**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Как воспитать себя, чтобы воспитать ребенка: Три авторских ключа»**

# НОМИНАЦИЯ: Использование современных образовательных технологий в дополнительном образовании.

Педагог-психолог

Педагог дополнительного образования

Васильева Надежда Алексеевна

г. Вилючинск

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Конспект тренингового занятия «Три авторских ключа» 5
3. Заключение 10
4. Список использованной литературы 11
5. Приложения 12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В нашем современном быстроразвивающемся мире стало много литературы по «воспитанию детей». Каждый родитель желает лучшего для своего ребенка и часто начитавшись информационного мусора от недопрофессионалов, мчится скорее пробовать новые методики воспитания на своем чаде. Однако самым лучшим методом воспитания ребенка есть и всегда останется наш личный пример, пример родителей. Поведение родителей – главный, самый авторитетный и значимый для ребенка урок в этом изучении.

С самых малых лет ребенок учится у родителей. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был ответственным и дисциплинированным, то и вы должны быть ответственным и дисциплинированным. Можно долгое время говорить ребенку о доброте и уважении, но он никогда этого не поймет, если будет видеть, как папа недоброжелательно общается с мамой. Ведь дети повторяют именно поступки своих родителей.

*Новизна* данной методической разработки заключается в том, что она представляет собой современную образовательную технологию в дополнительном образовании.

*Актуальность* методической разработки заключается в ее содержании, которое охватывает широкий круг вопросов, направленных на работу родителя с самим собой. В занятии используются современные технологии, дающие возможность личностного роста, отработки навыков и техник. На личном опыте родители приобретают навыки воспитания себя и способность передать позитивное мышление будущему поколению.

*Целью* данной методической разработки является знакомство родителей с современными техниками работы над собой.

*Задачи:*

* дать теоретические основы понятий позитивное мышление и фокус внимания;
* отработать приёмы и техники позитивного мышления;
* формировать навыки управления собой;
* способствовать развитию умений регулировать своё эмоциональное состояние;
* обучить поиску внутренних ресурсов.

Данная методическая разработка включает в себя тренинговое занятие 60 минут и может быть использована педагогами дополнительного образования, классными руководителями и педагогами-психологами образовательных учреждений.

Условия проведения тренинга:

* Аудитория по возможности должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также место для проведения упражнений, в том числе подвижных.
* Количество участников от 8 до 15.
* Для проведения каждого тренинга необходимо подготовить оборудование и нужные материалы.

КОНСПЕКТ ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ «ТРИ АВТОРСКИХ КЛЮЧА»

*Цель тренинга:* познакомиться и отработать на практике упражнения позитивного мышления.

*Задачи:*

* Познакомить родителей друг с другом
* Создать теплую доверительную атмосферу
* Способствовать формированию мотивации к совместной деятельности и интереса к процессам самопознания и саморазвития.
* Способствовать эмоциональному объединению участников тренинга.

*Оборудование и материалы:*

* Проекторная доска.
* Листы.
* Ручки

# Ход проведения тренинга

**1.Вводная часть**

*Педагог:* здравствуйте, дорогие родители! Очень рада видеть вас на занятии. Меня зовут Васильева Надежда Алексеевна, я педагог – психолог МБУ ДО ЦРТДЮ. Сегодня у вас состоится занятие с элементами тренинга.

-Но прежде, чем приступить к работе предлагаю вам ответить на вопрос: Кто же такой психолог? (ответы родителей)

-Психолог – это человек, который консультирует здоровых людей, приходящих к нему за психологической консультацией. Теперь пришло время познакомиться с вами. Для этого вам нужно будет сейчас встать в шеренгу. Первый родитель тот, у кого больше всего детей, последний у кого меньше всего детей. Время пошло. (Наблюдаем, как родители договариваются о порядке в шеренге)

-Я вижу вы уже справились с этим заданием, теперь каждый назовет свое имя и скажет, сколько у него детей. (Перекличка родителей)

-Спасибо, мы стали еще ближе.

