

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»



**РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
В 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Рекомендовано Научно-методическим советом Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен» (протокол №5 от 16.08.2024г.).

**Руководство по организации деятельности Центров педагогической поддержки родителей в организациях образования Республики Казахстан в 2024-2025 учебном году. – Алматы: НАО ННПИБД «Өркен», 2024. – 272 с.**

В Руководстве по педагогической поддержке родителей в организации образования предлагается обновленное содержание занятий для родителей.

Адресовано руководителям, педагогам организаций среднего образования, методистам, руководителям и специалистам отделов и управлений образования.

Составители: эксперты-научные сотрудники НАО ННПИБД «Өркен»: Сакенова Е.Н., Самсаев И.М., Кудякова Р.Ф., Сагимбаева Г.У., Калиева Г.И., Кудышева Б.К., Омарова Г.Б., Таипова М.К., Мухтаров А.Х., Калачева И.В., Аскарлова А.Т., Оспанбек Н.Б., Шайланов Е.С., Самадин А.Н., Нагашыбаева С.К., Касимова С.Б., Бейсембаева А.Г., Онищенко Л.В., Даулет А.

Педагогические работники, принимавшие участие в разработке занятий для центров педагогической поддержки родителей в организациях образования Республики Казахстан на 2024 – 2025 учебный год:

Вальцева С.А., Соснина Ю.С., Лазарева Л.Ю., Еньшина Т.Н., Абдрахманова Д.О., Галымова Н. Р. Дукеева Н.М., Ефремова Е.В., Сенькина Е.И., Базарғалиева Н.Ә., Симонян Е.В., Клименко Е.Н., Мельникова Д.Д., Аралбекова Д.А., Живетева А.А., Ахметова А.О., Табильденова Л.А., Батырбаева Д.С., Иназарова Д.Ө., Кайпбекова Д.С., Виноградова М.С., Игизбаева А.А., Ледникова А.В., Алниязова Ж.А., Браленова К.И., Мырзаханова Н.С.

**© НАО ННПИБД «ӨРКЕН», 2024**  
**СОДЕРЖАНИЕ:**

I	Введение	5
II	О некоторых результатах мониторинга деятельности ЦППР в 2023-2024 учебном году	6
III	О деятельности ЦППР в организациях образования в 2024-2025 учебном году <ul style="list-style-type: none"><li>• Содержательная основа занятий ЦППР</li><li>• Программа занятий педагогической поддержки родителей</li></ul>	9
IV	Содержание занятий ЦППР в 2024-2025 учебном году	16
V	Тематика занятий, рекомендуемая для разработки педагогами организаций образования	261
VI	Анкеты для родителей по определению уровня их вовлеченности в образовательный процесс своих детей	263
VII	Рекомендуемая литература	268

## I. ВВЕДЕНИЕ

Одной из ведущих тенденций в сфере образования является переосмысление конечных результатов образовательных услуг, то есть тех знаний и навыков, которыми в результате обучения в школе ребенок должен обладать. Среди них особо выделяются социально-эмоциональные навыки, помогающие поддерживать психологическое благополучие, физическое здоровье, компетенции по самосохранению в ситуациях стресса и неопределенности, а также коммуникативные навыки и умение выстраивать широкие социальные связи.

Однако достижение результатов в данном направлении немислимо без эффективного взаимодействия семьи и школы. Благоприятный для гармоничного развития ребенка климат должен быть сформирован как в школе, так и в семье. Необходимо развивать в казахстанском обществе культуру позитивного родительства, которая включает рефлексии, ответственность родителей за выбор ценностей и моделей воспитания, вокруг которых формируются детско-родительские отношения; стремление обеспечить каждому ребенку комфортные условия для физического, интеллектуального и социально-эмоционального развития.

Поддержка родителей помогает детям развивать социальные и эмоциональные навыки, такие как уверенность в себе, управление эмоциями и умение жить в коллективе одноклассников, работать в команде. Вовлеченность родителей в учебно-воспитательный процесс школы помогает сформировать у ребенка положительное отношение к образованию и учебе, способствует улучшению академических результатов ребенка, что может привести к продолжению обучения в будущем и стремлению к саморазвитию.

Воспитание ребенка требует от родителей знания особенностей его физиологического, эмоционального, интеллектуального развития на каждом возрастном этапе. Родителям необходимо владеть способами построения позитивных детско-родительских отношений. Помочь в овладении этими знаниями и навыками призваны Центры педагогической поддержки родителей, которые были открыты в 2023-2024 учебном году в организациях образования всех регионов Республики Казахстан.

Взаимодействие школы и родительской общественности является важным аспектом образовательного процесса, что способствует созданию благоприятной учебной среды для учащихся. Эффективное взаимодействие между школой и родительской общественностью помогает созданию партнерских отношений, улучшению образовательного процесса и всестороннему развитию учащихся.

Мировой научный и практический опыт в области взаимодействия школы и родительской общественности предлагает модель родительской вовлеченности в образование, отражающую иерархию видов участия родителей в образовании своих детей.

В ней выделяются четыре основных уровня:

1. Первые два уровня – *базовая коммуникация* (отслеживание образовательных результатов детей и предоставление необходимой информации в школу; общение с учителями, получение информации о ребенке) и *улучшение домашних условий* (домашняя образовательная среда, дисциплина, забота о здоровье, помощь в выполнении домашних заданий, чтение дома) – фактически отражают участие родителей в учебном процессе ребенка без существенной включенности в школьную жизнь.

2. Два более высоких уровня – *добровольчество* (помощь и взаимодействие с другими учениками и родителями в школе) и *защита* (работа с местными жителями и организациями в масштабе региона) – подразумевают активное участие родителей в жизни образовательной организации. Наивысший уровень – *расширение возможностей* – достигается, когда родители в состоянии определять школьную политику и влиять на принятие решений в школе. Для эффективного участия в образовании детей на этом уровне родителям необходимы знания, уверенность и лидерские качества.

Созданные Центры педагогической поддержки родителей (ЦППР) отражают эти приоритетные уровни вовлеченности родителей в учебно-воспитательный процесс. Вовлеченность родителей, укрепление взаимодействия и доверительных отношений между педагогами и родителями создаст основу для успешного сотрудничества в интересах детей.

## **II. О НЕКОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ МОНИТОРИНГА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦППР В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Анализ первого опыта работы Центров педагогической поддержки родителей организациях образования РК в 2023-2024 учебном году позволил сделать некоторые выводы.

Сотрудниками Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен» был проведен мониторинг для выявления вовлеченности родителей в образовательный процесс, их участия и понимания необходимости знаний и навыков, получаемых в ЦППР.

**Цель педагогической поддержки:** формирование культуры позитивного родительства для обеспечения благополучия и гармоничного развития детей.

**Задачи педагогической поддержки родителей:**

- 1) организация системной педагогической поддержки родителей для развития педагогической культуры, психолого-педагогических и социальных

- компетенций родителей для обеспечения благополучия детей;
- 2) укрепление взаимодействия между организацией образования и семьей в воспитании и развитии детей;
  - 3) повышение мотивации у родителей по обеспечению благополучия детей в процессе семейного воспитания.

Результатом занятий в ЦППР должно стать повышение уровня знаний родителей о современных методах и подходах в воспитании детей, более активное участие родителей в образовательном процессе.

В процессе мониторинга использовались следующие инструменты:

- **Анкетирование:** создание опросников для родителей, включающих вопросы о их осведомленности и удовлетворенности используемыми образовательными методиками.
- **Интервью и фокус-группы:** проведение углубленных бесед с родителями для получения качественных данных.
- **Наблюдение:** анализ участия родителей в школьных мероприятиях и их взаимодействия с педагогами.

Эффективный мониторинг научно-методического просвещения родителей способствует созданию более тесного и продуктивного взаимодействия между школой и семьей, что, в конечном итоге, положительно сказывается на учебных достижениях учащихся. Такой комплексный подход позволяет создать благоприятную образовательную среду, в которой родители активно участвуют в процессе обучения и воспитания своих детей, что способствует улучшению результатов и общей атмосферы в образовательных учреждениях.

**Объектами мониторинга эффективности ЦППР в 2023-2024 учебном году являлись:**

1. Статистические данные о количестве слушателей и посещаемости занятий.
2. Удовлетворенность родителей полученными знаниями.
3. Вовлеченность родителей в образовательный и воспитательный процессы своих детей.

Отвечая на вопросы анкет, родители отмечали, что теоретические знания необходимы. Вместе с тем очень востребованы практические умения и навыки в различных сферах воспитания и развития ребенка. Были высказаны также пожелания о необходимости участия в занятиях психологов, повышения компетентности педагогов, ведущих занятия ЦППР.

Одним из открытых вопросов в анкетировании родителей были их пожелания к работе ЦППР. Получены следующие пожелания родителей.

**Родители хотели бы развивать у своего ребенка:**

- мотивацию к учебе;
- умение правильно распределять время;
- память, творческие способности;
- тягу к здоровому образу жизни, навыки правильного питания;

- коммуникативные навыки;
- психоэмоциональную устойчивость;
- умение отстаивать свои границы
- безопасное поведение;
- навыки поведения в чрезвычайной ситуации.

### **1. Предложения по организации занятий ЦППР:**

- занятия необходимо проводить чаще, примерно раз в месяц (около 30% респондентов);
- предусмотреть совместные занятия – родителей с детьми;
- часть занятий лучше перевести в режим онлайн или передавать информацию в форме рассылки;
- для занятых родителей делать рассылку материала в виде презентаций или видео;
- обязательно привлекать к проведению занятий психолога;
- привлекать к занятиям ЦППР – мужчин, отцов.

### **2. Предложения по методике проведения занятий ЦППР:**

- больше использовать форму практических занятий, тренингов, круглых столов, «разбора реальных ситуаций по запросу родителя», в том числе, по взаимоотношениям педагога и ученика;
- проводить занятия в игровой форме и не только в стенах школы;
- больше использовать видеороликов по вопросам воспитания детей;
- больше занятий с психологом для составления психологического портрета ребенка;
- больше проводить тренингов по тематике семейных отношений.

### **3. Предложения по содержанию занятий ЦППР:**

- научить навыкам обеспечения безопасности ребенка в чрезвычайных ситуациях;
- научить родителей, как помочь ребенку освоить алгоритмы безопасного поведения, когда он дома один;
- расширить тематику развития здоровья детей;
- включить занятия по организации здорового питания ребенка;
- необходимы занятия по развитию умственных способностей детей;
- ввести занятия по основам ментальной математики для развития памяти, внимания, мышления, воображения, способности оперировать большими объемами данных, умения находить оптимальные решения;
- больше уделить внимания вопросу развития самооценки учащегося.

### **III. О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦППР В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ В 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

#### **Содержательная основа занятий ЦППР**

В основе деятельности Центров педагогической поддержки родителей лежит концепция благополучия детей, ведь родители играют ключевую роль в развитии и воспитании ребенка. Взаимное уважение и поддержка помогают каждому члену семьи почувствовать любовь и заботу окружающих – эти ценности формируют умения эффективно разрешать конфликты и споры, находить компромиссы и понимать друг друга. Создание и поддержание благополучия в семье требует постоянных усилий, внимания и заботы со стороны всех её членов и домашняя обстановка – это первая среда, в которой ребенок начинает учиться и развиваться.

Эмоциональная стабильность и положительные отношения между родителями и детьми способствуют здоровой атмосфере в доме. Родители обеспечивают эмоциональную поддержку и безопасность, которые необходимы для здорового психологического развития ребенка. Любовь и забота родителей помогают формировать у ребенка чувство уверенности и собственного достоинства.

На формирование семейного благополучия влияет забота о здоровье всех членов семьи, регулярные медицинские осмотры, здоровое питание и физическая активность. Родители обеспечивают детей правильным питанием, режимом сна и физической активностью, что способствует физическому развитию, общему здоровью.

Родители играют важную роль в образовательном процессе, начиная с раннего детства. Они могут следить за режимом дня, обращая внимание на количество и качество сна и отдыха, помогать с выполнением домашних заданий, мотивировать к учебе и поощрять интерес к знаниям, развивать и поддерживать умственные способности ребенка.

Родители демонстрируют собственным примером и развивают у детей социальные навыки и нормы поведения, которые необходимы для взаимодействия с окружающими. Они помогают детям научиться разрешать конфликты, сотрудничать и уважать других. Важно развивать доверительные отношения между родителями и детьми, чтобы каждый член семьи мог выразить свои чувства и мнения, чему способствуют совместные занятия, праздники, отдых, семейные традиции, которые укрепляют семейные узы.

Концепция благополучия личности получила широкое распространение в последние десятилетия, разрабатывалась разными исследователями и отражена в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

*Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ):* в своих публикациях, в определении здоровья организация включает не только физическое, но и психическое и социальное благополучие.

*Модель благополучия PERMA:* разработанная Мартином Селигманом, одним из основателей позитивной психологии, модель PERMA включает пять ключевых элементов благополучия: Positive Emotion (позитивные эмоции), Engagement (вовлеченность), Relationships (отношения), Meaning (смысл) и Achievement (достижения).

*Маслоу, Абрахам (1954):* В своей теории иерархии потребностей Маслоу обсуждает различные уровни человеческих потребностей, которые включают физиологические (физическое благополучие), потребности в безопасности (частично связаны с физическим и социальным благополучием), социальные потребности (социальное благополучие), потребности в уважении (связаны с эмоциональным благополучием) и потребности в самоактуализации (включают когнитивное благополучие).

*Райфф, Кэрол (1989):* Кэрол Д. Райфф разработала структуру психологического благополучия, включающую шесть компонентов, которые связаны с когнитивным, эмоциональным и социальным благополучием: автономия, личностный рост, самооценка, позитивные отношения с другими, цели в жизни и окружающая среда.

Эти источники и модели дают комплексное понимание различных аспектов благополучия и их взаимосвязей, на основе которых мы выделяем **четыре основных вида:**

**Когнитивное благополучие** – развитость психических процессов, таких как память, внимание, способность понимать и учиться, развитость мыслительных процессов, интеллекта. Когнитивное благополучие отражает состояние, в котором эти процессы функционируют оптимально, позволяя людям вести полноценную жизнь.

**Физическое благополучие** – адаптированность организма к внешним условиям, слаженной работе всех его органов и систем, крепком иммунитете. Культура здорового образа жизни: режим дня, правильное питание, качественный сон, физическая активность, отдых, здоровье и имидж современного человека.

**Эмоциональное благополучие** – способность ребенка к пониманию и контролю своих эмоций и поведения, чувство уверенности, защищенности, которые способствуют нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям, эмпатии, сопереживания чувствам и состоянию другого человека.

**Социальное благополучие** – сформированность навыков социального взаимодействия, умения налаживать отношения, сотрудничать, разрешать конфликты, устойчивость при взаимодействии с окружающей

действительностью, развитие навыков безопасного поведения и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Содержание занятий для психолого-педагогического просвещения в Центре педагогической поддержки родителей основано на данных видах благополучия:

№	Виды благополучия	Тематика занятий для родителей обучающихся в ЦППР		
		6-7 лет – 10-11 лет	11-12 лет – 14-15 лет	15-16 лет – 17-18 лет
1	<b>Физическое</b>	Качественный сон: основа развития и здоровья детей	Сон у подростков: влияние на учебу и поведение	Сон и ментальное здоровье подростка
		Создаем здоровые пищевые привычки	Здоровый рацион для всей семьи	Питание вне дома
2	<b>Когнитивное</b>	Развиваем внимание	Развиваем память	Учимся в течении всей жизни: зачем? как?
		Учимся мыслить логический	Разбудите ум вашего ребенка	Поощряем креативность
3	<b>Эмоциональное</b>	Ключ к семейной гармонии – доверительное общение	Как понять и принять подростка	Становление личности: право на самостоятельность
		Как научить ребенка понимать свои и чужие чувства	Устойчивость детей к разрушающим внешним влияниям	Эмоциональное выгорание родителей: как его предотвратить и преодолеть?
4	<b>Социальное</b>	Безопасность детей – забота взрослых	Готов ли ваш ребенок к чрезвычайной ситуации ?	Формирование культуры личной безопасности
		Секреты счастливого материнства	Отцовство – источник счастья ребенка	Взгляд в будущее: как помочь ребенку раскрыть свой потенциал

К разработке занятий для родителей в новом 2024-2025 учебном были привлечены лучшие педагоги страны, принявшие участие в Республиканском конкурсе «Педагоги и родители: содружество в интересах детей». Призеры и

номинанты данного конкурса включены в состав сообщества «Жалын» при НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен».

Лучшим педагогам организаций образования страны была предложена тематика занятий ЦППР-2 на казахском и русском языках. Тематика занятий определялась на основе результатов мониторинга деятельности Центра педагогической поддержки родителей, учитывались запросы родителей и организаций образования. Научные сотрудники института (рабочая группа экспертов) оказывала методическую помощь педагогам при разработке занятий, с каждым разработчиком велась индивидуальная консультативная работа в формате ZOOM-конференций.

С целью оказания методической помощи педагогам в данном руководстве представлены разработки занятий психолого-педагогической поддержки родителей.

### Программа педагогической поддержки родителей

№	Тема	Содержание
<b>Программа педагогической поддержки родителей учащихся 1–4 классов</b>		
1	Качественный сон: основа развития и здоровья детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение сна для развития личности ребенка.</li> <li>2. Сон как основа развития когнитивных и эмоциональных навыков ребенка.</li> <li>3. Алгоритм формирования привычки.</li> <li>4. Необходимые условия для здорового сна.</li> </ol>
2	Создаем здоровые пищевые привычки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Важность здорового питания в развитии детей: физическое и психическое состояние</li> <li>2. Примеры заболеваний, связанных с неправильным питанием, и их последствия</li> <li>3. Основы здорового питания: разнообразие, умеренность и баланс.</li> <li>4. Практические советы по созданию поддерживающей среды для здорового питания в семье.</li> </ol>
3	Развиваем внимание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Важность и значимость проблемы развития детского внимания.</li> <li>2. Основные свойства внимания.</li> <li>3. Методы и приемы развития внимания.</li> <li>4. Практические задания и игры для использования дома.</li> </ol>
4	Учимся мыслить логический	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Логическое мышление как основа успеха</li> <li>2. Ключевые аспекты логического мышления у детей.</li> <li>3. Как помочь детям развить этот навык</li> </ol>

		4.Практические советы для родителей
5	Ключ к семейной гармонии – доверительное общение	1. Доверительное общение: фундамент счастливых семейных отношений. 2. Основные принципы и факторы доверительного общения. 3. Недоверие, псевдодоверие, истинное доверие. Разбор кейсов. Негативные последствия недоверия. 4. Ключевые навыки и практические советы родителям для успешного доверительного общения с ребенком.
6	Как научить ребенка понимать свои и чужие чувства	1. Эмпатия и ее роль в развитии ребенка. 2. Открытое общение, уважение и понимание чувств ребенка и других людей. 3. Способы выражения, понимания чужих и собственных чувств. 4. Научить ребенка разрешать конфликты - советы родителям.
7	Безопасность детей – забота взрослых	1.Физическая готовность: умения и навыки защиты организма в условиях ЧС 2.Эмоциональная готовность: приемы и способы преодоления страха и паники 3.Когнитивная готовность: владение знаниями безопасности и способами защиты 4.Социальная готовность: развитие навыков общения и коммуникаций ребенка в трудной ситуации
8	Секреты счастливого материнства	1. Особенности современного материнства 2. Семья и профессиональная занятость 3.Если мама осталась одна... 4. Навыки эффективной мамы.
<b>Программа педагогической поддержки родителей учащихся 5–9 классов</b>		
1	Сон у подростков: влияние на учебу и поведение	1.Физиология сна у подростков. 2.Нарушения сна: повод для обращения к врачу. 3.Влияние нарушения сна на настроение, поведение, обучаемость подростков. 4.Здоровый сон: приемы организации, выработка позитивных привычек.
2	Здоровый рацион для всей семьи	1. Выбор здоровых и полезных продуктов для всей семьи. 2. Участие членов семьи в составлении меню, приготовлении пищи и покупке продуктов. 3. Сбалансированные приемы пищи, без пропусков

		завтраков, обедов и ужинов. 4. Неосознанное переедание.
3	Развиваем память	1. Почему подросток может испытывать сложности запоминания 2. Особенности подростковой памяти 3. Практика мнемотехники для улучшения памяти 4. Шаги к лучшей памяти
4	Разбудите ум вашего ребенка	1. Важность развития умственных способностей и навыков у подростков. 2. Проблема недостаточного внимания к развитию интеллекта подростков. 3. Эффективные инструменты для развития интеллекта подростков. 4. Поддержка родителей в интеллектуальном развитии подростков: практические рекомендации
5	Как понять и принять подростка	Как понять и принять подростка 1. Понимание развития подростка 2. Развитие навыков эмпатии и эффективной коммуникации с подростком 3. Рекомендации по установлению адекватной самооценки и самопонимания подростка 4. Методы создания поддерживающей среды
6	Устойчивость детей к разрушающим внешним влияниям	1. Риски и угрозы, связанные с экстремистскими идеологиями: анализ кейсов 2. Критическое мышление и эмоциональный интеллект как основа формирования духовного иммунитета 3. Способы дерадикализации сознания и поведения детей 4. Эффективные стратегии профилактической деятельности семьи и школы, поощрение открытого общения и участия в совместной деятельности
7	Готов ли ваш ребенок к чрезвычайной ситуации ?	1. Особенности чрезвычайных ситуаций и принятие конкретных мер при ЧС 2. Правила поведения ребенка до и во время ЧС 3. О важности навыков самообладания при ЧС 4. Алгоритмы действия для сохранения жизни в неожиданной опасности
8	Отцовство – источник счастья ребенка	1. Какие ценности у современного отца? 2. Личностные качества отца 3. Вовлеченность отца в воспитание и обучение ребенка 4. Влияние отца на формирование у ребенка сильных

		качеств для успешной жизни
<b>Программа педагогической поддержки родителей учащихся 10–11 классов</b>		
1	Сон и ментальное здоровье подростка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание важности здорового сна.</li> <li>2. Влияния сна на физическое и психическое состояние.</li> <li>3. Почему важно умение расслабиться перед сном и как это влияет на качество сна.</li> <li>4. Рекомендации: как создать спокойную атмосферу перед сном для лучшего отдыха</li> </ol>
2	Питание вне дома	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие навыка принятия решений у ребенка.</li> <li>2. Экологичные (психологически безопасные) способы замены фастфуда.</li> <li>3. Поддержка здорового питания: мотивы и решения.</li> <li>4. Практические советы и шаги здорового питания в домашних условиях и вне.</li> </ol>
3	Учимся в течении всей жизни: зачем? как?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зачем человеку нужно самообразование?</li> <li>2. Какое место занимают в самообразовании самоанализ, самооценка, умение управлять собой?</li> <li>3. Какими умениями и навыками самообразования должен овладеть ребенок.</li> <li>4. Как помочь ребенку организовать самообразовательную деятельность.</li> </ol>
4	Поощряем креативность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значимость креативного мышления в преуспевании старшеклассников</li> <li>2. Навыки, способствующие развитию креативного мышления</li> <li>3. Способы развития креативности в семейной обстановке</li> <li>4. Путь к креативности: методы и подходы</li> </ol>
5	Становление личности: право на самостоятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Важность психологического отделения (сепарации) от родителей, этапы.</li> <li>2. Виды сепарации: эмоциональная, ценностная, практическая, конфликтная.</li> <li>3. Факторы, влияющие на сепарацию: анализ кейсов.</li> <li>4. Значимость установления границ в отношениях между родителями и подростками.</li> </ol>
6	Эмоциональное выгорание родителей: как его предотвратить и преодолеть?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как распознать признаки эмоционального истощения: сигналы предстоящего выгорания.</li> <li>2. Фазы эмоционального истощения у вовлеченных родителей</li> <li>3. Методы и приемы для самостоятельного</li> </ol>

		преодоления эмоционального выгорания. 4. Профилактика эмоционального выгорания.
7	Формирование культуры личной безопасности	1. Что такое культура личной безопасности? 2. Привитие в семье навыков личной безопасности 3. Формирование этики поведения и культуры личной безопасности 4. Принятие норм, убеждений, ценностей личной безопасности в повседневной жизни
8	Взгляд в будущее: как помочь ребенку раскрыть свой потенциал	1. Как понять старшеклассника 2. Новые возможности для ребенка — новые задачи родителей 3. Помощь в выборе профессии 4. Развитие универсальных навыков для успешной жизни

## IV. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ

#### Занятие 1.1

##### **Качественный сон: основа развития и здоровья детей**

**Цель:** формирование у родителей ценностного отношения ко сну как фактору сохранения физического и психического здоровья ребенка.

**Задачи:**

- развивать у родителей стремление создавать благоприятные условия для обеспечения ребенку полноценного сна;
- углубить представления о влиянии здорового сна на организм и развитие ребенка и негативных последствиях нарушения сна;
- сформировать четкий алгоритм соблюдения режима дня для организации здорового сна ребенка.

**Национальные ценности и качества личности:** здоровый образ жизни, ответственность, закон и порядок, знание и понимание принципов межличностного взаимодействия и сотрудничества, стремление анализировать ситуации, предвидеть возможные последствия и принимать обоснованные решения, умение строить доверительные отношения и поддерживать психологически комфортный климат в семье.

#### **План**

I. Вводная часть. Вступительное слово

- Разминка «Мой ребенок»

II. Основная часть

- Мини-лекция «Значение сна для развития личности ребенка»
- Работа в группах
- Упражнение «Функции сна»
- Мозговой штурм «Запреты и ритуалы сна»
- Работа в группах «Правила здорового сна»
- Работа в группах. Мастерская идей «Здоровый сон»

### III. Заключительная часть.

- Рефлексия «Цветовой спектр»

### Ожидаемые результаты

#### Родители:

- будут мотивированы к обеспечению ребенку полноценного сна;
- будут понимать влияние сна на организм и развитие ребенка;
- овладеют навыками организации здорового сна ребенка.

**Продолжительность занятия: 60 минут**

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
10 мин.	<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p>Вступительное слово педагога о теме занятия и его целях.</p> <p><b>Разминка «Мой ребенок»</b></p> <p>Цель: настрой группы на активную деятельность, сплочение временного коллектива, раскрепощение участников.</p> <p>Родителям необходимо описать своего ребенка, его интересы или совместную деятельность в двух предложениях. Один родитель начинает рассказ, задача второго, третьего и т. д. – продолжить его, но уже о своем ребенке.</p> <p><i>Например</i></p> <p><i>Первый родитель: «Моего сына зовут Арман. Он очень активный ребенок. Арман часто встречается и играет с друзьями».</i></p> <p><i>Второй родитель: «Моя дочь Алина тоже любит играть с друзьями. Она учится в одном классе с Арманом. И очень любит кататься на велосипеде».</i></p> <p><i>Третий родитель: «Моя дочь Дина дружит с Арманом и Алиной. Они часто приходят к нам в гости. Они очень любят мороженое».</i></p>	<p>Слайд 1</p> <p>Слайд 2</p>

	<p>Рассказы бывают совершенно разные в зависимости от воображения и творчества родителей. Родители очень любят говорить о своих детях, поэтому данное упражнение помогает не только настроить их на работу, но и позволяет рассказать о своем ребенке что-то новое, узнать лучше своих детей, их интересы и то, как они проводят время с друзьями, какие у них взаимоотношения с другими детьми (окружающими).</p> <p><i>Педагог выделяет главные качества детей и обобщает рассказы родителей.</i></p>	
<p>10 мин.</p>	<p><b>II. Основная часть</b></p> <p><b>Мини-лекция «Значение сна для развития личности ребенка»</b></p> <p><i>Педагог:</i> Алмаз Шарман, президент Академии профилактической медицины Казахстана, член Американской ассоциации здравоохранения, поделился размышлениями о том, какое значение для здоровья имеет полноценный сон. Примерно 25 лет своей жизни люди проводят во сне. Однако сны человек видит только примерно 6 лет.</p> <p>Для детей считается нормой сон продолжительностью 10–11 часов, для подростков – 9–10, для взрослых – 7–8. Человек может прожить без сна всего несколько дней. Хроническая нехватка сна (менее 6 часов в сутки) ведет к расстройству слуха и зрения, повышению тревожности, навязчивым состояниям, нервным тикам, неспособности сосредоточиться, апатии, общей слабости, нарушению обмена веществ и быстрому набору веса.</p> <p>Научные факты свидетельствуют, что в средней полосе наибольшую пользу приносит сон между 22 и 24 часами, в тропическом регионе – с 23 до часа ночи, за полярным кругом – с 21 до 23 часов.</p> <p>Во многих культурах распространен дневной сон – сиеста. Известный факт, что регулярный дневной сон улучшает самочувствие человека, повышает работоспособность, восполняет необходимую организму энергию, снимает стресс и снижает риск различных заболеваний.</p> <p>К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и</p>	<p>Слайд 3</p> <p><i>Прим.:</i> сайт <a href="https://tengrinews.kz/healthy/al-maz-sharman-polnotsenniy-son-universalnaya-potrebnost-489045/">https://tengrinews.kz/healthy/al-maz-sharman-polnotsenniy-son-universalnaya-potrebnost-489045/</a> / статья Алмаза Шармана «Полноценный сон – это универсальная потребность и бесплатный ресурс»</p>

<p>10 мин.</p>	<p>их дети. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5% недосыпающих по 1,5–2 часа в сутки.</p> <p>Часто причина недосыпа в том, что родители считают, что полноценный сон для ребенка не важен, и перестали строго следить за правильной организацией сна.</p> <p>Они не уделяют должного внимания ребенку, который не выпускает из рук смартфон не только в течение дня, но и ночью. Зачастую ему разрешают допоздна засиживаться за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные и, что еще хуже, – в подвижные игры в позднее вечернее время, когда организм необходимо подготовить ко сну.</p> <p>Во-первых, сон участвует в процессе роста. Почти 80% гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.</p> <p>Во-вторых, дефицит сна снижает у детей способность к усвоению и переработке информации, переносу и закреплению ее в памяти.</p> <p>В-третьих, не менее важное отрицательное последствие недосыпа у детей – снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям. Иногда у них наблюдаются вялость, заторможенность, апатия. Поэтому родителям не рекомендуется вступать в противоречие с законами физиологии.</p> <p>Все эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна.</p> <p>Недосыпание грозит ребенку не только нарушениями в эмоциональной сфере (раздражительностью, апатией), но и нарушением концентрации внимания. Ему трудно запоминать новую информацию, как следствие, страдают все когнитивные процессы, включая мышление и речь. Ребенку тяжело формулировать мысли, искажается восприятие окружающего мира, отсутствует желание придумывать, фантазировать, страдает воображение.</p> <p>Каким должен быть сон школьника, чтобы ребенок успевал в полной мере восстановиться и отдохнуть, накопить силы для усвоения новых знаний и зарядить свою иммунную систему, чтобы не пропускать уроки из-за недомоганий?</p>	<p>Слайд 4</p> <p>Пластиковые кейсы</p> <p>Ватман</p>
----------------	---	---

	<p>Ранние подъемы детей школьного возраста определяют режим их сна. Многие уже легко обходятся без дневного сна, но некоторые все еще нуждаются в дневном отдыхе. Вопреки ожиданиям многих родителей, дети не слишком стремительно сокращают свои потребности в сне. Наиболее благоприятное время утреннего подъема младшего школьника 7–7:30, общая продолжительность ночного сна 10,5–11 часов.</p> <p>Начинать свой день младшему школьнику следует с утренней гимнастики. Она не должна занимать много времени. Посещение школы предполагает ранний подъем, поэтому единственный способ обеспечить полноценный и качественный сон ребенка – это достаточно ранний отход ко сну.</p> <p><b>Работа в группах</b>  Делим родителей на группы. Для этого подойдут небольшие пластиковые кейсы (футляры по типу корпусов для игрушек в киндер-сюрпризе), в которых будут находиться бумажки определенного цвета в равной пропорции. Можно использовать какой-либо предмет, фигуру, конфеты-драже и т. п. После того как каждый родитель выберет кейс и откроет его, команды делятся по предложенному способу.</p> <p><b>Упражнение «Функции сна»</b>  Цель: активизировать стремление родителей к формированию прочных навыков организации своевременного и полноценного сна ребенка.  Родителям предлагаются ватман и маркеры.  <i>Педагог:</i> Что такое «функции сна»? (Ответы родителей)  Ваша задача – обсудить и написать на ватмане, какие функции сна существуют.  Обсуждение  После обсуждения родители получают памятку.  На картинке изображение 8 деталей пазла. Выберите пазл. Раскройте, почему указанная функция сна важна для организма ребенка. Презентуйте результат. Каждый пазл содержит следующие утверждения.  Центральный пазл имеет надпись «Функции сна».  Следующие пазлы:</p>	<p>Маркеры Приложение 1</p> <p>Слайд 5</p> <p>Слайд 6</p> <p>Бумага А4</p> <p>Слайд 7</p>
5 мин.		

<p>10 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отдых организма.</li> <li>• Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.</li> <li>• Переработка, закрепление и хранение информации.</li> <li>• Адаптация к изменению освещенности (день – ночь).</li> <li>• Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.</li> <li>• Восстановление иммунитета организма.</li> <li>• Восстановление ресурсного состояния организма человека.</li> <li>• Восстановление эмоционального баланса.</li> </ul> <p><i>Педагог:</i> Перед вами 8 функций сна, оформленных в виде картины-пазла. Мы наглядно видим, что каждая деталь любой картины важна, присутствует целостность и полноценность общего образа. Если мы уберем хоть одну деталь данного пазла, т. е. при отсутствии хоть одной детали, картина не будет являться полноценной. То же самое происходит, если ребенок недосыпает: начинает давать сбой одна из функций организма, оставляя отпечаток на общем самочувствии.</p> <div data-bbox="548 1066 685 1209" data-label="Image"> </div> <p><b>Мозговой штурм</b>  <b>«Запреты и ритуалы сна»</b>  Цель: активизировать и расширить знания родителей о здоровом и качественном сне ребенка.  <i>Педагог:</i> Сегодня мы говорим о сне ребенка. Мне бы хотелось узнать, какие вы знаете пословицы, поговорки или афоризмы о сне. (Ответы родителей)  А какие лайфхаки вы знаете для здорового и качественного ночного сна? (Ответы родителей)  Я предлагаю вам подумать и написать, какие существуют <i>помощники сна</i>, и какие бывают <i>разрушители сна</i>.  Обсуждение  <i>Например:</i></p>	<p>Раздаточный материал (таблица)</p> <p>Слайд 8</p>
----------------	--	--

помощники сна: темнота (помогает выработке мелатонина); белый шум (создание звукового фона для сна); ритуал (расслабляет и готовит ребенка к укладыванию в кровать); разрушители: позднее укладывание (переутомляет ребенка, вызывает ранние подъемы); отсутствие сна днем (вызывает протест перед сном и ночные гуляния); свет (препятствует образованию мелатонина); негативные ассоциации (вызывают зависимость на все время сна); негативные эмоции.

### **Работа в группах**

#### **«Правила здорового сна»**

##### *Рекомендации родителям*

Группам предлагается ознакомиться с ситуацией и выработать рекомендации «Правила здорового сна».

Также можно предложить каждой группе полный список вопросов и сравнить ответы участников. Или разделить вопросы по группам в равной пропорции и дать возможность каждой высказаться только относительно предложенных ситуаций.

##### *Раздаточный лист*

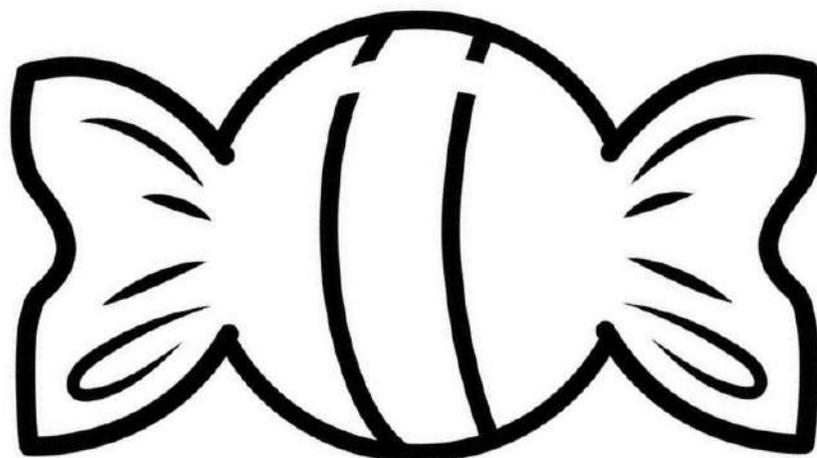
<b>Ситуационный вопрос</b>	<b>Ваша рекомендация</b>
Ребенок изо дня в день ложится в то время, когда ему удобно или когда родители говорят, что пора спать. Капризничает и не хочет идти спать, тянет время. Важно ли укладывать ребенка спать в одно и то же время, независимо от дня недели?	
Ребенок стремится лечь спать как можно позже, находит себе новые занятия и оправдания. В какое время лучше укладывать ребенка спать?	
Во многих семьях существует ритуал засыпания, чтобы подготовить ребенка ко сну. Как вы думаете, важно ли создавать семейные ритуалы перед сном, и какой смысл это может иметь?	

	<p>Близится время ко сну, но ребенок играет в шумные подвижные игры (бегает, прыгает, кричит) и не собирается успокаиваться.</p> <p>Разумно ли оставить его в покое и ждать, пока он сам успокоится, и уже потом укладывать спать, несмотря на то, что утром рано вставать в школу?</p>		<p>Слайд 9</p> <p>Ватман</p> <p>Маркеры</p>
	<p>В комнате ребенка душно, хотя температура вполне комфортная, в окно светит фонарь. Родители смотрят по телевизору фильм на достаточно большой громкости. Они считают, что ребенок может засыпать при наличии любого раздражителя, и не стремятся ничего менять: пусть учится засыпать в любой обстановке. Вы тоже так считаете?</p>		<p>Слайд 10</p>
	<p>Ребенок выбрал себе пижаму с ярким принтом и отказывается рассматривать другие варианты, по вашему мнению, более удобные и комфортные для сна. Вы согласитесь с его выбором?</p>		
	<p>У ребенка неудобная кровать, он часто жалуется, что плохо спит и не высыпается. Стоит ли прислушаться к ребенку?</p>		
	<p>Ребенок пошел спать, но у родителей осталось много незавершенных дел в связи с дневной занятостью (работа), и другого времени закончить дела нет. Один из родителей сидит за компьютером, и ему необходим звук, а для дел второго родителя нужен яркий свет. Какие будут ваши действия с учетом того, что ребенку необходим спокойный ночной сон для полноценного отдыха?</p>		

10 мин.	<i>По завершении презентации работ можно предложить родителям рекомендации, данные психологом.</i>	
	<b>Ситуационный вопрос</b>	<b>Рекомендации психолога</b>
		С самого раннего возраста укладывайте ребенка спать в одно и то же время, независимо от дня недели.
		Лучше всего укладывать ребенка в 22:00 – именно в это время организм настроен на расслабление.
		Придумайте ритуал засыпания: умывание, чтение на ночь, прослушивание спокойной музыки или звуков природы, колыбельной и т. п. Старайтесь не изменять ему никогда.
		За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки, отложить смартфон и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками помогут успокоиться и быстро заснуть.
		В комнате ребенка должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.
		Пижама должна быть удобной и максимально свободной, тогда тело будет отдыхать, а сон будет крепче.
		Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
		Если после засыпания ребенка у вас еще остались дела, выключите музыку, работайте на компьютере в наушниках,

	<div data-bbox="415 149 1260 237" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>погасите верхний свет и разговаривайте вполголоса.</p> </div> <p><b>Работа в группах</b>  <b>Мастерская идей «Здоровый сон»</b>  <i>Педагог:</i> Все мы прекрасно знаем, насколько важен сон. Предлагаю вам принять участие в конкурсе и предложить новые идеи на тему «Здоровый сон». Посмотрим, кто предложит больше идей и чьи идеи будут интереснее (креативнее).  <b>Вывод</b>  Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте ребенку условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну. Регулярный сон помогает чувствовать себя отдохнувшим.</p>	
<p>10 мин.</p>	<p><b>III. Заключительная часть</b>  <b>Рефлексия «Цветовой спектр»</b>  Родителям предлагается набор «Карамель», состоящий из карточек в виде «конфет» широкого цветового спектра (10–16 цветов). Затем педагог просит их выбрать «конфету» понравившегося цвета, описать, какие чувства вызывает этот цвет, с чем ассоциируется и какое настроение в данный момент родитель испытывает. «Конфета» крепится на магнитную доску.  После этого родители должны написать на стикерах ответы на следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полезным ли для вас оказалось данное занятие?</li> <li>2. Что нового вы узнали?</li> <li>3. Что оказалось особенно интересным?</li> <li>4. Чему вы научились?</li> <li>5. Что будете применять в практике семейного воспитания?</li> </ol> <p>Каждый родитель приклеивает стикеры на выбранную им «конфету».</p> <div data-bbox="646 1619 857 1772" style="text-align: center;">  </div>	<p>Приложение 2  Стикеры  Набор карточек-«конфет»  Слайд 11</p>





## Занятие 1.2

### Создаем здоровые пищевые привычки

**Цель:** формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни детей.

**Задачи:**

- раскрыть важность здорового питания в физическом и психическом развитии детей; расширить представления о различных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, и их последствиях;
- научить формировать основы здорового питания (разнообразие, умеренность и баланс);
- разработать практические советы по созданию в семье поддерживающей среды для здорового питания.

**Национальные ценности и качества личности:** умение анализировать ситуации, предвидеть возможные последствия и принимать обоснованные решения, здоровый образ жизни, ответственность, закон и порядок.

#### План

- I. Вводная часть
- II. Основная часть

- Просмотр видеозаписей, видеороликов:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CkqmwnVHlmo>
- Разминка «Вопрос – ответ»

- Мозговой штурм «Как помочь ребенку сформировать здоровые пищевые привычки»
- Работа в группах. Стенгазета «Газета правильного питания»

### III. Заключительная часть

#### Ожидаемые результаты

Родители:

- узнают о значении и важности здорового питания в развитии детей;
- овладеют знаниями об основных принципах здорового питания;
- сформируют компетенции по организации сбалансированного питания детей;
- закрепят знания о различных заболеваниях, связанных с нарушениями режима питания и употреблением вредных для здоровья продуктов.

**Продолжительность занятия:** 60 минут

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
5 мин.	<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p>Звучит легкая музыка.</p> <p><i>Деление на группы.</i> Перед началом занятия каждый родитель вытаскивает из корзины картинку с изображением фрукта или овоща и занимает свое место за столом в соответствии с этим изображением.</p> <p><i>Педагог:</i> Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть вас. Сегодня мы поговорим о здоровых пищевых привычках. Прежде чем мы приступим к занятию, давайте поприветствуем друг друга.</p> <p><i>Здоровый образ жизни</i> включает в себя несколько компонентов. И один из них, очень важный, – <b>здоровое питание.</b></p> <p>Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BoQq8Zk22pg">https://www.youtube.com/watch?v=BoQq8Zk22pg</a></p> <p>Легкая музыка</p> <p>Слайд 1</p>
5 мин.	<p><b>II. Основная часть</b></p> <p><b>Просмотр видеозаписей, видеороликов:</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CkqmwNvHlmo">https://www.youtube.com/watch?v=CkqmwNvHlmo</a></p>	Слайд 2

<p>5 мин.</p>	<p>Здоровое питание: белки, жиры, углеводы</p> <p><i>Педагог:</i> Просмотрев видео, мы можем отметить, что правильное питание помогает нам вести здоровый образ жизни. Здоровая пища питает наш организм и дает ему энергию, чтобы мы чувствовали себя хорошо. В этом ей помогают 3 компонента: белки, жиры и углеводы.</p> <p>Уважаемые родители, можете ли вы назвать, в каких продуктах содержатся эти питательные вещества?</p> <p><b>Разминка «Вопрос – ответ»</b></p> <p><i>Педагог:</i> Мы с вами живем в многонациональной стране. Давайте узнаем, насколько национальные блюда соответствуют правильному питанию. А для этого вам нужно ответить на несколько вопросов. Я буду подходить к каждому из вас с мешочком, в котором лежат листочки с написанными на них вопросами. Вы вытягиваете по одному листочку и отвечаете.</p> <p><i>Подсказка для педагога: правильные ответы выделены жирным шрифтом.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Говорят, люди, которые пьют этот напиток, не страдают болезнями желудка и легких, с его помощью даже лечат туберкулез. (Зеленый чай, шубат, <b>кумыс</b>)</li> <li>2. Казахский «шоколад». Его делают из пшеницы, творога, сахара, изюма и масла. (<b>Жент</b>, балкаймак, курт)</li> <li>3. Казахская пословица: «Семь шелпеков сохранят тебя от семи напастей». Шелпек – это ... . (Кусочки мяса, творог, <b>лепешки</b>)</li> <li>4. Основное первое блюдо русской кухни. Была даже пословица: «Отец родной надоест, а ... никогда». (Тюря, <b>щи</b>, борщ)</li> <li>5. Русская пословица: «Хотя палата белá, да без ... скучна». (<b>Хлеб</b>, мясо, сахар)</li> <li>6. Согласно немецкому поверью, она обладает целебными свойствами, и тот, кто поел ее на Новый год, в течение всего года будет здоровым. Немцы, желая кому-нибудь счастья, говорят: «Живи хорошо, ешь ... ». (<b>Капуста</b>, крапива, лук)</li> <li>7. Мясо или рыбу не варят, не жарят, а просто на</li> </ol>	<p>Слайд 3</p>
---------------	---	----------------

<p>10 мин.</p>	<p>несколько часов заливают маринадом. (<b>Хе</b>, шашлык, заливное)</p> <p>8. Это блюдо известно с древности. Говорят, сам Ибн Сина прописывал его при истощении организма. Существуют десятки рецептов, и уметь его готовить – дело чести каждого узбекского мужчины. (Лагман, бешбармак, <b>плов</b>)</p> <p>9. Название этого блюда, популярного в Казахстане и других странах Центральной Азии, переводится с тюркского языка как «начиненная голова». (Куырдак, <b>манты</b>, ат-бас)</p> <p>10. Похлебка наурыз-коже состоит из семи элементов: вода, сушеное или вяленое мясо, соль, лапша, айран или кефир, курт, ... . (Яйца, <b>крупы</b>, творог)</p> <p><i>Педагог:</i> Мы можем сделать вывод, что кухня народов нашей страны разнообразна и удивительна.</p> <p>А теперь предлагаю вам послушать историю про мальчика Алишера и определить, какая проблема у него возникла и как ее можно решить.</p> <p><i>Педагог рассказывает историю.</i></p> <p>Алишер – ученик 3 класса. Мальчику постоянно дают карманные деньги, которые он тратит на жевательные резинки, чипсы, газировку. Больше всего Алишер любит ходить в Макдоналдс, где покупает гамбургеры, чизбургеры, картофель-фри. В школьной столовой мальчик не питается, потому что не ест супы и каши. На переменах он покупает в буфете булочки и торопливо съедает их всухомятку, чтобы не опоздать на урок, так как перемены короткие, а в буфете всегда очередь.</p> <p>К сожалению, с каждым годом мальчик учится все хуже. У него часто болит голова, ему трудно сосредоточиться на уроках, он быстро устает.</p> <p><b>Мозговой штурм «Как помочь ребенку сформировать здоровые пищевые привычки»</b></p> <p><i>Педагог:</i> Уважаемые родители, подумайте, какая проблема возникла у мальчика Алишера. Какова ее причина? (<i>Ответы родителей</i>)</p> <p>Действительно, у Алишера появились проблемы со здоровьем: он стал хуже учиться, быстро устает, у него</p>	<p>Слайд 4</p>
----------------	--	----------------

<p>10 мин.</p>	<p>часто болит голова. А все потому, что мальчик стал неправильно питаться.          Как помочь ребенку решить эту проблему? Предлагаю высказать предложения.  <i>Предложения родителей фиксируются педагогом.</i>  <i>По завершении мозгового штурма педагог предлагает пять принципов рационального питания детей, рекомендуемых специалистами.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Регулярность</b> – соблюдение режима питания.</li> <li><b>2. Разнообразие</b> – организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это дети <b>мы</b> должны получать из пищи.</li> <li><b>3. Адекватность</b> – пища, которая съедается ребенком в течение дня, должна восполнять энергозатраты его организма.</li> <li><b>4. Безопасность</b> – соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.</li> <li><b>5. Удовольствие</b> – чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем более высока степень защиты организма.</li> </ol> <p><i>Педагог:</i> Соблюдая эти принципы разнообразного питания, вы сможете обеспечить своих детей всеми необходимыми питательными веществами, поддерживать у них здоровый вес и улучшить общее состояние здоровья.</p> <p>Важно помнить, что здоровый образ жизни ребенка – это результат постоянных усилий родителей и правильного выбора необходимых продуктов для его полноценного и сбалансированного питания.</p> <p><b>Работа в группах</b>  <b>Стенгазета «Газета правильного питания»</b>  <i>Педагог:</i> Чтобы закрепить изученный материал, создадим «Газету правильного питания».</p> <p>На столах заранее разложены инструменты для работы: три листа ватмана, клей, цветные маркеры.</p>	<p>Слайд 5</p> <p>Приложение</p> <p>Слайд 6</p>
----------------	--	---

	<p><i>Задание для группы 1.</i> Создайте рубрику «Национальные традиции полезного питания». Презентуйте результат.</p> <p><i>Задание для группы 2.</i> Создайте рубрику «Здоровое меню здоровой семьи». Презентуйте результат.</p> <p><i>Задание для группы 3.</i> Создайте рубрику «Полезные советы». Презентуйте результат.</p> <p><i>По завершении презентаций командами созданных рубрик они соединяются в единую газету.</i></p> <p><i>Педагог:</i> Сделать вывод сегодняшней нашей работы хочу известной мудростью: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». От того как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, иммунитет, отвечающий за устойчивость к заболеваниям, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, качество жизни и ее продолжительность. Только умеренное и сбалансированное питание может стать гарантией долгих, здоровых и счастливых лет жизни.</p>	
10 мин.	<p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p><i>Педагог:</i> А теперь давайте подведем итоги нашей сегодняшней встречи. Попрошу всех достать свои телефоны и отсканировать QR-код. Пройдя по ссылке, вы можете поделиться своими впечатлениями в PADLET: <a href="https://padlet.com/auth/login?referrer=https%3A%2F%2Fpadlet.com%2Fdashboard">https://padlet.com/auth/login?referrer=https%3A%2F%2Fpadlet.com%2Fdashboard</a>.</p> <p><i>Педагог:</i> Уважаемые родители, вот и подошла к концу наша встреча. Я предлагаю вам высказаться о том, что нового для себя вы узнали сегодня на занятии и о чем бы хотели поговорить в следующий раз. <i>(Ответы родителей)</i></p> <p>Я уверена, что после нашей встречи вы будете уделять больше внимания своему здоровому питанию, своих детей и всех членов ваших семей. Поэтому хочу раздать вам памятки «Здоровое питание».</p>	<p>Приложение 2</p> <p>Слайд 7</p> <p>Слайд 8</p>

## **Группа 1. Правильное питание**

Правильное питание является одной из важнейших составляющих нашего здоровья. Но в силу разных обстоятельств мы добровольно лишаем себя и своих детей преимуществ здорового питания, обходясь перекусами, сухомыткой и т. д.

В рационе любого человека, в том числе и ребенка, должны присутствовать белки, жиры, углеводы, клетчатка. Нельзя сидеть на одних белках или одних углеводах долгое время! При таком питании в организме происходят нарушения обмена веществ, что вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, а в дальнейшем – повышение веса.

Что же делать? Как правильно распределить белки, жиры и углеводы в нашем рационе? Об этом чуть позже, а пока поговорим о времени приема и количестве принимаемой пищи.

Существует режим питания, которого придерживаются в детских садах. Дома можно составить примерное меню, купить необходимые продукты. Вам будет легче, когда вы знаете, что готовить. (Слайд 2)

Следует учитывать, что углеводы мы употребляем, как правило, в первой половине дня, так как это наши энергетические резервы и питание для мозга. Белки следует распределять в течение дня равномерно, большую часть на обед и ужин, ведь это строительный материал для мышечной системы. Жиры желателно употреблять в первой половине дня, так как они достаточно калорийны.

В век современных технологий существует множество приложений, которые за вас рассчитают суточную норму белков, жиров и углеводов, предложат множество вариантов блюд, будут напоминать о приеме пищи и необходимости выпить воды.

Также существует формула, которой нужно придерживаться, чтобы не набрать лишнего веса, который является показателем избыточного потребления продуктов и недостатка двигательной активности.

*Для вас я подобрала несколько вариантов: на завтрак, обед и ужин.*

### **НЕ ВИЖУ НИ ЗАВТРАКА, НИ ОБЕДА**

Ужин – это тот прием пищи, который нужно продумать наиболее тщательно. Пища имеет свойство перевариваться, и на это уходит разное количество времени – от получаса до шести часов (мясо). И если на ужин, предположим, в 19:00, съесть большое количество мяса и лечь спать в 21–22, то

оно будет продолжать перевариваться, но уже медленнее и все равно до конца не переварится. И что оно будет делать в организме вашего ребенка?

## **ДО ЭТОГО НЕ БЫЛО АКЦЕНТА ИМЕННО НА ПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

Не знаете? Отвечаю – гнить! Также помидор + мясо – плохо в вечернее время. И помидор, съеденный вечером, будет киснуть в организме всю ночь. Поэтому помидоры рекомендуется есть в первой половине дня или в обед.

*Что полезно в роли перекуса в течение дня?*

- Фрукты: банан, яблоко, груша, авокадо и др. Фрукты можно разделить на красные и зеленые. В красных содержание сахара больше, чем в зеленых. Именно поэтому красные фрукты на ночь употреблять не желательно, ведь сахар – это углеводы, повышенное количество которых, попавшее в организм вечером и на ночь, влечет переизбыток веса.
- Овощи: огурец, помидор, перец или нарезать салатик в контейнер.
- Бутерброды: цельнозерновой хлеб и кусочек сыра.
- Детское пюре: лучше без добавления сахара.
- Глазированный сырок. Внимательно читайте состав продукта. Не должно быть лишних химических ингредиентов.
- Хлебцы.
- Орехи.
- Батончики: не сникерсы и марсы, а fitness-батончик с небольшим содержанием сахара, 70% углеводов, 20% белка. Бывают и белковые батончики (с содержанием белка 40%).
- Воду: обязательно!

Если ваш ребенок любит сладкое (ну какой ребенок не любить сладкое?), то дайте ему на завтрак конфетку или кусочек шоколадки (желательно, чтобы он съел это не позднее 12 часов дня). Но не стоит баловать его этим каждый день, ведь съеденная сегодня и завтра конфета никаким образом не отразится на состоянии ребенка послезавтра, через год, два, а вот в 50 лет это скажется на его поджелудочной железе. Так что здоровье вашего ребенка – в ваших руках.

*Что нужно знать родителям?*

- Кормить детей в строго отведенное время.
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и соответствует правильному рациону питания.
- Кормить спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу.
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно!
- Не отвлекать от еды играми.

- Не хвалить и поощрять за съеденное, избегать угроз и наказаний за несъеденное.

### ***Поощрять:***

- желание ребенка принимать пищу самостоятельно;
- стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

### ***Приучать детей:***

- мыть руки перед едой;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- вставая из-за стола, проверять свое место: достаточно ли оно чистое, при необходимости самостоятельно приводить его в порядок;
- после окончания приема пищи благодарить того, кто ее приготовил;
- помнить, что человек – то, что он ест.

## **Группа 2. Вредная еда**

*Скудное питание* – залог слабого здоровья и пониженного иммунитета. Очень важно привить ребенку любовь к правильным продуктам.

Питание должно быть рациональным. Как часто бывает, что занятые родители кормят ребенка макаронами и сосисками! Но по возможности нужно разнообразить детское меню. Преобладать в нем должны овощи, мясо нужно выбирать нежирное, колбасы и копчености лучше полностью исключить, так как они содержат большое количество скрытых жиров.

К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучаем мы сами – родители. Мы вознаграждаем детей сладким. Это мы, желая устроить малышу праздник, ведем его в заведение с фаст-фудом. И мы же сами кушаем все те вредные продукты, от которых так хотим оградить своих детей.

То, что полезно и необходимо детям, – нам известно. **А вот что вредно?**

**Сладости:** конфеты, торты, печенье. Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов. Да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище и может негативно отразиться на нормальном развитии зубов. Поэтому кондитерские изделия следует давать ребенку очень редко и в небольших количествах.

**Газированная вода:** помимо сахара, в ней содержится множество химических красителей и ароматизаторов, которые просто «убивают» пищеварительную систему человека.

**Кукурузные палочки.** Особенно вредным этот продукт, конечно, назвать нельзя. Скорее, более подходящим определением для него будет слово «бесполезный». Но! Производители добавляют в них не только обычный сахар и масло, но также и различные ароматизаторы, красители и вкусозаменители, на

которые может развиваться аллергия. Особенно это касается совсем маленьких детей, которых мамы привыкли баловать этим вкусным лакомством

**Вареные и копченые колбасы, мясные и рыбные деликатесы** из-за своей насыщенности разными специями и добавками крайне вредны для детского организма. Они содержат тяжелые для пищеварения жиры, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители. В колбасе содержится много соли и раздражающих веществ, которые пагубно влияют на пищеварительные и выделительные органы, а также сильно закисляют кровь. Около 80% сосисок, колбас, сарделек состоят из трансгенной сои.

Если все-таки мамы хотят кормить детей сосисками, то нужно покупать только те, которые изготовлены специально для малышей.

Также вредно и **жирное мясо**. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Полуфабрикаты**, без сомнения, являются находкой для мам. Их приготовление не занимает много времени – только разогреть. Пельмени являются тяжелым продуктом для пищеварительной системы ребенка. Готовые котлеты, обжаренные на масле, содержат большое количество жира и румяную корочку, которая очень трудно и долго будет перевариваться в желудке. Полуфабрикаты нельзя давать детям ни в каком возрасте, лучше приготовить паровые котлеты или фрикадельки.

**Грибы** – трудноусвояемый организмом продукт, а неблагоприятная экологическая обстановка делает их опасными, так как они впитывают из окружающей среды вредные вещества.

**Майонез, кетчуп** – калорийные продукты, содержащие огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители.

**Морепродукты** являются сильными аллергенами. Бесспорно, они очень питательны, но не полезны для маленьких детей. Холестерин в них достигает от 1,5 до 14%, в соленых морепродуктах содержится поваренная соль (хлористый натрий), которая может неблагоприятно сказаться на водно-солевом и жировом обмене веществ.

Недооценивают родители и различные запеканки и пудинги. Не очень любимые ребенком **каши**, злаки и зерновые культуры обязательно должны быть в его рационе – это лучший источник углеводов, а значит, энергии.

**Молочные и кисломолочные продукты** незаменимы в качестве источника кальция, необходимого для построения костной ткани. Про дисбактериоз и проблемы с кишечником можно будет забыть, если регулярно давать ребенку кефир, йогурт и т. п. Йогурт предпочтительнее «живой».

На **десерт** надо чаще давать фрукты и ягоды, чем конфеты и печенье. Можно приготовить, например, желе.

Вообще крайне неосмотрительно поступают родители, которые после

каждого приема пищи балуют ребенка сладеньким. Кроме того, что сладкое в принципе нельзя есть часто, это приводит к тому, что ребенок может впоследствии чувствовать голод даже после плотного приема пищи, не получив желанный десерт.

Вместо разрекламированных сладостей лучше покупать качественные шоколад, зефир и мармелад. В настоящем шоколаде много полезных веществ, а зефир и мармелад еще и низкокалорийны.

### **К чему приводит употребление вредных продуктов?**

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека – это прямая дорога к ожирению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

*Приложение 2*



*Приложение 3*



## Здоровое питание

### ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

Одно из обязательных условий этого - правильное питание.

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

## 01

### Питание должно быть разнообразным

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

*Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.*

## 02

### Питание ребенка должно быть регулярным

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время - **4-5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более **4,5 часов**.

Постарайтесь отказаться от перекусов и приучить ребенка есть только за столом. Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

## 03

### Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии

Избыточные калории - причина появления лишнего веса и развития ожирения.

*Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.*

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

## **Занятие 1.3**

### **Развиваем внимание**

**Цель:** формирование у родителей готовности к развитию у ребенка внимания как психического процесса, определяющего продуктивность его учебно-познавательной деятельности.

**Задачи:**

- стимулировать родителей к развитию у ребенка внимания как фактора успешности его учебно-познавательной деятельности;
- расширить представления о сущности и основных свойствах внимания как важного психического процесса;
- содействовать овладению родителями эффективными приемами развития внимания у ребенка младшего школьного возраста.

**Национальные ценности и качества личности:** справедливость, ответственность, созидание, новаторство, доброжелательность, навыки коммуникации, готовность сотрудничать, доброта, открытость.

**План**

**I. Вступительная часть**

- Знакомство с эпиграфом темы
- Упражнение «Цепочка слов»

**II. Основная часть**

- Внимание и актуальность развития навыка внимания
- Просмотр ролика. Как работает мозг ребенка?
- Работа в группах
- Мозговой штурм
- Знакомство с GUIDEBOOK «Развиваем внимание»

**III. Заключительная часть**

- Планирование дальнейших действий (индивидуальная работа)
- Рефлексия. Ментальная карта

**Ожидаемые результаты**

Родители:

- будут мотивированы к развитию внимания у ребенка;
- расширят представления о сущности и свойствах внимания как важного психического процесса;
- овладеют определенными приемами развития внимания у детей.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
5 мин.	<p><b>I. Вводная часть</b>            Знакомство с цитатой  <i>«Внимание есть единственная дверь нашей души, через которую непременно проходит все из внешнего мира, что только входит в сознание».</i>  <b>К. Д. Ушинский</b></p> <p><b>Упражнение «Цепочка слов»</b>            Участники становятся в круг (если это возможно) или садятся так, чтобы все видели друг друга.            Педагог начинает игру, называя любое слово (например, «кабинет»).</p> <p>Следующий участник должен назвать слово, которое начинается на последнюю букву предыдущего слова (например, «табурет»).</p> <p>Игра продолжается по кругу. Каждый участник должен внимательно слушать, чтобы быстро и правильно назвать свое слово.</p> <p>Если кто-то не может придумать слово в течение пяти секунд, он выбывает из игры, и круг продолжается без него.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель или пока участники не согласятся завершить упражнение.</p> <p><i>Вариации упражнения</i></p> <p>1. <i>Тематика слов: для усложнения задачи можно ограничить слова определенной темой (например, только животные, только города и т. д.).</i></p> <p>2. <i>Усложнение: можно добавить правило, что слова не должны повторяться, что потребует от участников большего внимания и памяти.</i></p> <p><b>Обсуждение</b>            Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения?            Какие стратегии использовали для того, чтобы быстро придумывать слова?</p> <p><b>Вывод:</b> концентрация и быстрое переключение внимания очень важны в повседневной жизни и обучении.</p>	<p>Слайды 1, 2</p> <p>Слайд 3</p> <p>Слайд 4</p>

<p>5 мин.</p>	<p><b>II. Основная часть</b>  <b>Внимание и актуальность развития навыка внимания</b>  <i>Педагог:</i> Давайте вспомним, что такое <i>внимание</i> и каковы его свойства.  В словаре Ожегова «Внимание – концентрация сознания на одном объекте с одновременным отвлечением его от других объектов».  Представьте себе многоголосный шум где-нибудь в многолюдном помещении, мы не выделяем для себя в нём ничего. Но вдруг звучит ваша фамилия, и орган вашего слуха почему-то сразу различает важную для вас информацию. Что произошло? Звуковые волны долетали до нашего слуха достаточно долго, но только при звуке фамилии процесс восприятия мгновенно перестроился из «слушаю» в «слышу», то есть возникла та самая концентрация сознания, то есть внимания.  Итак, «слушаю» - не обязательно «слышу», «смотрю» - не обязательно «вижу». При получении соответствующего сигнала чувствительность возрастает (лучше слышу, лучше вижу, яснее мыслю).  Внимание не существует самостоятельно, без восприятия, запоминания, мышления. То, есть, чтобы быть внимательным, надо хорошо ощущать, хорошо запоминать, хорошо мыслить.</p> <p><b>Просмотр ролика. Как работает мозг ребенка?</b>  <a href="https://mail.ru/search?search_source=mailru_desktop_safe&amp;msid=1&amp;src=suggest_B&amp;encoded_text=AABmh4rlqzbzGHS98gNQZPlp772uzp4gO0u8Wvnx8ACvtERUIkmoSmRElGZhQOnHms5RjMKpkn9GP0GjhIH5cTi8XNLTu1oEJHSv8snJVzv96GRV6_00rR_Q9rPxLpv7HcsKq24H1Pes7&amp;serp_path=%2Fvideo%2Fpreview%2F3901959044032255842&amp;type=video">https://mail.ru/search?search_source=mailru_desktop_safe&amp;msid=1&amp;src=suggest_B&amp;encoded_text=AABmh4rlqzbzGHS98gNQZPlp772uzp4gO0u8Wvnx8ACvtERUIkmoSmRElGZhQOnHms5RjMKpkn9GP0GjhIH5cTi8XNLTu1oEJHSv8snJVzv96GRV6_00rR_Q9rPxLpv7HcsKq24H1Pes7&amp;serp_path=%2Fvideo%2Fpreview%2F3901959044032255842&amp;type=video</a> (1 мин 06 сек)  <i>Педагог:</i> Результаты эмпирического исследования, отраженные в статье Захаровой И. Н. «Особенности свойств внимания: концентрация, устойчивость и переключаемость у младших школьников», позволили сделать вывод, что «свойства внимания взаимосвязаны между собой, и нарушение отдельного свойства может влиять на другие, а может компенсировать его. В то же самое время</p>	<p>Слайд 5</p> <p>Слайд 6  Захарова И. Н. Особенности и свойств внимания: концентрация, устойчивость и переключаемость у младших школьников // Молодой ученый, 2018, №49(235). С. 272–275. URL: <a href="https://moluc">https://moluc</a></p>
---------------	--	---

15 мин.	<p>каждое из свойств можно рассматривать отдельно от других, и при нарушении одного свойства все прочие могут иметь достаточно высокий уровень выраженности».</p> <p>Следовательно, важно развивать каждое из свойств внимания.</p> <p><b>Работа в группах</b></p> <p><i>Задание.</i> Каждой группе необходимо сформулировать советы по развитию свойств внимания, используя опорный конспект. Результаты оформить в таблицу.</p> <p><i>Для выполнения задания родители делятся на 3 группы. Время разработки советов 7 мин.</i></p> <table border="1" data-bbox="402 793 1328 1144"> <thead> <tr> <th data-bbox="402 793 799 877">Свойства внимания</th> <th data-bbox="799 793 1328 877">Ваш совет по развитию каждого свойства внимания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="402 877 799 930">Объем</td> <td data-bbox="799 877 1328 930"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="402 930 799 982">Устойчивость</td> <td data-bbox="799 930 1328 982"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="402 982 799 1035">Переключаемость</td> <td data-bbox="799 982 1328 1035"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="402 1035 799 1087">Распределяемость</td> <td data-bbox="799 1035 1328 1087"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="402 1087 799 1144">Концентрированность</td> <td data-bbox="799 1087 1328 1144"></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Опорный конспект</b></p> <p>Под <i>объемом внимания</i> понимается количество символов, воспринимаемых нашим сознанием одновременно. У младших школьников он не превышает трех-четырёх символов, а у некоторых и еще меньше.</p> <p><i>Устойчивость внимания</i> определяет время сохранения концентрации сознания на определенном объекте. У младших школьников устойчивость внимания активно возрастает к 9–10 годам. В начале учебного процесса она держится во временном диапазоне от 7 до 12 мин.</p> <p>Под <i>переключаемостью внимания</i> понимается возможность отвлечь сознание от одного объекта и переместить его на другой. Переключение внимания у младших школьников происходит не сразу. Так, дав следующее задание, учителя еще продолжают выслушивать ответы на предыдущее. Будьте уверены:</p>	Свойства внимания	Ваш совет по развитию каждого свойства внимания	Объем		Устойчивость		Переключаемость		Распределяемость		Концентрированность		<p>h.ru/archive/235/54570/)</p> <p>Слайд 7</p> <p>Раздаточный материал (таблицы, опорный конспект)</p>
Свойства внимания	Ваш совет по развитию каждого свойства внимания													
Объем														
Устойчивость														
Переключаемость														
Распределяемость														
Концентрированность														

новое задание дети не слышали. Для тренировки переключаемости внимания следует регулярно менять виды деятельности и виды заданий.

*Распределяемость внимания* означает наличие двух фокусов внимания одновременно. Это свойство необходимо младшим школьникам при выполнении комментированного письма, проверке собственных работ, проведении математических диктантов и т. д. Но нужно помнить, что именно оно не формируется до 7 лет при нормальном психическом развитии ребенка. К 8 годам распределение внимания становится нормой.

Под *концентрированностью внимания* понимается возможность удерживать сознание на одном объекте при наличии отвлекающих факторов. Если дети много смотрят телевизор, у них вырабатывается поверхностный взгляд, который они переносят и на другие виды деятельности.

*По завершении работы представители групп зачитывают советы, обсуждают и принимают рекомендации. (2 мин. каждой группе)*

*Может быть озвучен следующий вариант.*

<b>Свойства внимания</b>	<b>Ваш совет по развитию каждого свойства внимания</b>
Объем	Не перегружать внимание детей во время занятий большим количеством предметов на столе.
Устойчивость	Работа «блоками»: 7–10 минут занятий и короткий отдых.
Переключаемость	Разнообразить виды заданий.
Распределяемость	Тренировка: одновременно говорить и писать.
Концентрированность	Не злоупотреблять телевизором, компьютером, сотовым телефоном, лучше рисовать и лепить.

*Вывод.* Не упускайте возможности развивать у ребенка внимание: наблюдения за предметами во время прогулки, проезда в транспорте. Объектом тренировки внимания могут быть люди на остановке, машины, ассортимент хлеба в магазине. Всегда побуждайте

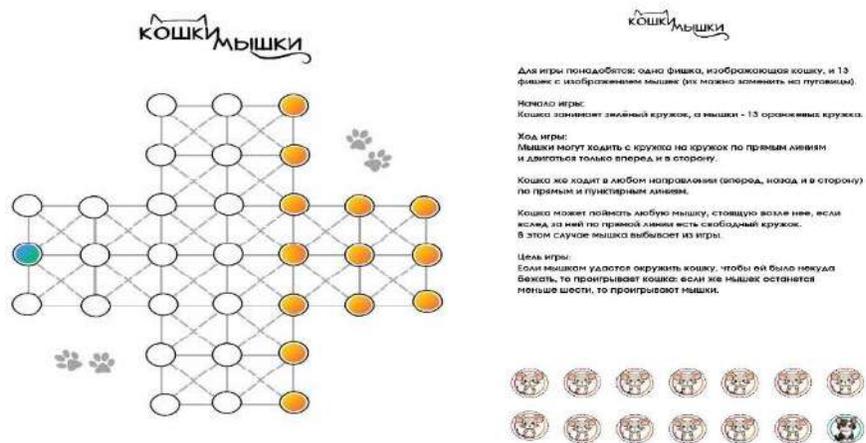
Слайд 8

25 мин.	<p>ребенка наблюдать окружающий мир, задавая различные вопросы.</p> <p><b>Мозговой штурм</b> Группе выдается флипчарт. Каждому участнику группы выдаются стикеры определенного цвета или формы. <i>Задание:</i> предложить как можно больше идей на тему «Развитие внимания у младших школьников». Каждая идея важна и ценна. Каждый участник записывает на стикере свои идеи, лайфхаки, упражнения и т. д., способствующие развитию внимания, которые он использует со своим ребенком (или хотел бы использовать). Стикеры наклеиваются на флипчарт. Через 7 мин. группы обмениваются флипчартами с идеями (по кругу). Группа изучает полученные идеи, выбирает одну, наиболее понравившуюся всем членам группы, и развивает эту идею дальше. Свои рекомендации, идеи по улучшению записывают на стикерах и подклеивают к выбранной идее. Еще через 7 мин. группы обмениваются флипчартами с идеями (по кругу). Группа изучает полученные идеи, выбирает одну, наиболее понравившуюся всем участникам группы, и развивает эту идею дальше. Свои рекомендации, идеи по улучшению записывают на стикерах и подклеивают к выбранной идее. Через 7 мин. флипчарты вывешиваются на доску, и педагог зачитывает выбранные и доработанные идеи. Можно отметить самую оригинальную, самую практичную и т. д. идею, подготовить и вручить сертификаты или грамоты.</p> <p><b>Знакомство с GUIDEBOOK «Развиваем внимание»</b> <i>Педагог демонстрирует родителям (на экране или бумаге) GUIDEBOOK «Развиваем внимание», дает рекомендации по выполнению упражнений, игр, работе с роликами и т. д.</i></p> <p><b>Раздел 1. Упражнения</b></p>	Слайд 9 Флипчарты, стикеры, сертификаты / грамоты
---------	--	--

<p>5 мин.</p>	<p><b>Упражнение 1.</b> Переписать без ошибок зашифрованные слова, а затем их расшифровать.</p> <p style="text-align: center;"><b>ВЖУЕНАЕИ ТВСОЕСЬ ТРАТЗОПИМИ</b></p> <p><b>Упражнение 2.</b> Переписать без ошибок следующие строчки и представить себе, что могли бы означать эти слова.</p> <p>1. АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА ГЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС ДАТАЛАТТА</p> <p>2. РЕТАБЕРТА ГРУММОПД ЛАЙОНОСАНДЕРА</p> <p><b>Упражнение 3. Традиционные казахские игры и развлечения.</b> В ниже приведенных рядах букв можно предложить ребенку найти «спрятавшиеся» там слова.</p> <p><b>ЛМТРЯЮЛАСЫКЛАОПРЛД РАПИЛПИЛКУРЕСОПЬЛП АПТОГЫЗРМИДШКУМАЛАК</b></p> <p><b>Упражнение 4. Крылатые слова Абая.</b> Ребенку предлагается разделить «склеенные» между собой слова.</p> <p><b>Худший человек из числа людей это человек без стремлений.</b></p> <p><b>воспитаю волю это броня сохраняющая разум.</b></p> <p><b>плохой друг как тень в солнечный день беги не убежишь в пасмурный день ищешь и не сыщешь.</b></p> <p><b>Упражнение 5.</b> Ребенку предлагается разделить «склеенные» между собой слова и предложения.</p> <p><b>казахская традиционная охота с беркутом беркут издревле используется кочевниками для охоты на мелкую дичь зайцев корсаков специально обученные охотники-беркутчи занимаются выращиванием и подготовкой охотничьих птиц.</b></p> <p><b>Упражнение 6.</b> Ребенку предлагается вычеркнуть повторяющиеся традиции, связанные с гостеприимством.</p> <p><b>Суюнши, Токымкагар, Тизе Бугу, Той-дастархан, Шашу, Суюнши, Байгазы, Саркыт, Шашу, Той-дастархан, Туган жерге аунату, Белкотерер Тизе Бугу, Токымкагар.</b></p> <p><b>Упражнение 7.</b> Предложите своему ребенку решить следующую задачу.</p>	<p>Слайд 10</p> <p><i>Электронную версию GUIDEB OOK можно разместить на сайте школы, в чате для родителей и т. д. При необходимости распечатать и подарить родителям.</i></p>
---------------	--	---

**На столе лежали книга, ручка, краски, фломастер, тушь. Один предмет убрали и заменили другим. И оказалось, что на столе лежат ручка, тушь, ластик, книга, краски. Что убрали со стола, и что положили на стол?**

**Упражнение 8. Игра «Кошки-мышки».** Игра в парах. Ход переходит по очереди от одного игрока к другому. (Можно нарисовать поле самостоятельно или воспользоваться шаблоном для распечатки.)



