

ПРОЕКТ ФГБНУ «ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»
И АНО «АЗБУКА СЕМЬИ»
РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ «АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ»

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ. ТЕМА: КАКИЕ РЕСУРСЫ НУЖНЫ РОДИТЕЛЯМ?

Урок 1.4 книги-тренажера

Формат: род. собрание, встреча
с родителями, вебинар, марафон
в чате, т. д.



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

Цель собрания:

- передача родителям знаний о важности семейной системы

Задачи собрания:

- формировать представления о родительском ресурсе
- разобрать вопрос о том, кто в первую очередь нуждается в ресурсе, взрослые или ребенок
- дать возможность участникам группы поделиться способами пополнения ресурса.

Длительность собрания (онлайн или офлайн формат):

- 60-80 минут

Оборудование:

- Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи»
- Чек-лист по теме для каждого родителя
- Копия задания по теме для каждого родителя
- Экран и проектор для демонстрации видео-лекции
- Флипчарт /доска, маркеры
- Правила работы в группе (либо как плакат, либо как раздаточный материал, к которому можно обращаться по мере необходимости).

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ТЕМЕ «КАКИЕ РЕСУРСЫ НУЖНЫ РОДИТЕЛЯМ?»

I. Приветствие и введение в тему (5 минут):

*Педагог приветствует родителей, говорит об **основных правилах безопасных и доверительных отношений участников группы.** И предлагает начать встречу.*

II. Разминка (15 минут)

Педагог: — Вспомните, пожалуйста, свое детство. Глядя на своих родителей, возникала ли у вас мысль, что родителями быть трудно? Какие сложности вы наблюдали в жизни своих родителей? А с какими трудностями столкнулись сами?

Ответы родителей фиксируются на доске/флипчарте. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий просит желающих озвучить свои мысли.

Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по своему желанию.

III. Основная содержательная часть — мини-лекция (просмотр видеозаписи 20 минут)

Педагог организует просмотр 20-минутной видео-лекции в группе родителей.

IV. Проработка темы встречи в задании индивидуально (10 минут)

Педагог предлагает разобрать одно задание по теме и обсудить его в парах. Участники делятся на пары для последующего обсуждения. Индивидуальная проработка задания № 1 «Благополучие семьи» (стр. 98 книги-тренажера).

V. Обсуждение в парах результатов задания (10 минут):

Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди).

VI. Ответ на ключевой вопрос мероприятия в группе (10 минут)

Педагог предлагает группе вопрос:

— Кому в первую очередь нужно помогать в семье: родителям или ребенку?

Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения педагог подводит итог, о том что, прежде всего, родители должны заботиться о себе. «Сначала маску надеваем на себя, затем на ребенка».

VII. Ресурсное упражнение «Маленькие радости» (5-7 минут)

Материал: бумага А4, ручки.

Педагог предлагает: — Напишите, пожалуйста, список «10 способов порадовать/отвлечь себя прямо сейчас, не откладывая». Предлагает выбрать из этого списка три «маленькие радости», которыми родители порадуют себя сразу после завершения родительского собрания.

Педагог предлагает каждому по кругу обсудить разные варианты «маленьких радостей».

VIII. Обратная связь от родителей (10 минут)

Педагог: — С какими чувствами вы сегодня встретились? Что для вас показалось особенно полезно?

Ответы родителей принимаются без критики и осуждений. Поощряется поддержка родителями друг друга, их сопереживание друг другу. В случае сложных ситуаций (жесткое сопротивление родителя, его отрицание «все это ерунда», «полная чушь», обесценивание работы педагога, погружение в острые негативные чувства, в тяжелые воспоминания о собственном детстве и т. д.) можно предлагать индивидуальную консультацию с психологом, который поможет глубже погрузиться в вопрос и разобрать личные переживания.

IX. Заключительное слово педагога и домашние задания (2 минуты):

Педагог благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме и дает домашние задания.

Домашние задания для родителей (практики на укрепление себя, отношений с близкими и детьми):

1. Когда вы почувствуете сильную усталость или раздражение прервите свои дела, как бы важны они не были.
2. Скажите близкому взрослому человеку (не ребенку!) о том, что вы сильно устали, раздражаетесь из-за истощения и просите его вам помочь
3. Передайте близкому взрослому ответственность, чтобы вы могли побыть в тишине, наедине с собой хотя бы 15-20 минут (гаджеты нужно исключить). Полежите с закрытыми глазами. Выпейте чаю. Примите ванну. Или сделайте то, что поможет вам отдохнуть. Только когда почувствуете, что раздражение отступает, возвращайтесь к делам.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:

Книги:

1. Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства»
2. Коллектив авторов. «Маманануле. Путеводитель по родительскому выгоранию»
3. Филиппа Перри. «Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)»
4. Сатир Вирджиния. «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту».

Чек-лист 4-го собрания (Урок 1.4 книги-тренажера)

Тема: Какие ресурсы нужны родителям?

Для поддержания ресурсов родителей

1. Работайте над улучшением отношений в своей семье
2. Не вините себя за ошибки, но старайтесь их исправлять
3. Опирайтесь на ценности и традиции своей семьи
4. Развивайтесь и ищите поддержку в школах осознанных родителей
5. Регулярно проводите время наедине с супругом
6. Регулярно делайте что-то, что приносит вам удовольствие
7. Придерживайтесь комфортного режима питания, сна, прогулок
8. Распределяйте задачи в семье, не берите все только на себя.



ИНСТИТУТВОСПИТАНИЯ.РФ



**КРАСНЫЙ КОНЬ |
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ**