11.22	Мама, мне там скучно! Мама, мы ничего не делали!(лекция – беседа)	Нередко на вопрос родителя о том, что они делали в детском саду, дети ничего не рассказывают. Однако на стенде родители видят поделки или рисунки своего ребенка. Почему так происходит и как реагировать родителю на подобные ответы ребенка?	Ответы на поставленные вопросы. <i>Приложение 2</i>
5	01.12.22	Конфликт между воспитателем и родителем. Причины возникновения. Пути решения (практикум)	Разбор жизненных ситуаций: причины конфликтов, сигналы конфликтов, эффективные и неэффективные конфликтные привычки	Освоение навыков экологичного общения
6	22.12.22	Во что играют наши дети? (лекция – беседа)	Что скрывается за играми детей? Какие игрушки вредят детям и почему? Сколько у ребенка должно быть игрушек? Что для ребенка значит игрушка	Усвоение родителями для чего они покупают ребенку большое количество игрушек. Рекомендации по количеству выбора игрушек

7	19.01.23	Детский праздник – зона повышенного напряжения! Осторожно!	Чем опасны могут быть детские праздники? Какое влияние оказывают детские праздники на	Ответы на поставленные вопросы. <i>Приложение 3</i>
---	----------	---	---	--

		(лекция – беседа)	детей? С какого возраста лучше устраивать детский праздник? Нужен ли детям дед Мороз? Можно ли детям дарить деньги? Как выбирать подарки?	
8	09.02.23	Детская ревность. Что делать? (лекция – беседа)	Что такое детская ревность? Почему возникает?	Рекомендации как вести себя, если ребенок ревнует к другому родителю, если ревнует брата или сестру
9	02.03.23	Детская плаксивость. Что делать?	«Ему, ей слово не скажи, сразу слезы» Что скрывается под плаксивостью ребенка? Как помочь ребенку?	Рекомендации родителям «Как общаться с сензитивным ребенком»
10	23.03.23	Проблема развода, основные ошибки родителей в общении с детьми после развода (лекция – беседа)	Распространенные ошибки родителей во взаимоотношениях с детьми после развода	Рекомендации родителям, находящихся в разводе по общению с ребенком

11	13.04.23	Детский страх! Как помочь ребенку? Три эффективных психологических приема (лекция – практикум)	Что такое страх? Детские страхи – это норма или нет? Когда нужен психолог? Когда нужен психиатр? Что такое паническая атака?	Разбор основных ошибок, которые совершают родители в общении с детьми, испытывающими страх. Эффективные способы коррекции страха
12	27.04.23	Как жить без напряжения! (практикум)	Что такое релакс? Почему я не могу расслабиться? Что такое полноценный отдых?	Усвоение родителями дыхательных техник, аутотренинг
13	11.05.23	Как перестать кричать и начать конструктивно договариваться (лекция – практикум)	Конфликт с детьми, бабушками, дедушками – это норма или нет? Почему мы кричим? Как остановиться?	Усвоение родителями способов предотвращения и решения конфликтов. <i>Приложение 4 (Дневник самонаблюдения)</i>
14	25.05.23	Итоговая встреча. Подведение результата	Мониторинг эффективности работы	Выявление плюсов – минусов работы, пожелания родителей

Материально – техническое обеспечение

1. Электронно – программное обеспечение:

- презентации; –
- видеозаписи;
- аудиозаписи для релаксации.

2. Технические средства:

- компьютер;
- проектор;
- колонки.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование. Теория и опыт / Г. С. Абрамова. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – 2-е изд. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
3. Бурменская Г. В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей / Г. В. Бурменская, О. А. Карбанова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2002. – 133 с.
4. Волкова С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С. Р. Волкова, М. М. Волкова. – М. : Медицина, 2005. – 608 с.
5. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – М. : Перспектива, 2018. – 224 с.
6. Выготский Л. С. Проблема возраста : сборник сочинений в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – Т.4 ч. 2. – 432 с.

7. Кедярова, Е. А. Психология развития личности : учеб. пособие /
Е. А. Кедярова, М. Ю. Уварова. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2012. – 177 с.
8. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения / М. И. Лисина. – М. : Педагогика, 1986. – 136 с.
9. Лэндерет Г. Л. Игровая терапия: Искусство отношений / перевод с английского Л. Р. Мошинской. – М. : Институт практической психологии, 1998. – 368 с.
10. Николаева Н. Увидеть себя (Родителям об ошибках воспитания) / Н. Николаева. – М. : Издательство «Перо», 2023. – 88 с.
11. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти /
А. А. Реана. – М. : АСТ, 2015. – 822 с.
12. Смирнова Е. О. Детская психология : учебник для вузов / Е. О. Смирнова. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
13. Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания / Пер. Дианы Видра. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 372 с.
14. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды /
Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – 560 с.
15. Эльконин Б. Д. Кризис детства и основания проектирования форм детского развития / Б. Д. Эльконин // Вопросы психологии. – 1992. – № 3. – с.7–13.

Интернет – ресурсы

1. Канал экологии общения <https://youtu.be/AXEcLGWdC9g>
2. Группа родительского клуба «Растем вместе»
<https://chat.whatsapp.com/HVJQVCavBjH0MXqwFolszk>

Памятка «Как обуздать свой эгоцентризм и помочь ребенку?»

Правило успеха: не проделав предыдущий шаг, не преступать к следующему! Шаг 1. Осознать в себе эгоцентрика.

Поможет метод самонаблюдения. В течение следующей недели необходимо наблюдать за собой, своим общением с разными людьми, в том числе и ребенком. На что нужно обращать внимание в своем наблюдении за своим общением:

- сколько раз вы используете местоимение «Я»;
- сколько раз вы перебиваете собеседника;
- сколько раз вы дополняете собеседника (например, собеседник вам что-то рассказывает, вы слушаете и как только он замолкает, вставляете свое коронное: я давно так делаю, я знаю, у меня тоже, я тоже и т.д.);
- сколько раз вы не согласны с собеседником (что вы чувствуете при этом: гнев, раздражение, ярость, обиду и т.д.);
- какой мотив у вашего собеседника (почему он об этом говорит);
- сколько раз вы доказываете свою правоту;
- сколько раз вы дали совет;
- сколько раз вы похвалили, одобрили собеседника;
- сколько раз вы нарушили границы другого (видели отрицательную эмоциональную реакцию собеседника). Постарайтесь ответить на все эти вопросы после общения.

Начните с самоанализа на примере общения с ребенком, далее подключайте других родственников, коллег. Можно описать на листке диалог с сыном или дочерью.

Шаг 2. Абсолютная честность с самим собой.

Теперь перечитайте свои диалоги и ответы на вопросы. Далее спросите себя: «Является ли честным то, что я написала (написал)?».

Человек склонен к самообману. Мешают механизмы психологической защиты, которые препятствуют проникновению в сознание наше сведений.

Информации, которая нас компрометирует.

Осознавать эгоцентрика в себе очень неприятно, болезненно. Но признав его, вы чувствуете облегчение, так как приходит понимание, что все зависит от вас. Это проявление личной свободы, когда я принимаю решение и несу ответственность за собственное решение. Нет ничего слаще свободы!

Шаг 3. Конец эгоцентрику.

Итак, вы уже в беседе замечаете за собой поведение эгоцентрика. Но, все еще ведете себя как эгоцентрик. Не отчаивайтесь! Это нормально. Невозможно перестроиться в миг. Ведь сколько времени вы жили во власти эгоцентрика, поэтому будете еще под его влиянием. Главное, не сдаваться. Анализируя свое общение, начинайте одобрять и хвалить себя за те моменты, когда вам удавалось усмирить эгоцентрика. Важно вести дневник достижений, где фиксируете общение и что именно вам удалось сделать. Например, с сыном удержались от навязывания ему своей точки зрения относительно пользы чтения, с дочерью удалось похвалить и одобрить и т.д. Мне нравится одна русская пословица «Терпение и труд все перетрут!».

Шаг 4. Новый Я.

Но «свято место пусто не бывает» гласит еще одна пословица. Пришло время применять новые стили общения, в основе которых не ваше

единственное и правильное мнение, а мнения и взгляды других людей. Вы заметите, что, оказывается, люди такие интересные, когда мы слышим и видим их. А дети просто чудо!

В общении вы понимаете, что есть ваше мнение, но вы также понимаете, что другой человек имеет свое мнение, которое может отличаться от вашего. Возникает интерес к другому, желание узнать его. Почему он так себя ведет? Что он думает? Почему он так думает? В общении важно идти от собеседника, но не соблазняйтесь ставить собеседника выше себя. Это ошибка, которое уведет вас в угоднический стиль общения.

Важное правило: Я понимаю и принимаю себя таким, какой есть. Я понимаю и принимаю другого таким, какой он есть. Я не хочу его переделывать. Я даю себе и ему право быть самим собой. Моя личная свобода заканчивается там, где начинается личная свобода другого. Другой не лучше и не хуже меня. Мы все разные, а потому нет смысла себя сравнивать.

В этот период мы открываем и себя, и собеседника с разных сторон! Общение приносит нам удовольствие в большинстве случаев. «Мама, дай! Мама, я хочу!» - мы слышим все реже. А обращения к нам наших детей: «Мама, как ты себя чувствуешь? Ты устала. Давай потом поиграем. Отдохни», – просто окрыляют нас, мотивируя двигаться дальше и расти вместе с детьми! Задача родителя развивать у ребенка способность понимать другого человека (его интересы, чувства и т.д.). Но это возможно только в случае наличия у себя данного навыка.

Думайте и живите!

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас на лекцию-беседу по теме:

«Мама, мне там скучно! Мама, мы ничего не делали!»



Нередко на вопрос родителя о том, что они делали в детском саду, дети ничего не рассказывают. Хотя на стенде родители видят рисунки или поделки своего ребенка. Почему так происходит? Как реагировать родителю на подобные ответы ребенка.

На эти и многие вопросы относительно детской психологии, а также воспитания детей вы получите ответы у наших специалистов (врач, магистр психологии, психотерапевт, к.м.н. Н.Н. Николаева, магистр психологии Е.С. Алексеева)

Продолжительность встречи 40-50 минут (15-20 минут на примере историй из жизни освещение теории, далее ответы на вопросы).

Дата: 17 ноября 2022 г.

Начало: 18 00.

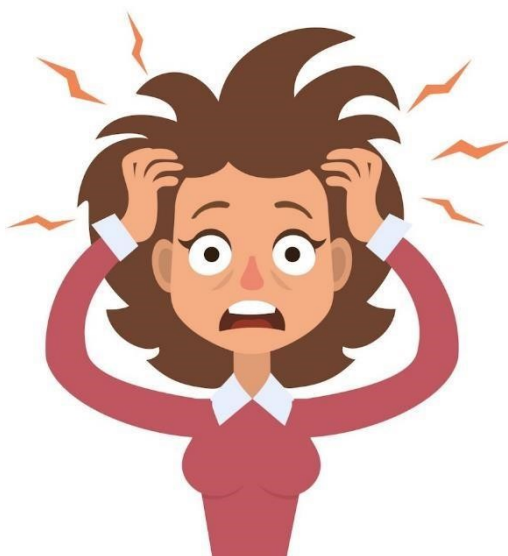
Окончание встречи: 18 50.

Надеемся, эта встреча будет для Вас полезной!

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас на лекцию-беседу по теме:

«Детский праздник – зона повышенного напряжения! Осторожно!»



Чем опасны могут быть детские праздники? Какое влияние оказывают детские праздники на детей? С какого возраста лучше устраивать детский праздник? Нужен ли детям Дед Мороз? Можно ли детям дарить деньги? Как выбирать подарки?

На эти и многие вопросы относительно детской психологии, а также воспитания детей вы получите ответы у наших специалистов (врач, магистр психологии, психотерапевт, к.м.н. Н.Н. Николаева, магистр психологии Е.С.

Алексеева)

Продолжительность встречи 40-50 минут (15-20 минут на примере историй из жизни освещение теории, далее ответы на вопросы).

Дата: 19 января 2023 г. Начало:
18 00.

Надеемся, эта встреча будет для Вас полезной!

Приложение 4

УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ

(воспитание через общение) Правила

успеха

1. Самодисциплина (запись веду каждый день в течение недели)
2. Абсолютная честность (честность с самим собой)
3. Ответственность (я несу ответственность за успех общения)
4. Отсутствие самокритики (акцент на том, где получилось общение)
5. Осознанность (зачем я это делаю, цель)

Цель: общение с ребенком без эмоционального напряжения!

Девиз: Вижу цель. Не вижу препятствий!

Дата	2 ноября
Ситуация общения с ребенком	Ситуация 1 (общение утром) Ситуация 2 (общение в течение дня) Ситуация 3 (общение вечером)
Что я чувствую во время общения?	
Что я говорю?	
О чем я думаю во время общения?	
Цель моего общения? Зачем?	
Что говорит мой ребенок?	

Что он чувствует во время общения?	
Кто первый начал общение?	
Какой результат общения?	
Что мне понравилось в общении?	