## Раздел 2. Казахские национальные игры

Традиционные национальные игры казахского народа могут быть отличным способом развивать внимание у младших школьников.

**Теңге алу:** игроки на скорости стараются собрать как можно больше монет (теңге), разложенных на земле (сосредоточенность на объекте и быстрота реакции).

**Асық:** игра с косточками овцы или козы. Игроки должны метко кидать свои асыки, стараясь сбить асыки соперника или попасть в определенные мишени (точность и концентрация на цели).

**Тогызқұмалақ:** настольная игра, напоминающая манкалу. Включает в себя доску с углублениями и камешки, которые игроки переключивают по определенным правилам (стратегическое мышление и концентрация).

**Сақина салу:** игроки сидят в кругу и передают друг другу кольцо (сақина). При этом один из игроков должен угадать, у кого оно в данный момент находится

(наблюдательность и способность к быстрой оценке ситуации).

**Ақ сүйек:** в темное время суток или в темном помещении ведущий бросает белую кость (ақ сүйек), и участники должны ее найти (внимательность к окружающей среде и мелким деталям).

### **Раздел 3. Обзор роликов с рекомендациями для родителей по развитию навыков внимания у детей**

Просмотр видеоролика Шамиля Ахмадуллина с комплексом упражнений по развитию внимания у детей.

[https://www.youtube.com/watch?v=w4E9w6U3yvY&ab\\_channel=%D0%A8%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%90%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%83%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%BD-%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9](https://www.youtube.com/watch?v=w4E9w6U3yvY&ab_channel=%D0%A8%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%90%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%83%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%BD-%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)



Видеоролик

### **Раздел 4. Рекомендации по развитию внимания у учащихся**

**Питание** должно быть полноценным, содержать продукты с антиоксидантами, витаминами С, Е, В12, Омега-3 (полиненасыщенными жирными кислотами): мясо и птица, субпродукты, говяжья печень, яйца, рыба, кисломолочные продукты, овощи, особенно шпинат и брокколи, свекла, фрукты, ягоды, сухофрукты, цитрусовые, черника, орехи, изюм и чернослив. Полезно пить соки из темных сортов винограда, яблоч, апельсинов.

Количество животных жиров и кондитерских изделий лучше сократить.

#### **Внимание!**

- Не ставьте питание во главу угла, будьте гибкими в

	<p>этом вопросе: порция мороженого или шоколадка совершенно не повредят ребенку, который питается полноценно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не заставляйте есть, потому что надо, то, что ваш школьник не любит, ищите вкусную альтернативу.</li> <li>• Не перекармливайте ребенка.</li> </ul> <p><b>Отдых.</b> Сон – залог хорошей памяти. Важно, чтобы он был непрерывным и продолжительным. Когда человек спит, его мозг обрабатывает полученную днем информацию, т. е. хуже спим, меньше помним. Старайтесь организовать режим отдыха – одно и то же время засыпания и пробуждения каждый день. Ребенку сложно заснуть? Расслабляющий массаж, теплая ванна, травяные чаи вам в помощь.</p> <p><b>Прогулки на свежем воздухе и физическая активность в любой сезон.</b> Все это улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом. Обязательно ввести в режим дня утреннюю зарядку. Кстати, правило собственного примера – отличный способ научить ребенка делать зарядку по утрам и принимать контрастный душ. Попробуйте сделать это вашей семейной традицией. Достаточно уделять физической нагрузке 30–60 мин. в день. Что вы будете делать (бегать, выполнять упражнения или танцевать) не важно. Главное, чтобы было весело!</p> <p><b>Гимнастика для глаз и разминка для рук.</b> Такая зарядка включает в работу оба полушария головного мозга, развивает память, внимание, координацию движений, а занимает всего пару минут.</p>	
	<p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p><i>Педагог:</i> Внимание во многом определяет успех любой деятельности. Именно от особенностей внимания зависит, сможет ли ребенок достаточно быстро перейти от одной деятельности к другой, как долго он может работать с одним и тем же материалом, насколько четко ему удастся вычленять объект и рассматривать, изучать его достаточно длительное время. Невнимательность младших школьников – одна из наиболее распространенных причин снижения успеваемости. Ошибки «по невнимательности» в письменных работах, при вычислениях, чтении – самые обидные как для</p>	

5 мин.	<p>учителя, так и для ученика. Выполняя элементарные упражнения, можно найти некоторые пути решения этой проблемы. Освоив данные несложные упражнения на развитие произвольного внимания, можно с успехом использовать их в практике семейного воспитания самостоятельно, без помощи педагога.</p> <p>Именно родители должны сыграть главную роль в развитии внимания у детей.</p> <p><b>Планирование дальнейших действий (индивидуальная работа)</b></p> <p><i>Педагог:</i> - Уважаемые родители, составьте план действий на ближайший месяц, включающий конкретные шаги по внедрению полученных знаний и техник.</p> <p>После выполнения задания, желающие зачитывают свои планы. Обмен мнениями.</p>	Слайд 11 Бумага А4
5 мин.	<p><b>Рефлексия. Ментальная карта</b></p> <p>Напишите или нарисуйте на стикерах запомнившиеся моменты занятия (можно несколько). Наклейте их на флипчарт по уровням: УЗНАЛ НОВОЕ; ИСПОЛЬЗУЮ НА ПРАКТИКЕ; ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ.</p> <p>Педагог благодарит всех родителей за продуктивную деятельность и желает использовать полученные знания для развития навыков у детей.</p> <p>Будьте терпеливы и настойчивы, и успех обязательно придет!</p>	Слайд 12 Флипчарт с указанием уровней, стикеры

## Занятие 1.4

### Учим мыслить логически

**Цель:** формирование у родителей готовности к развитию логического мышления у детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

развивать у родителей стремление к развитию логического мышления ребенка; ознакомить родителей с ключевыми аспектами развития логического мышления ребенка; способствовать развитию у родителей практических навыков развития логического мышления ребенка.

**Национальные ценности и качества личности:** справедливость, ответственность, созидание и новаторство, доброжелательность, навыки коммуникации, готовность сотрудничать, доброжелательность, открытость.

## План

### I. Вводная часть

- организационный момент
- обсуждение притчи

### II. Основная часть

- Разминка
- Работа в группах
- Работа в парах
- Обсуждение рекомендаций
- Просмотр видеоролика «Как помочь детям 7–11 лет развивать навык логического мышления»
- Игры, задания, упражнения

### III. Заключительная часть

- Выводы по занятию
- Чек-лист «Практические советы»
- Рефлексия

## Ожидаемые результаты

### Родители:

- будут мотивированы к развитию логического мышления ребенка;
- будут понимать ключевые факторы развития способности детей мыслить логически на основе выстраивания и анализа причинно-следственных связей;
- овладеют определенными практическими навыками формирования у ребенка умения логически мыслить, анализировать, обобщать и конкретизировать полученную информацию.

**Продолжительность занятия:** 70 мин.

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
10 мин.	<b>I. Вводная часть</b> <b>Организационный момент</b> На входе в аудиторию родителям выдаются геометрические фигуры трех видов: квадраты, круги,	Слайд 1 Карточек и с

	<p>треугольники. Затем родители рассаживаются за столы согласно указателю и фигуре, полученной на входе. Таким образом, на начало занятия родители распределены на три команды: «квадраты», «круги», «треугольники».</p> <p><i>Педагог:</i> Здравствуйте, уважаемые родители! Очень рада видеть вас на нашей сегодняшней встрече!</p> <p>Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое «логическое мышление» и почему важно учить детей мыслить логически.</p> <p><b>Обсуждение притчи</b></p> <p><i>Педагог:</i> Нашу встречу хотелось бы начать притчей «Садовые деревья» Ыбырая Алтынсарина – великого казахского педагога-просветителя, писателя, общественного деятеля, автора первых казахских учебников, основателя первой начальной школы.</p> <p><i>Педагог зачитывает текст притчи или демонстрирует мультфильм.</i></p> <p>Рано утром в погожий летний день один господин со своим сыном прогуливался в саду. Они осматривали посаженные цветы и деревья.</p> <p>– Почему это дерево растет прямо, а вот то дерево растет почему-то криво? – спросил сын.</p> <p>– Причина, сын мой, та, что за этим деревом при его росте ухаживали, срезали криво растущие ветки, а за тем деревом не было ухода, и оно росло само по себе, – ответил отец.</p> <p>– Если так, то, оказывается, большая польза бывает от ухода, – сказал сын.</p> <p>– Нет сомнения, милый мой, в том, что в уходе есть большая польза. Это и тебе может послужить наукой. Ты ведь тоже похож на молодое дерево, за тобой так же нужен уход. Если я, поправляя твои ошибки, буду тебя учить хорошему, а ты, слушаясь меня, будешь исполнять, то ты тоже будешь расти правдивым, хорошим человеком; если же ты будешь расти без присмотра, то тоже будешь похож на это кривое дерево, – ответил отец.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">Ы. Алтынсарин. Садовые деревья youtube.com</a></p> <p><i>Обсуждение</i></p> <p>– Кто ответственен за интеллектуальное развитие детей?</p> <p>– Что по-вашему значит мыслить логически?</p>	<p>геометрическими фигурами</p> <p>Слайд 2</p>
--	--	--

	<p>– Почему так важно учить детей мыслить логически?  <b>Педагог:</b> Да, действительно логика – это способность разумно и последовательно рассуждать, выстраивать причинно-следственные связи.  <b>Логическое мышление</b> выступает процессом, при котором человек использует логические понятия, основанные на доказательствах и здравом смысле. Целью логического мышления считается получение обоснованного вывода, отталкиваясь от конкретных сведений о проблеме.</p>	
3 мин.	<p><b>II. Основная часть</b>  <b>Разминка</b>  <b>Логическая задачка от профессора III. Султанбекова</b>  <b>Педагог:</b> Предлагаю решить задачку, разработанную казахстанским ученым Шынгысом Султанбековым, профессором Казахстанско-Британского технического университета.  На вершине горы стоит метеостанция, которая передает данные каждые 15 мин. Однако из-за непогоды передача данных происходит с задержкой, и данные о температуре доходят до пункта назначения через 45 мин. Если в пункте назначения данные получены в 12:00, то когда была сделана запись температуры на метеостанции?  <i>Заслушиваются ответы родителей и комментарии по решению задачи.</i>  <i>Пояснение для педагога по решению задачи</i>  1. Определение задержки: из условия известно, что данные передаются с задержкой 45 мин.  2. Время получения данных: данные о температуре были получены в пункте назначения в 12:00.  3. Вычисление времени передачи: поскольку задержка составляет 45 мин., нужно вычесть это время из времени получения данных:  12:00 – 45 мин. = 11:15.  Таким образом, запись температуры на метеостанции была сделана в 11:15.  <b>Вывод.</b> Это простая, но эффективная задачка, которая демонстрирует важность умения работать с параметрами времени. Она может использоваться для тренировки логического мышления и навыков решения практических задач у школьников.</p>	Слайд 3

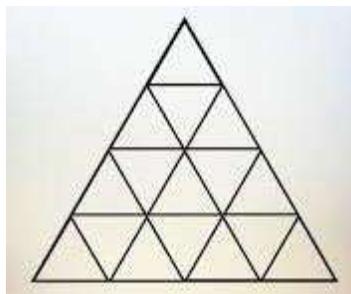
15 мин.	<p>Таким образом, подводя итоги нашей разминки, можно сделать вывод, что мозг нуждается в тренировке, мы используем не все наши интеллектуальные возможности. А для того чтобы узнать, какие преимущества дает развитие логического мышления в младшем школьном возрасте, предлагаю выполнить следующее упражнение.</p> <p><b>Работа в группах</b>  <b>Задание для групп:</b> обсудить и записать, какие есть <i>преимущества логического мышления</i>.  <i>На обсуждение в группе и запись на флипчарте – 5 мин., озвучивание – по 2 мин. каждой группе. При озвучивании группами педагог может записывать преимущества на плакате или доске.</i></p> <p><b>Вывод</b>  <b>Преимущества логического мышления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отделение существенного от второстепенного;</li> <li>• оперирование четкими понятиями и конструкциями;</li> <li>• осмысливание и оценивание информации, проверка ее достоверности;</li> <li>• исследование причинно-следственных связей;</li> <li>• последовательность в рассуждениях;</li> <li>• умение выстроить умозаключение и обосновать его себе и окружающим;</li> <li>• развитие познавательных способностей;</li> <li>• умение взвешенно принимать решения;</li> <li>• умение быстро работать с информацией, легко выделять и запоминать самую суть и т. п.</li> </ul> <p><b>Педагог:</b> Ребенок с развитым логическим мышлением выгодно выделяется среди сверстников, ему будет легче учиться, решать школьные и бытовые задачи.  Привычки мышления во многом определяют жизнь человека. А логическое мышление не дается человеку по умолчанию. Это особый вид мыслительного процесса, которому нужно учиться.</p>	Слайд 4 Флипчарт
25 мин.	<p><b>Педагог:</b> Ключевые аспекты логического мышления у детей включают в себя несколько основных элементов, которые формируют их способность анализировать информацию, делать выводы и принимать обоснованные решения.</p>	Слайд 5 Карточка и сформ

	<p>Рассмотрим некоторые из них.</p> <p><b>Работа в парах</b>  <i>Объединить участников в пары (на обороте карточек с геометрическими фигурами изображены смайлик, солнышко, облако, молния, сердечко, обруч). Паре выдается одна или две карточки (в зависимости от количества пар) с указанием основных аспектов логического мышления.</i></p> <p><b>Задание парам</b>  В течение 7 мин.:  обсудить данный аспект логического мышления;  записать несколько примеров ситуаций, где именно данный аспект играет важную роль;  записать рекомендации, как в повседневной жизни родитель может помочь ребенку в развитии данного аспекта логического мышления.</p> <p><b>Карточки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Анализ информации.</i> Дети учатся разбираться в информации, выделять основные факты, определять причинно-следственные связи и отделять главное (первостепенное) от незначительного (второстепенного).</li> <li><i>2. Синтез знаний.</i> Дети способны объединять полученные знания и опыт для создания новых идей или решения проблем, используя логические методы и шаблоны мышления.</li> <li><i>3. Дедукция и индукция.</i> Дети развивают умение использовать дедуктивное мышление для вывода специфических суждений из общих предпосылок, а также индуктивное мышление для формирования общих заключений на основе конкретных наблюдений.</li> <li><i>4. Сравнение или оценка.</i> Дети, анализируя различные варианты решений или подходов к проблеме, могут сравнивать их по различным критериям и оценивать их эффективность или ценность.</li> <li><i>5. Решение проблем.</i> Дети учатся систематически подходить к решению сложных задач, идентифицируя и анализируя проблемы, выявляя возможные причины и разрабатывая стратегии для их решения.</li> <li><i>6. Прогнозирование.</i> Дети учатся предсказывать будущие события и их последствия на основе имеющихся данных</li> </ol>	<p>ацией</p>
--	---	--------------

7 мин	<p>и опыта. Прогнозирование помогает планировать свои действия и принимать предупредительные меры.</p> <p><b>7. Планирование.</b> Дети учатся структурировать свои мысли и действия для достижения целей. Планирование помогает организовывать свою жизнь, повышать эффективность выполнения задач и достигать успеха в учебной и внеучебной деятельности.</p> <p><b>8. Обобщение.</b> Дети учатся выделять общие закономерности, делать выводы, обобщать факты на основе изученной информации или опыта. Обобщение способствует формированию устойчивых знаний и способностей к анализу в различных областях.</p> <p>Через 7 мин. после начала работы в парах родители зачитывают свой аспект логического мышления, приводят примеры и дают рекомендации (2 мин. каждой паре).</p> <p><i>Обсуждение рекомендаций</i></p> <p><b>Вывод.</b> Развитие ключевых аспектов логического мышления у детей осуществляется через игры, задачи, упражнения, обучающие программы и поддержку со стороны взрослых, что способствует их познавательному и креативному развитию.</p> <p><b>Просмотр видеоролика «Как помочь детям 7–11 лет развивать навык логического мышления»</b></p> <p>Просмотрев видеоролик Шамиля Ахмадулина (педагог-психолог, физик, PhD, разработчик более 40 методик эффективного обучения детей), вы узнаете, как много способов научить ребенка мыслить логически.</p> <p><a href="https://youtu.be/UY69w8o8luE?si=uyqpMPrvcUNe6jqh">https://youtu.be/UY69w8o8luE?si=uyqpMPrvcUNe6jqh</a></p> <p><b>Игры, задания, упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Лишний предмет»</b></li> </ul> <p>Приглашается желающий, которому предлагается рассмотреть различные предметы, лежащие на столе. Далее родителю закрывают глаза, после чего добавляют один или два новых предмета на стол. Задача родителя – узнать, что это за предмет. По желанию можно повторить еще с несколькими участниками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Задание «Сосчитай треугольники на картинке»</b></li> </ul> <p>Предлагается картинка, на которой нужно сосчитать</p>	<p>Слайд 6</p> <p>Слайд 7</p>
-------	---	-------------------------------

количество треугольников.

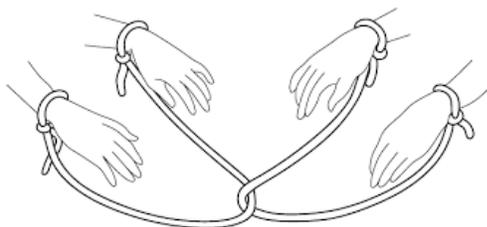
*Ответ: 27 треугольников. Возможна демонстрация ответа в YouTube по ссылке <https://youtu.be/9mZebVW-GII?si=WIKf3lsVEDFoLD4q>*



• **Упражнение «Веровочная западня»**

Участников в паре связывают друг с другом, как показано на рисунке. Задание – расцепиться, не развязывая и не разрывая веревку.