-А теперь давайте посмотрим на презентацию и ответим на вопрос: А какими вы хотите видеть своих детей? (ответы родителей)

-Хорошо, а с какими задачками вы сталкиваетесь в отношениях со своими детьми? (ответы родителей)

- Отлично, а как вы думаете, кто формирует у детей, все те качества, которые вы называли? (ответы родителей)

-Вы правы, и прежде, чем воспитывать детей, нужно воспитать себя. И сегодня я поделюсь с вами практическими упражнениями, которые помогут вам воспитать ваших Творцов.

**2.Основная часть.**

-А начнем мы с того, что в жизни случаются разные трудные ситуации. И когда потряхивает — это нормально. Жить спокойно не получится, мы с вами живые люди. Посмотрите на картинку. (Приложение 1)

- Спокойная жизнь – это смерть. Неожиданные и непредвиденные ситуации часто бывают, мы не всегда можем повлиять на них. Но зато мы всегда можем поменять отношение к этой ситуации.

- И первое, что вам нужно сделать, прямо сейчас запишите то, что является вашими большими и малыми трудностями (проблемами, болью, заморочками). Напишите это для себя, для своего внутреннего пользования, нигде публиковать это не требуется и показывать это никому не будет нужно. Что это может быть: вы человек неорганизованный? У вас на работе трудности, с которыми вы не справляетесь? Ваш ребенок тяжело болен? Чувство вины перед родителями? Не знаете, что делать со своими детьми? (на самом деле, тут может быть все что угодно). Итак, ваши проблемы, ваши трудности, ваши боли. (время на выполнение задания 5 минут)

- Написали? Отлично. Большинство из этих душевных болячек и проблем очень скоро пройдет, но лишь при условии, что вы будете учиться переводить эти проблемы в задачи. Сегодня может произойти чудо: с сегодняшнего дня из вашей жизни могут исчезнуть все проблемы. Правда, всерьез! Но для этого вам нужно сделать маленькое волшебство: заменить слово проблема на задачу. Даже мозг будет легче реагировать на слово «задача», ведь еще со школы мы знаем, что задачу можно решить одним или несколькими действиями. Как нам получить цифру 8? (ответы родителей)

- Верно. Можно 4+4, а можно 2+6 и т.д. А теперь ответьте, нет денег – это проблема или вставшая перед человеком задача? Болезнь – это задача выздороветь или проблема, по поводу которой нужно переживать? Не знаю, в какой вуз поступать — это вытягивающая ваша сила проблема или обычная задача собрать информацию, подумать и сделать лучший выбор из имеющихся данных? Всегда были популярны разговоры в формате поделиться, поделиться, тем что на душе. Внимание чаще всего это разговоры о жалобе. И 2 особенности этого разговора – это негативизм и безответственность. Негативизм – это разговоры о том, что плохо в жизни или чем меня достает тот или иной человек. Это негативизм. А почему безответственность, безответственность в том, что обычно во всех этих разговорах оказывается виноват кто-то всегда другой, они, кто-то другой, но не я. Жизнь, но не я. А ты то где?

- Проблема – это ужасное болото и тоска, а задача – это энергия и устремленность к цели. Также, последите за тем, чтобы вы:

* ни в какой ситуации вы не говорили слово «Проблема», тем более слова «Кошмар» и «Ужас»;
* не выпучивали от душевного напряжения свои глаза;
* не говорили голосом, в котором слышится безбрежная усталость;
* не начинали мелко суетиться;
* не морщили свой лоб в несчастные складки.

 - А теперь, давайте потренируемся. Дорогие родители разделитесь, пожалуйста на 2 команды. Перед вами таблица, где проблемы нужно перевести в задачи. (Приложение 2)

- И так, первое – Потерял кошелек со всеми карточками. Задача: как всё заблокировать и восстановить в максимально сжатые сроки? Интересная задачка! Дети все время разбрасывают игрушки. Как решить эту задачу? (ответы родителей)

- А теперь команда 1 думает, как перевести 3 и 4 проблему в задачу, а команда номер 2 думает, как перевести 5 и 6 проблему в задачу. (групповая работа)

- И так, в трудной жизненной ситуации может оказаться каждый из нас. Но авторы своей жизни, оказавшись в такой ситуации, не расстраиваются и не злятся, а настраивают себя на позитив и ищут выходы!