*Ответ: в YouTube пройти по ссылке <https://youtu.be/iustauhg8H4?si=Ncvs1-6TXvpp5P90>*



**Тренировка логического мышления посредством настольных игр** (подготовить выставку настольных игр)

*Тогыз құмалақ – казахская национальная настольная игра на развитие логики, смекалки, логического и математического мышления.*

*Шахматы*

*шашки*

*домино*

*морской бой*

*танграмм*

*4 в один ряд*

*геоборд*

*мозаики*

*головоломки*

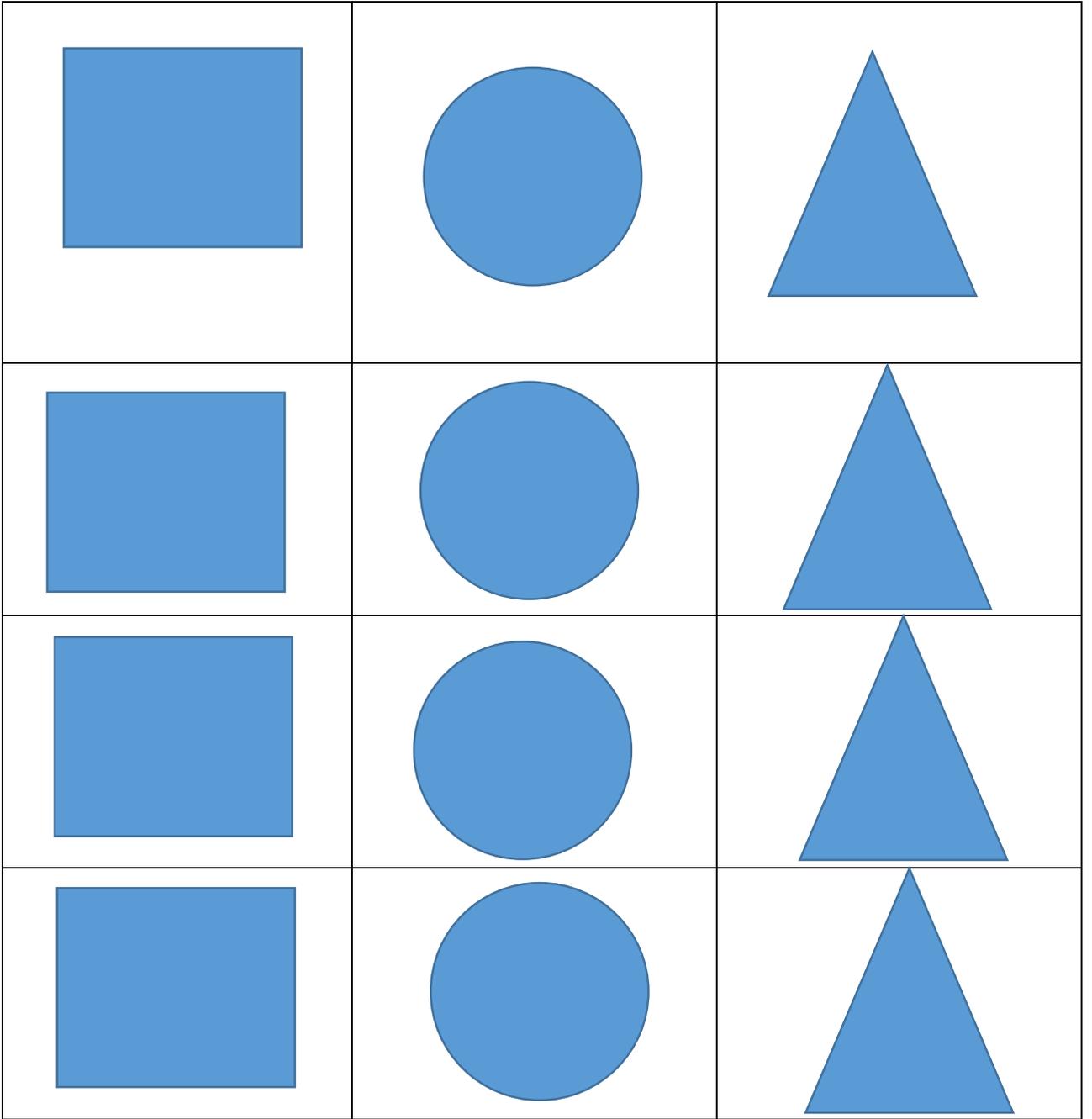
*ребусы*

*лабиринты и др.*

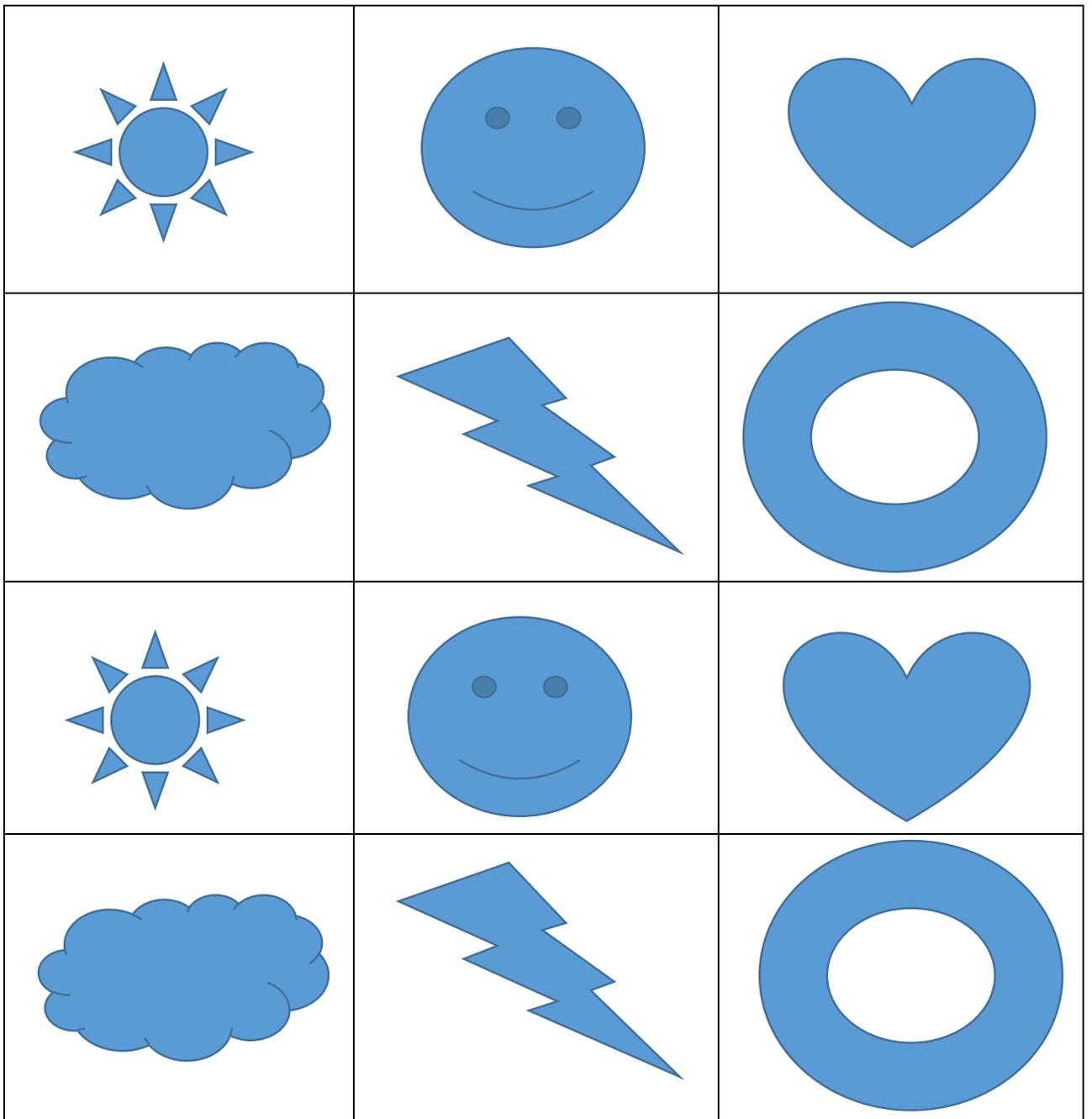
Настольные игры

5 мин.	<p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p><b>Выводы по занятию</b></p> <p><b>Чек-лист «Практические советы»</b></p> <p><i>Педагог:</i> Что же делать, чтобы научить ребенка мыслить логически?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заниматься развитием логики и мышления ребенка дома.</li> <li>2. Тренировать различные виды мышления: наглядно-образное и наглядно-действенное, абстрактно-логическое и словесно-логическое, пространственное, нестандартное.</li> <li>3. Играть в устные игры (игры-ассоциации, данетки, верю-не-верю и др.).</li> <li>4. Играть в настольные игры в семейном кругу.</li> <li>5. Прививать интерес к решению загадок, ребусов, головоломок.</li> <li>6. Участвовать в интеллектуальных играх типа «Брейн-ринг», «Дебаты», «Что? Где? Когда?» и т. д.</li> </ol>	Слайд 8
5 мин	<p><b>Рефлексия</b></p> <p>Родителям предлагается оценить информацию, полученную на занятии, одним из трех квадратиков зеленого, синего, красного цвета.</p> <p>Зеленый цвет: считаю информацию, полученную на занятии, полезной.</p> <p>Синий цвет: считаю информацию, полученную на занятии, недостаточно полезной.</p> <p>Красный цвет: мне на занятии было не интересно.</p> 	Слайд 9 Цветные квадратики на каждого родителя, флипчарт

*Карточки для объединения в группы. Сторона 1*



*Карточки для объединения в группы. Сторона 2*



## Занятие 1.5

### Ключ к семейной гармонии – доверительное общение

**Цель:** сформировать представления родителей о путях достижения гармонии в семье на основе доверительных отношений с детьми.

**Задачи:**

мотивировать родителей на построение гармоничных, доверительных отношений с детьми;  
раскрыть значение и важность доверия между детьми и родителями как основы для построения гармоничных семейных взаимоотношений;  
развивать навыки построения доверительных отношений посредством активных методов воспитания и обучения.

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

**План**

**I. Вводная часть:**

- приветствие, психологический настрой, деление на группы

**II. Основная часть**

- Мозговой штурм «Что такое доверие?»
- Просмотр и обсуждение видеоролика «Взаимопонимание»
- Работа в группах по методу «Карусель»
- Работа в парах. Упражнение «7 магических ключей к семейной гармонии»
- Упражнение «Доверительное падение»

**III. Заключительная часть**

- Обратная связь.
- Рефлексия

**Ожидаемые результаты**

Родители:

сформируют готовность для построения доверительных отношений в семье; углубят представления о необходимости создания гармонии в семье на основе доверительных отношений с детьми;

выработают навыки построения доверительных отношений в семье.

**Продолжительность занятия 60 мин.**

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
	<b>I. Вводная часть</b>	



	<p><i>спикеров, которые в ходе занятия будут выступать от их имени. Педагог напоминает правила занятия: уважать друг друга, соблюдать тайминг, не перебивать участников, давать возможность высказаться каждому.</i></p>	
3 мин.	<p><b>II. Основная часть</b></p> <p>Для начала предлагаю вам посмотреть и обсудить видеоролик о семье.  <a href="https://youtu.be/GB_seMNBzcQ?si=yjwublNtwDYEOJmD">https://youtu.be/GB_seMNBzcQ?si=yjwublNtwDYEOJmD</a> «Притча о семье» (100 раз прощение, 100 раз любовь, 100 раз терпение)  <i>Обсуждение видеоролика</i>          Согласны ли вы со старейшиной?          Какое правило вы бы добавили к этим трем?  <i>(Заслушиваются ответы родителей. Необходимо подвести их к важности доверия.)</i></p>	Слайд 4 Видеоролик о правилах счастливой семьи
8 мин.	<p><b>Мозговой штурм «Что такое доверие?»</b> (облако слов методом «6–3–5»)  <i>Группы обсуждают изречения о доверии, которые написаны у них на карточках. Каждый участник группы на карточке / листе бумаги пишет за одну минуту три свои мысли о том, что такое доверие. После этого группы обмениваются карточками и дополняют идеи друг друга. В конце все вместе делают обобщение о том, что такое доверие.</i>  <i>Доверие в социологии и психологии – это открытые взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях; это чувство или субъективная убежденность в том, что в тех или иных отношениях мы получим поддержку, честность, искренность, принятие.</i>          У родителей, которые действительно заботятся о потребностях своих детей, создают безопасное пространство для их развития и дарят эмоциональную теплоту, вырастает ребенок, который доверяет миру и самому себе, не боится открыться людям. Но если родители игнорируют ребенка, запрещают ему проявлять чувства и высказывать свои желания, он</p>	Слайд 5

вырастает закрытым и недоверчивым.  
Уважаемые родители, на столах у каждой группы лежат листы с заданиями, памятки с советами психолога и чек-лист. Пожалуйста, ознакомьтесь с ними, после чего мы посмотрим видеоролик на тему взаимопонимания между детьми и родителями, а затем в группах ответим на вопросы.

**Просмотр и обсуждение видеоролика  
«Взаимопонимание»**

[https://youtu.be/gnKotnIbDAg?si=4\\_8wBqnstBNLoyCK](https://youtu.be/gnKotnIbDAg?si=4_8wBqnstBNLoyCK)

3 мин.

**Работа в группах по методу «Карусель»**

*На четырех столах лежат листы формата А3 с заданиями, маркеры, чек-листы с информацией для родителей. Участники, двигаясь по кругу, подходят к каждому столу, обсуждают задания и отвечают на вопрос в течение 3 мин., после чего двигаются дальше. По истечении времени каждая группа возвращается к своему столу, и спикеры зачитывают ответ на свой вопрос.*

15 мин.

Слайд 6

Слайд 7

Листы формата А3, маркеры, буклеты для родителей

DOC ID KZIN6YWF202410001966D42F6A7



*Задание №1.* Какую семью можно назвать гармоничной?

*Задание №2.* Что мешает доверительным отношениям детей и родителей?

*Задание №3.* Как научить ребенка рассказывать о своих проблемах?

*Задание №4.* Как родителям построить доверительные отношения с ребенком?

*Спикеры групп зачитывают ответы, дополняют друг друга.*

Гармония в семье наступает, когда родители вместе с детьми работают над отношениями и дополняют друг друга. Только ежедневной работой над собой, а именно трудом над эмоциональной составляющей, можно добиться гармонии в семье.

7 мин.

### **Работа в парах**

#### **Упражнение «7 магических ключей к семейной гармонии»**

Семья – это основа нашей жизни, и качество взаимоотношений внутри семьи имеет огромное значение для благополучия и счастья всех ее членов. Чтобы понять, как можно улучшить взаимоотношения в семье и научиться вместе преодолевать общие трудности, я предлагаю вам разбиться на пары и рассмотреть практические советы, которые помогут вам создать гармонию и сблизиться в семейной жизни. На экране вы увидите «магические» ключи с

Слайд 8

	<p>советами. Работая в парах, вам нужно придумать диалог, в котором вы можете применить эти ключи.</p> <p>➤ <i>Высказывайте признательность и уважение.</i> Часто мы принимаем близких людей как должное и забываем выражать им свою благодарность и уважение. Признательность и уважение являются основополагающими факторами для укрепления связей в семье. Попробуйте каждый день находить минуту, чтобы сказать своим близким, что вы цените их, и вы увидите, как это повлияет на атмосферу в вашем доме.</p> <p>Пример: «Мама, я хочу сказать тебе, как я благодарен за все, что ты делаешь для нас. Ты всегда поддерживаешь меня, и я ценю это».</p> <p>➤ <i>Улучшайте коммуникацию.</i> Открытая и эффективная коммуникация – это ключевой аспект здоровых отношений в семье. Уделите время и внимание друг другу, выслушивайте и понимайте чувства и потребности каждого члена семьи. Старайтесь говорить без осуждения и критики, общайтесь и находите компромиссы.</p> <p>Пример: «Сын, я чувствую себя обиженным, когда ты не принимаешь участия в совместном отдыхе. Можем ли мы найти способ сделать наш досуг интересным для всех?»</p> <p>➤ <i>Создавайте общие моменты.</i> Совместное времяпрепровождение помогает укрепить связи в семье. Планируйте и проводите вместе активный досуг: семейные прогулки, путешествия, игры, совместное приготовление пищи и т. д. Это позволит всем членам семьи почувствовать себя ближе друг к другу.</p> <p>Пример: «Давайте в воскресенье сходим вместе в парк и сыграем в футбол. Это будет отличная возможность провести время вместе и насладиться обществом друг друга».</p> <p>➤ <i>Решайте конфликты конструктивно.</i> Конфликты в семье неизбежны, но то, как мы их решаем, имеет большое значение. Учите детей и сами старайтесь решать конфликты без насилия, с помощью диалога и поиска компромиссов. Помните, что важно не</p>	<p>Слайды 9, 10, 11, 12</p>
--	---	-----------------------------

5 мин.	<p>победить друг друга, а найти решение, удовлетворяющее всех. Иногда даже можно на листочке выписывать все «за» и «против» для каждого участника конфликта.</p> <p>Пример: «Дочь, давай обсудим, как мы распределим время пользования компьютером, чтобы никто не чувствовал себя обиженным. Может быть, стоит составить график?»</p> <p>➤ <i>Возьмите на себя ответственность за свои действия.</i> Умение признавать свои ошибки и брать на себя ответственность – важные навыки для улучшения отношений в семье. Если вы сделали что-то неправильное, извинитесь и постарайтесь не повторять свои ошибки. Это поможет создать атмосферу доверия и поддержки в семье. Не бойтесь быть уязвленными, бойтесь потерять доверие и любовь.</p> <p>Пример: «Сын, я сожалею о том, что испортила цвет твоей футболки. Я обещаю быть более осторожной и помочь восстановить цвет».</p> <p>➤ <i>Устанавливайте границы и уважайте личное пространство.</i> У каждого члена семьи должно быть право на личное пространство и время для саморазвития. Уважайте индивидуальность и интересы друг друга, устанавливайте границы и не нарушайте их. Это поможет создать атмосферу уважения и поддержки в семье.</p> <p>Пример: «Сын, я понимаю, что у тебя есть свои интересы и хобби. Я уважаю твою приватность и не буду читать твои личные записи в дневнике без твоего разрешения».</p> <p>➤ <i>Выражайте любовь и поддержку.</i> Не забывайте говорить близким о своей любви и поддержке. Маленькие знаки внимания, объятия и слова поддержки имеют огромное значение для укрепления связей в семье. Показывайте свою заботу и любовь каждый день.</p> <p>Пример: «Дочь, я горжусь тобой и всегда буду поддерживать тебя. Ты умная и талантливая девушка, и я люблю тебя».</p>	Слайд 13
--------	--	----------

	<p><i>Педагог:</i> Для того чтобы закрепить теорию сегодняшнего занятия, предлагаю вам выполнить упражнение «Доверительное падение». Это упражнение дает прекрасную возможность испытать, что такое доверие.</p> <p><b>Упражнение «Доверительное падение»</b>  <i>Цель:</i> сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений. Родителям предлагается дома провести это упражнение с детьми.  <i>Психологический смысл упражнения:</i> развитие коммуникативных навыков, укрепление сплоченности членов группы, доверия.</p> <p><i>Задание.</i> Участники делятся на группы и встают в две шеренги. Родители из одной шеренги по очереди должны попробовать упасть спиной на руки членов своей группы, стоящих в другой шеренге. Проводится с каждым членом группы.</p> <p><i>Анализ упражнения</i>  Что было легче: падать или ловить?  Какие трудности возникали у вас при выполнении этого упражнения?  Как вы думаете, смогли бы ваши дети выполнить это задание?  Помогло ли вам это упражнение лучше понять, что такое <i>доверие</i>?  Попробуете выполнить его дома с детьми и другими членами семьи?  <i>Родители рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания; что чувствовали те, кто падали, а что – те, кто ловили.</i></p>	
2 мин.	<p><b>III. Заключительная часть</b>  Доверие – это ключевой фактор семейного счастья и развития каждого члена семьи. Когда в семье высокий уровень доверия, все чувствуют себя в безопасности и спокойствии и всем легче и радостнее выполнять свои задачи. Доверие – это возможность обсудить любую тему, озвучить свои желания, проблемы, мнение,</p>	

<p>5 мин.</p>	<p>получить поддержку, а главное – это навык, которому можно и нужно научиться.</p> <p><i>Педагог:</i> В завершение нашего занятия хочется сказать, что доверие в отношениях между детьми и родителями – это тот самый фундамент, на котором строится все остальное. Это основа безопасности, уверенности ребенка в том, что он может поделиться самым сокровенным, важным, наболевшим, получить эмоциональную поддержку и попросить о помощи в ситуации, когда перестал справляться сам.</p> <p><i>Вопросы для рефлексии</i> (по методу «Карусель»: члены групп остаются за столами, меняются листами с вопросами, ответы зачитывают спикеры групп).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие открытия вы сделали для себя в ходе занятия?</li> <li>2. Было ли что-то, удивившее вас?</li> <li>3. Какие знания и навыки, полученные на занятии, вы будете применять в своей жизни?</li> </ol> <p><i>Педагог:</i> Доверие между участниками образовательного процесса является важнейшим фактором, обеспечивающим благополучную среду для воспитания и эффективного обучения. Оно позволяет создать атмосферу взаимопонимания, поддержки и сотрудничества, что способствует развитию у учащихся мотивации к обучению, повышению их успеваемости и личностному росту.</p> <p>Уважаемые родители, благодарю вас за внимание и активное участие на нашем занятии «Ключ к семейной гармонии – доверительное общение» в рамках обучения в Центре педагогической поддержки родителей.</p> <p>До новых встреч!</p>	<p>Слайд 14 Листы с вопросами для рефлексии</p>
---------------	--	---

Приложение 1  
(карточки для деления на группы)

Группа 1	Группа 2
 <p>Адалага сени алапчыномдур Билдирең ең жахсыз мухкиндиги - оған сену.</p> <p>Аурыша, болжолсыз узына, шожысыз доверять человеку - довериться ему.</p>	 <p>Сенім махаббаттан да артық бола алады.</p> <p>Доверие может быть даже важнее, чем любовь.</p>
Группа 3	Группа 4
 <p>Сенім - өлемейсі ең құнды және ең қорықарсыз, бізсіз ештенің жұмыс істемейді.</p> <p>Доверие - самая ценная и сладкая хрупкая вещь на свете, без него ничего не получится.</p>	 <p>Сенімге не болу үшін ақылдан кейрек, бұрық көңілден қалыңдандыру үшін бір сәт жеткізіледі... Ушарың, рабақыңды довериеге жүзден бір бөлшегіңе, ағың, рабақыңдығың, рабақыңдығыңа өзінше атайың...</p>

### ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДОВЕРИТЕЛЬНОГО И ДРУЖЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

#### ПРИНЦИП РАВНОПРАВИА

представляет доброжелательную направленность отношений в учебно-воспитательном процессе, когда учитель на равных строит свои отношения с учащимся, дает им возможность открыто, и без страха отстаивать свою позицию, уверенно чувствовать себя в школьном классе.





#### ПРИНЦИП ЧУВСТВА МЕРЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

обращён на те процессы коммуникативного взаимодействия, где каждый участник образовательного процесса должен нести персональную ответственность за словесное или невербальное межличностное отношение, которое в итоге даст возможность сформировать у обучающихся позитивное отношение ко всем участникам педагогического процесса.

#### ПРИНЦИП СВОБОДЫ

Данный принцип направлен на то, чтобы каждый участник учебно-воспитательного процесса почувствовал себя свободным человеком, не боялся высказывать свое мнение, стал равноправным членом школьного коллектива. Открытость педагога и критическим высказываниям со стороны учащихся и благодарность им за предложения – это и есть основа свободного общения. С другой стороны, свобода не должна превращаться в безапелляционное высказывание, наоборот она в конце концов должна гарантировать обратную связь с учащимися, полноценное и плодотворное сотрудничество с обучающимися.



#### ПРИНЦИП СОТВОРЧЕСТВА



#### ПРИНЦИП СОТВОРЧЕСТВА

Осуществление этого принципа в значительной степени зависит от того, насколько сам педагог является неординарной, творческой личностью. В этой связи отметим, что взаимодействие педагога со школьниками определяют условия создания благоприятной, безопасной, психологической атмосферы в классе, для обеспечения плодотворного сотрудничества с учащимися. Если учитель будет выполнять эти условия, то в процессе ее выполнения, обучающиеся, без особого страха могут выдвигать свои инновационные идеи для решения учебно-воспитательных задач. Нужно отметить тот факт, что в сотрудничестве реализуются практические этапы формирования создающей, творческой личности.

#### ПРИНЦИП НАДЕЖНОСТИ ИНФОРМАЦИИ

Помогая ученику получить достоверную информацию, тем самым учитель способствует формированию позитивной личности. Информация должна быть надежная и не поддаваться сомнению, ибо сам учитель, если не знает, как ответить на поставленный вопрос школьника не должен сомневаться в своих ответах, ни в коем случае не должен школьника обманывать, а наоборот, он обязан сделать все возможное, чтобы найти нужный ответ, правильный выход из сложившейся ситуации.





#### ПРИНЦИП ОТКРЫТОСТИ

Быть открытым к диалогу, идти к сотрудничеству, не закрываться от прямого общения представляют основную идею данного принципа. Часто в педагогической деятельности учитель сталкивается с ситуациями, когда он, ссылаясь, на свою занятость, сам того не замечая, отталкивает от общения ученика и тогда педагог может потерять доверие ученика.

#### ПРИНЦИП ГОТОВНОСТИ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

По своей сути, любое педагогическое сотрудничество предполагает оказание практической помощи ученику, выявление его скрытых возможностей, уверенность ученика в поддержке в трудных ситуациях, реализации его целевых установок. Улучшенные результаты сотрудничества вызывают доверие к ним и при повторном поведении закрепляют положительную реакцию доверия.





**ЗАДАНИЕ №1**  
Какую семью можно назвать  
гармоничной?



**ЗАДАНИЕ №2**  
Что мешает доверительным  
отношениям детей  
и родителей?



**ЗАДАНИЕ №3**  
Как научить ребенка рассказывать  
о своих проблемах?



**ЗАДАНИЕ №4**  
Как родителям построить  
доверительные отношения с  
ребенком?

### ЧТО МЕШАЕТ ДОВЕРИТЕЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ С РОДИТЕЛЯМИ



#### Страх осуждения

Позиция родителя «я всегда прав» часто приводит к тому, что дети не доверяют взрослым. Ребенок часто не делится с родителями своими проблемами и переживаниями из-за страха, что его осудят, поругают. В итоге у него складывается мнение, что рассказывать родителям о своих чувствах не стоит, потому что помощи не будет, да и легче от этого не станет. Вот почему дети часто предпочитают делиться друг с другом. Обязательно отслеживайте свою реакцию, когда ваш ребенок что-то вам рассказывает, поставьте себя на его место и подумайте, какую реакцию вы хотели бы увидеть.



#### Игнорирование проблем

Нередко чадо делится с нами своими проблемами. Например, рассказывает о том, что его обижает сосед по парте. Вместо этого мы, взрослые, произносим что-то вроде «не обращай внимания», «эти проблемы пора решать самому», «не будь мелочным и учись решать конфликты» и т. д. Мы даже не пытаемся разобраться в проблеме, а для ребенка наша поддержка очень важна.

Очень часто взрослые заиклены на школе, на оценках. Если ребенок плохо учится, априори «он – лентяй». Родители часто говорят с детьми только о школе, только об оценках. Между тем детям хочется обсудить нечто, со школой не связанное, например, первую любовь, выбор профессии, свои мечты...

Всегда находите время для своего ребенка, больше хвалите и поддерживайте его, доказывайте свою любовь, доверяйте, и тогда он непременно будет доверять вам!

### ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА РАССКАЗЫВАТЬ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ

Вливание в социум требует от ребенка новых навыков – он учится общаться, отстаивать свое мнение, пытается анализировать ситуации и искать решения, учится критиковать и реагировать на замечания. В этих достаточно сложных процессах требуется помощь взрослого человека, которому он доверяет. Очень важно, чтобы таким человеком был родитель.





## КАК РОДИТЕЛЯМ СТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ?



### Всегда отвечать за свои слова

Доверять – значит верить в вас, и в то, что вы делаете и говорите. Всегда одинаково выполняйте и обещания поощрений, и наказаний. Не пугайте наказанием ради послушания, но если предупреждаете о последствиях, то будьте готовы воплотить их в жизнь. Не обещайте того, чего выполнить не в силах. Будьте примером: держите свое слово.

### Уважать

Искренне уважайте своего ребенка как личность. Не «казните» его за то, что он имеет свое мнение, даже если оно идет в разрез с вашим.

Не оскорбляйте. Разговор по душам не должен быть похож на нравоучительную беседу. Учитесь слушать ребенка, когда он делится с вами своими эмоциями и переживаниями, не перебивайте его.

### Общаться

В основе доверительных отношений лежит искреннее общение. Родителям нужно принимать участие в жизни ребенка. Это – не дежурные вопросы типа «как дела?», не требующие ответа. Разговаривайте с ребенком на актуальные для него темы и в 3 года, и в 10, и в 13 – только так удастся сохранить нить любви и взаимопонимания, зарождающуюся в момент появления малыша на свет. Не бойтесь открывать ребенку свои чувства, делиться своими проблемами и волнениями, чтобы он чувствовал доверие с вашей стороны. Это даст возможность и ему открыться перед вами. Доверительное общение – ключ к решению очень многих проблем с детьми и подростками.

### Просить о помощи

Просьбы родителей, как ни странно, дают ребенку почувствовать свою значимость, и они намного эффективнее намеков, упреков, приказов и наставлений. Помогая, ребенок чувствует себя нужным и заботливым. Выполнение поручений закрепит в сознании вашего чада верные модели поведения, что поможет вам стать ближе.



### Развивать эмоциональный интеллект

Немаловажную роль в построении доверительных отношений играет эмоциональный интеллект – это способность человека выражать свои эмоции, управлять ими, влиять на чувства других. Развитый эмоциональный интеллект поможет ребенку не только делиться с родителями своими переживаниями и чувствами, слушать и слышать их, но и быстрее адаптироваться в обществе.

### Пополнять банк доверия

Строить доверительные отношения будет проще, если помнить о «банке доверия». Главный принцип его прост: если вы похвалили ребенка, порадовали – доверие к вам повысится, а если отругали за какой-то поступок, обидели, не поняли – снизится. Если вы хотите, чтобы ребенок вам доверял, научитесь больше хвалить, помогать, реже ругать и обесценивать. Очень важно поддерживать интересы ребенка, помогать ему пробовать себя в различных направлениях.

Обязательно повторяйте своим детям фразы типа: «ты можешь мне доверять», «ты можешь рассказать мне о своих проблемах», «вместе мы сможем преодолеть трудности», «мама и папа – те люди, которые всегда придут на помощь».

А  
Ч

## Занятие 1.6

### Как научить ребенка понимать свои и чужие чувства

**Цель:** сформировать у родителей понимание важности эмпатии в жизни человека, необходимости ее развития у ребенка.

**Задачи:**

- дать понятие о сущности эмпатии, ее формах и уровнях развития;
- сформировать потребность в проявлении эмпатии и готовность развивать ее у себя и своих детей;
- развивать навыки понимания чувств и состояний других людей, способность проявлять понимание, сочувствие и воспитывать эти качества в своих детях.

**Национальные ценности и качества личности:** уважение, единство и солидарность, поддержка и взаимопомощь, доброжелательность, эмпатия, отзывчивость, саморегуляция и саморазвитие.

### План

#### I. Вводная часть

- Эмоциональный настрой «Мяч радости»
- Объединение в группы

#### II. Основная часть

- Работа с цитатой
- «Ассоциации»
- Информационная часть
- Мозговой штурм
- Работа в группах.
- Просмотр и обсуждение видеоролика
- Индивидуальная работа. Упражнение «Пять почему»
- Работа в парах. Упражнение «Принятие чувств»

#### III. Заключительная часть

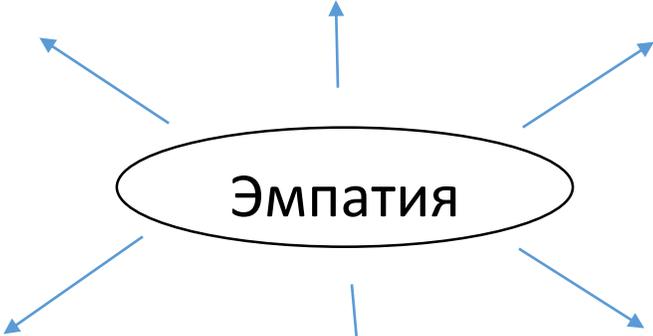
- Упражнение «Комплименты»

### Ожидаемые результаты

**Родители:**

- будут более чуткими и внимательными к своим детям;
- смогут распознавать и реагировать на эмоции детей с эмпатией и пониманием;
- поймут важность развития эмпатии у детей младшего школьного возраста;
- смогут развивать у детей навыки понимания чувств других людей, проявления сочувствия.



<p>5 мин.</p>	<p><b>«Ассоциации»</b> Подберите ассоциации к слову <i>эмпатия</i>.</p>  <p><i>Эмпáтия</i> (греч. <i>ἐν</i> – «в» + <i>πάθος</i> – «страсть», «страдание», «чувство», «сочувствие») – <i>осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания</i>. Соответственно <i>эмпáт</i> – это человек с развитой способностью к эмпатии.</p> <p>Эмпатия – это способность почувствовать и понять эмоции других людей. Эмпатичная личность может поставить себя на место другого человека и понять то, что он ощущает: грусть, радость, печаль, боль. Эмпатия позволяет проявлять заботу и сочувствие к другим людям, лучше взаимодействовать и строить отношения с окружающими.</p> <p>Эмпатия в наши дни – не приятное дополнение к развитию, а неотъемлемая часть успеха и благополучия наших детей. Зачем детям быть чуткими? Прежде всего, это положительно влияет на их психическое здоровье и уверенность в себе, служит «прививкой» против буллинга, сказывается на успеваемости и помогает найти себя в дальнейшей жизни.</p> <p>Эмпатия включает способность точно определять эмоциональное состояние другого человека на основе мимических реакций, поступков, жестов и т. д.</p> <p><b>Формы эмпатии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>когнитивная</i> – способность соотносить свое и чужое, осознавать, что объединяет и разделяет людей;</li> <li>• <i>экспрессивная</i> – способность понимать сходство и различие эмоций и намерений;</li> <li>• <i>социальная</i> – способность понимать сходство и различие в нормах социального поведения.</li> </ul>	<p>Слайд 5</p> <p>Слайд 6</p> <p>Слайд 7</p>
---------------	---	--

	<p><b>Уровни развития эмпатии</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Высокий уровень</b> - умение сразу войти в состояние собеседника, прочувствовать его переживания на протяжении всего общения.</li> <li>• <b>Средний уровень</b> - в процессе общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях собеседника.</li> <li>• <b>Низший уровень</b> - своеобразная слепота к состоянию, переживаниям другого.</li> </ul>	Слайд 8
7 мин.	<p><b>Мозговой штурм</b> Обсудите в группе вопрос и представьте ответ. <i>Группы 1, 2.</i> Почему важно развивать эмпатию в младшем школьном возрасте? <i>Группы 3, 4.</i> Как развивать эмпатию детей дома? <i>Обобщение ответов родителей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Особую актуальность проблема формирования эмпатии приобретает в младшем школьном возрасте. Собственно, с начальной школы как важного жизненного этапа начинает складываться взаимодействие между детьми, пришедшими из разных микросоциумов, с разным жизненным и коммуникативным опытом.</li> <li>• Именно в начальной школе важно сформировать у ребенка принятие другого человека как значимого и ценного.</li> <li>• В этот период чаще всего дети впервые сталкиваются с необходимостью тесного взаимодействия в коллективе для получения общего результата. Именно тогда приходит осознание важности вклада в него каждого из участников этого процесса.</li> <li>• Эмпатия возникает и формируется во взаимодействии, в общении. Воздействие взрослых должно быть ориентировано на развитие у ребенка доброты, соучастия к другим людям, принятие самого себя как нужного, любимого и значимого для них человека.</li> </ul>	Слайд 9
20 мин.	<p><b>Работа в группах. Карта эмпатии</b> Просмотр и обсуждение видеоролика <i>Педагог:</i> Вашему вниманию предлагается отрывок из видеофильма «Эмпатия» (со второй до девятой минуты просмотра) без звука. После заполнения Карты эмпатии посмотрим видео со звуком и узнаем, верно ли вы</p>	Слайды 10, 11  <a href="https://www.youtube.com/watch">https://www.youtube.com/watch</a>

определили эмоции главного героя.  
*Задание для групп 1, 2.* Используя метод «Карта «Что? Как? Почему?», определите:  
**Что** герой пытается выполнить?  
**Каким образом** герой решает задачу? Что он предпринимает для этого?  
**Почему** он так делает? Здесь мы записываем наши инсайты и догадки о причинах именно такого, а не иного поведения.