­- Конкретнее, вот вам техника "Три авторских ключа", чтобы в любой сложной ситуации не впадать (или выходить) из позиции Жертвы:

Формат и переосмысление. Приводим в порядок тело (распрямляемся, поправляем лицо, спокойно дышим) и меняем отношение. Взгляд со стороны возвращает здравый смысл, вычерпываем плюсы (в конце концов, все могло быть гораздо хуже), неприятность рассматриваем как возможность (прием "превратить лимон в лимонад").

Разрулить происшедшее. Ищем выход. Включаем голову, за дело! (конкретные действия по решению ситуации).

Предупредить подобные ситуации на будущее. Жизнь большая, и сегодняшняя неприятность, если из нее сделать правильные выводы - возможно, будет замечательным уроком.

Например: вы поехали на встречу и застряли в ужасной пробке. Можно сердиться и терзать себя: "Ну как я в этот ужас попал? Почему не подумал?!", а можно действовать спокойнее и эффективнее. Например:

На будущее делаем вывод: 1) смотреть в Интернете карты пробок, 2) выезжать на машине раньше, 3) как вариант, ехать на метро (если оно есть)

Ищем возможности разрулить: позвонить-предупредить.

Меняем отношение. Если никакого метро поблизости нет и машину бросить нельзя, используем пробку для учебы, отдыха либо чего другого полезного. Расслабляемся, учимся, получаем удовольствие.

В какой последовательности вы будете это делать и нужно ли вам делать все шаги - не важно. Деятельным людям бывает достаточно встряхнуться (вернуть себя в формат) и начать искать выход. Заняться делом. А настраивать себя на позитив - это на крайняк, когда ситуация очень долго не разруливается. А бывает, что разрулить уже не получится, остается только поменять отношение.
Тем же, кто застревает в позиции Жертвы глубже и чаще, нужно вначале переосмыслить происходящее, с "ужас-ужас-ужас!" перестроить себя на "Во всем есть свою плюсы", затем вернуть себя в формат и только после этого у них появляются силы что-то делать и искать разумный выход.

**3.Заключительная часть.**

-А сейчас уважаемые родители, я покажу вам, как можно быстро поднять себе настроение. Делимся на 2 круга: один внешний и другой внутренний. Это упражнение называется, что ты видишь во мне хорошего? Каждому из вас нужно найти то, что вам понравилось в человеке напротив и сказать ему об этом. (5-7 минут)

-Вы все светитесь. Вот видите, как просто и легко поднять настроение, достаточно сделать что-то хорошее. Наш тренинг подошёл к завершению. Хочу спросить у вас, что на занятии вас удивило, что было неожиданным, как ваше настроение и понравилась ли вам такая форма встречи? (Ответы родителей).

-Спасибо вам за вашу активность и позитивный настрой! Вперед к своим задачам!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении важно отметить, что такая форма работы с родителями имеет широкий отклик. В данный период времени социально-психологический тренинг набирает популярность в использовании их в образовательных учреждениях разного типа. Данный тренинг предназначен для родителей, которые хотели бы стать лучшим примером для своих детей.

Социально-психологический тренинг обусловлен одним из основных принципов, разработанных в отечественной социальной психологии, - принципом взаимосвязи и органического единства общения с деятельностью, основанного на понимании формировании личности через систему человеческих отношений. Благодаря тому, что занятия строятся на сочетании теоретического материала и отработки его в упражнениях и заданиях, родители получают дополнительный опыт общения и поддержку педагога, а также помогает наладить отношения с детьми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козлов Н.И. «Простое правильное детство: книга для умных и счастливых родителей». Изд.: Эксмо, 2019. – 400 с

2. <https://distant-nik.psychologos.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



Приложение 2

| * Проблема
 | Задача |
| --- | --- |
| 1. Потерял кошелек со всеми карточками | Как всё заблокировать и восстановить в максимально сжатые сроки? Интересная задачка! |
| 2.Дети всё время разбрасывают игрушки | Как решить эту задачу?  |
| 3.Соседи курят на лестничной площадке, в коридоре опять запах... | Ваш ответ? |
| 4.Кран в ванной течет, очень раздражает | Ваш ответ? |
| 5.Хотела сделать пирог, но дома нет яиц | Ваш ответ? |
| 6.Проект горит, ничего не успеваю! | Ваш ответ? |