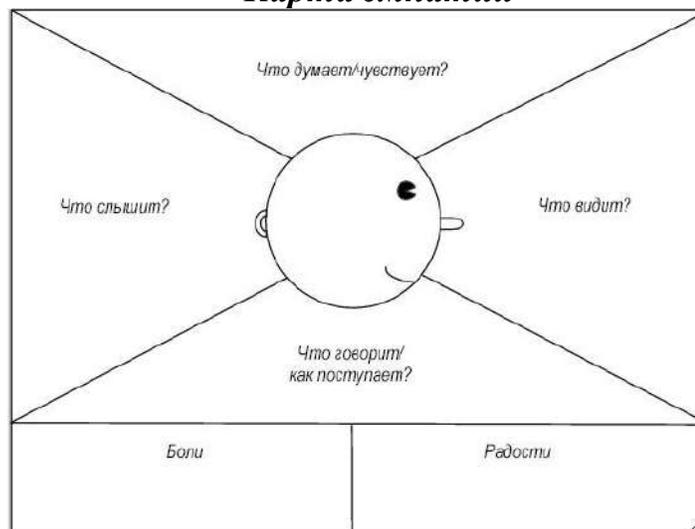
**Карта «Что? Как? Почему?»**

Что?	Как?	Почему?

10 мин.

*Задание для групп 3, 4.* Используя метод «Карта эмпатии», определите, что думает, видит, говорит, слышит главный герой.

**Карта эмпатии**



10 мин.

**Индивидуальная работа. Упражнение «Пять почему»**  
 Вспомните случай с вашим ребенком, который вызвал у вас сильные эмоции. Задайте себе пять вопросов «Почему?», где каждый последующий вопрос задается в ответ на предыдущий. Например:

- Почему сын ответил мне грубо? Я не разрешила ему выйти поздно вечером с друзьями на прогулку и сказала это в очень резкой форме.

Слайд 12

Слайд 13

<p>3 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почему сказала в резкой форме? Я испугалась, что он не слушает меня.</li> <li>• Почему не слушает? Мне трудно убедить ребенка.</li> <li>• Почему трудно убедить ребенка? У нас нет доверительных взаимоотношений.</li> <li>• Почему нет доверительных взаимоотношений? Я не понимаю его, он не понимает меня.</li> </ul> <p>Считается, что пяти «почему» достаточно, чтобы выявить первопричину проблемы. Но если проблема сложная или вы чувствуете, что первопричин несколько, можно задать следующие пять вопросов или повторить упражнение с начала с другим набором вопросов.</p> <p>При желании поделитесь с аудиторией своими вопросами – ответами.</p>	<p>Слайд 14</p>
<p>2 мин.</p>	<p><b>Работа в парах. Упражнение «Принятие чувств»</b>  <i>Цель:</i> формирование умения принимать чувства детей; знакомство с понятием <i>активное слушание</i>.</p> <p><i>Ход упражнения.</i> Один слушатель приводит пример неэффективного родительского ответа, другой переформулирует его так, чтобы были приняты чувства ребенка.</p> <p><i>Образцы заданий и возможные варианты ответов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ «Не смей его бить! Это же твой брат!» / «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».</li> <li>◆ «Не бойся: собака тебя не тронет». / «Симпатичный пес. Но если боишься, давай перейдем на другую сторону».</li> <li>◆ «Улыбнись! Все не так плохо, как тебе кажется». / «Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»</li> <li>◆ «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» / «Да, согласен, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».</li> </ul> <p>В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием <i>активное слушание</i>, автором которого является американский психолог Т. Гордон.</p> <p>Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается сказать вам на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий</p>	<p>Слайд 15</p>

это явление, – эмпатия).

### Обсуждение

- ◆ Как вы себя чувствуете?
- ◆ Сложно ли вам было? Если да, то почему?

### Рекомендуемая литература



<https://mybook.ru/author/michele-borba/chutkie-deti-kak-razvit-empatiyu-u-rebenka-i-kak-e/read/>

50 детских книг, которые помогают развивать эмпатию

[https://guru.wildberries.ru/article/50-detskih-knig-kotorye-pomogayut-razvivat-empatiyu?listing\\_index=15](https://guru.wildberries.ru/article/50-detskih-knig-kotorye-pomogayut-razvivat-empatiyu?listing_index=15)

### Чек-листы «Рекомендации для родителей»

1. Создайте в семье теплую атмосферу, где будут царствовать любовь и взаимопонимание.
2. Разбирайте с ребенком разные жизненные ситуации.
3. Знакомьте детей с принципами жизни в обществе.
4. Объясняйте, как правильно поступать с людьми в разных ситуациях.
5. Поясняйте, какие последствия может нести то или иное поведение людей.
6. Развивайте у ребенка позитивные социальные черты характера: оптимизм, доверие, прощение, солидарность.
7. Учите делать полезные вещи, помогать другим людям.
8. Не забывайте о похвале.
9. Сопереживайте ребенку, говорите с ним о том, что он чувствует.
10. Развивайте ребенка эмоционально: обсуждайте тематические изображения и фотографии, изображайте эмоции перед зеркалом, играйте в эмоциональные игры.
11. Будьте для ребенка примером для подражания: придерживайтесь тех же принципов, которым обучаете.

3 мин.

III. Заключительная часть

Слайд 16

	<p><b>Упражнение «Комплименты»</b></p> <p>Мы лучше узнали друг друга, и теперь на прощание хочется сказать комплименты. Важно знать правила искренних комплиментов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Избегайте банальных комплиментов. Делайте конкретные комплименты.</li> <li>✓ Не обращайтесь внимания на очевидное; обращайтесь внимание на не слишком заметные детали.</li> <li>✓ Если вы хвалите человека, недостаточно просто сказать комплимент. Расскажите, почему вы говорите именно это.</li> </ul> <p><i>И надо уметь принимать комплименты.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Спасибо» – достаточно.</li> </ul> <p>Вам не нужно оправдываться или уменьшать свою ценность. Слова «спасибо» в ответ на комплимент достаточно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Запретите себе опровергать комплименты!</li> </ul> <p>Распространенная реакция на комплимент: «Ой, ну что вы! Достаточно об этом» или «Да не такая уж...»</p> <p>Подтвердите себе ценность комплимента.</p> <p>Родители становятся в круг. Педагог, отдавая мяч одному из родителей, говорит ему комплимент. Родитель должен сказать «Спасибо!» и передать мяч соседу, произнося при этом теплые, добрые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, также говорит «Спасибо!» и передает его следующему родителю.</p> <p>Все упражнения, которые мы выполнили с вами, очень полезно проиграть с детьми.</p>	
--	--	--

## Занятие 1.7

### Безопасность детей – забота взрослых

**Цель:** развитие навыков психолого-педагогических и социальных компетенций родителей для обеспечения безопасности и благополучия детей на основе информационных материалов и алгоритмов действий.

**Задачи:**

стимулировать стремление родителей обезопасить ребенка от рисков и угроз современного мира;

расширить и углубить представления о потенциальных рисках и эффективных способах обеспечения безопасности детей;  
 обучить алгоритмам действий;  
 совершенствовать навыки совместной деятельности и анализа собственной линии поведения для развития самостоятельности ребенка.

**Национальные ценности и качества личности:** любовь, доброта, забота, взаимопонимание, справедливость, ответственность.

## План

### I. Вступительная часть

- Актуальность выбранной темы

### II. Основная часть

- Просмотр и обсуждение видеоролика

### Мозговой штурм

- Работа в группах:  
 разбор ситуаций;  
 составление плана действий;  
 просмотр видеороликов
- Работа в парах

### III. Заключительная часть

- Рефлексия
- Памятки для родителей

## Ожидаемые результаты

### Родители:

- будут мотивированы к получению знаний о потенциальных угрозах и рисках для безопасности детей и алгоритмах действий для обеспечения их благополучия;
- получат навыки решения проблемы обеспечения безопасности ребенка и применения полученной информации на практике.

**Продолжительность занятия:** 60 минут

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
5 мин.	<p><b>I. Вступительная часть</b>            Здравствуйте, уважаемые родители! Тема занятия сегодня – «<b>Безопасность детей – забота взрослых</b>».</p> <p>Напомню вам, что означает это понятие. <b>Безопасность детей</b> – это <i>система условий, обеспечивающих охрану их</i></p>	<p>Слайд 1            Слайд 2            Слайд 3</p>

<p>5 мин.</p>	<p><i>жизни и здоровья, где бы они ни находились: дома, в школе, на улице, во дворе, в походах, при перевозке на всех видах транспорта, хождении по дорогам, катании на коньках, горках и т. д.</i></p> <p>Вместе с тем возникают и чрезвычайные ситуации, в которые попадает семья, а иногда ребенок без присутствия взрослых.</p> <p><b>Чрезвычайная ситуация</b> – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и психологические стрессы.</p> <p><b>Актуальность выбранной темы</b></p> <p>Устойчивость будущего развития мира в целом и Республики Казахстан в частности во многом зависит от стремления человека и общества обеспечить свою безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера. Забота о детях должна постоянно находиться в центре внимания взрослых.</p> <p>Психологические исследования подтверждают, что люди рождаются с тремя реакциями на опасность: <b>бороться, бежать</b> или <b>замереть</b>. Если опасность такая, с которой мы можем бороться, – мы боремся. Если бороться мы не можем и нам необходимо спастись – мы убегаем. Если у нас нет ни той, ни другой возможности – мы замираем или прячемся.</p> <p>Каковы возможности большинства казахстанских семей в создании благоприятных условий для полноценного воспитания и развития детей, обеспечения их благополучия в современном понимании? Как защитить своего ребенка? Конечно, каждый родитель разговаривает со своим ребенком на эту тему и по сто раз повторяет, чего делать нельзя, если подойдет посторонний, и как нужно реагировать в случае опасности. Но на практике почти все дети отправятся помочь дедушке донести продукты до дома, пойдут вытаскивать котенка из трубы в подвале, уверены, что смогут отличить преступника от обычного человека, при этом не знают номера телефонов родителей наизусть, не отойдут от лифта, если в подъезд зайдет незнакомец, не побегут и не закричат на улице, потому что как-то</p>	<p>Слайд 4</p>
---------------	--	----------------

	<p>неудобно; будут гордиться, если к ним в социальные сети придет «дружить» 25-летний человек; никогда не расскажут родителям ни о проблемах в интернете, ни о «странном человеке» на улице, чтобы не слушать истерических выговоров и не сталкиваться с запретами...</p> <p>Обучение алгоритмам действий ребенка возможно только тогда, когда воспитание детей перестанет сводиться только к указаниям «Перестань! Прекрати! Не смей! Нельзя! Не разговаривай! Не подходи! Не отвечай!» и т. д. Грамотное поведение ребенка в критической ситуации позволяет избежать печальных последствий на 90%.</p> <p>В идеале нужно проверить действия ребенка на практике, а еще лучше – довести их до автоматизма, т. е. обучить алгоритмам действий.</p>	
5 мин.	<p><b>II. Основная часть</b></p> <p><b>Просмотр и обсуждение видеоролика</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HmQ851drH_Q">https://www.youtube.com/watch?v=HmQ851drH_Q</a></p> <p><i>Вывод.</i> Обеспечение безопасности своего ребенка (детеныша) заложено природой: защита его от опасностей техногенного, антропогенного, естественного происхождения и создание комфортных условий жизнедеятельности.</p> <p><i>Безопасность</i> – это совокупность правил, по которым живет вся семья и которые позволяют воспитать в малыше характер, оградить его от совершения недуманных поступков.</p> <p>Важнейшая задача родителей – научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, поведения в экстремальных ситуациях и т. д.</p> <p><b>Мозговой штурм «Знаете ли вы основы обеспечения безопасности ребенка?»</b></p> <p><i>Педагог:</i> Уважаемые родители, предлагаю вам ответить «Да / Нет» на следующие вопросы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всегда ли вы соблюдаете Правила дорожного движения?</li> <li>2. Проверяете ли вы сами и научили ли детей, уходя из дома, проверять, выключены ли электроприборы, газ, вода?</li> <li>3. Научили ли вы детей Правилам пользования электроприборами, газовой плитой и т. д.?</li> </ol>	<p>Слайд 5</p> <p>Слайд 6</p>

<p>5 мин.</p>	<p>4. Знает ли ваш ребенок номера телефонов экстренных служб?</p> <p>5. Можете ли вы в присутствии ребенка совершить необдуманный поступок, например, искупаться в незнакомом водоеме, прогуляться по тонкому льду и т. п.?</p> <p>6. Знаете, как и с кем ваш ребенок проводит свободное время?</p> <p>7. Проинструктировали ли вы своего ребенка, как он должен себя вести в случае экстремальных ситуаций, например, он застрял в лифте или почувствовал запах газа в квартире?</p> <p><i>Вывод.</i> Каждому человеку, взрослому и ребенку, важно знать, как обеспечить свою безопасность. Задача взрослых состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, опасными ситуациями, научить не теряться в экстремальных ситуациях, уметь выбирать правильную с точки зрения безопасности модель поведения.</p> <p>Обеспечение безопасности человека, его жизнедеятельности берет начало с древних времен и основано на национальных ценностях.</p> <p>Древние жители Великой Степи за века выработали своеобразные правила поведения. Например, наличие такой ценности, как <i>свобода</i>, в древности имело большое значение, так как любая казахская семья вела кочевой образ жизни. За один день они могли собрать свою юрту и отправиться в другой аул или бескрайнюю степь. Ничто не удерживало их.</p> <p>➤ Сейчас эта ценность присутствует в нашей жизни? (<i>Ответы родителей</i>)</p>	<p>Слайд 7</p>
<p>3 мин.</p>	<p><i>Взаимовыручка.</i> Если кому-то нужна была помощь в тяжелой ситуации, то отзывался весь аул. Не важно, какая была помощь: постройка дома, заготовка продуктов питания или разведение нового скота после джута. Помогали всем и всегда.</p> <p>➤ Как сейчас мы проявляем взаимовыручку? (<i>Ответы родителей</i>)</p> <p>Такие ценности, как <i>мудрость, знание</i>, помогали казахам в основном традиционном устройстве жизнедеятельности – кочевом скотоводческом хозяйстве. В районах около рек и озер широко практиковались земледелие и рыболовство.</p>	<p>Слайд 8</p> <p>Слайд 9</p>

<p>15 мин.</p>	<p>Кочевка с летних пастбищ (<i>жайлау</i>) на зимние стоянки (<i>қыстау</i>) являлась жизненно важной традицией казахов. В современное время, когда мы испытываем постоянные паводки, наводнения, деда-старожила вспоминают: «Раньше тысячные стада лошадей и овец кочевали по степи, разрыхляя землю, давая ей возможность «дышать» и впитывать снег, влагу. Хозяева стад договаривались между собой и часто перегоняли свой скот на скорости в окрестностях до определенных границ, затем возвращались на свои пастбища. Для чего? Для укрепления мышц лошадей, но главное – <i>жерді қопсыту</i> (разрыхление почвы) для роста молодой свежей травы и весеннего орошения почвы влагой. Поэтому таких наводнений не было. Сейчас ведь земля покрыта коростой, корнями сорняков, она не впитывает влагу».</p> <p><i>Чего нельзя делать, чтобы обезопасить себя? Как казахи издревле обеспечивали себе и близким безопасность?</i></p> <p>Адамға пышак, мылтық кезенбе. – Не направляй на человека нож или ружье.</p> <p>Шелектегі суға аузыңды батырма. – Не погружайте рот в воду в ведре.</p> <p>Пышақтың жүзін жалама. – Не облизывайте лезвие ножа.</p> <p>Отты, ошақты аттама. – Не перешагивай через огонь, очаг.</p> <p><i>Педагог:</i> Может, есть похожие поговорки и пословицы у других народов нашей страны? Прошу высказаться!</p> <p><i>(Ответы родителей)</i></p> <p><i>Вывод.</i> Национальные ценности казахстанского народа: мудрость и знания, взаимовыручка – ориентиры поведения людей в чрезвычайных ситуациях. Они не заимствованы извне, не оторваны от реальности, а обусловлены нашей историей, культурой, устремлениями в будущее и поэтому отвечают интересам всех граждан.</p> <p><i>Педагог:</i> Предлагаю вам разделиться на четыре группы.</p> <p><b>Работа в группах</b></p> <p>Разбор ситуаций в четырех группах (на листах бумаги записан текст).</p> <p>Родители в течение 10 мин. составляют план действий при возникшей ситуации. После презентации каждой группы педагог выдает им свой план действий, который родители сравнивают со своим, и делают выводы.</p>	<p>Слайд 10</p>
----------------	---	-----------------

15 мин.	<p><b>Практическое задание (ситуация) 1.</b> Ребенок остался один дома. Неожиданно начался пожар. Разработайте алгоритм действий ребенка для его безопасности.</p> <p><i>План действий педагога</i> (выдается на листе бумаги после презентации родителей)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Если ребенок почувствовал запах дыма или увидел огонь, необходимо немедленно покинуть квартиру и вызвать пожарных по телефонам 101 или 112.</li> <li>✓ Сообщить родителям о том, что случился пожар.</li> <li>✓ Если рядом пожилые люди или маленькие дети, помочь им покинуть опасную зону.</li> <li>✓ Покидая квартиру, не пользоваться лифтом, а спускаться по лестнице.</li> <li>✓ При задымлении или отсутствии освещения двигаться, придерживаясь за перила или поручни; дышать через носовой платок, шарф, рукав одежды, намочив, по возможности, их водой.</li> <li>✓ Не собирать личные вещи. Самая главная задача – выбраться из квартиры (дома).</li> <li>✓ Выходя из помещения, плотно закрыть за собой двери, чтобы задержать распространение огня.</li> <li>✓ Сохранять спокойствие, хладнокровие, не поддаваться панике.</li> </ul> <p><b>Практическое задание (ситуация) 2.</b> У ребенка каникулы. Родители ушли на работу. Ребенок остался дома один. Кто-то позвонил в дверь. Незнакомый человек сказал, что он пришел по просьбе мамы. Какой алгоритм действий должен выполнять ребенок?</p> <p><i>План действий педагога</i> (выдается на листе бумаги после презентации родителей)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Если позвонили в дверь, необходимо спросить: «Кто там?» и посмотреть в глазок.</li> <li>✓ Если пришел электрик, сантехник, а родители не предупреждали об этом, сказать, чтобы приходили в другое время, и ни в коем случае не открывать дверь.</li> <li>✓ Не говорить незнакомым людям, что дома один. Сказать, что родители заняты (спят) и сейчас не могут подойти.</li> <li>✓ Перед выходом из дома посмотреть в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, нужно подождать, пока они уйдут.</li> <li>✓ Перед тем как открыть ключом дверь и войти в квартиру,</li> </ul>	
---------	--	--

необходимо посмотреть по сторонам, чтобы убедиться, что поблизости никого нет.

**Практическое задание (ситуация) 3.** Ребенок один возвращается домой. Разработайте алгоритм действий ребенка для его безопасности.

*План действий педагога* (выдается на листе бумаги после презентации родителей)

- ✓ Если ребенок возвращается домой один, ему нужно посмотреть, не идет ли кто-то за ним.
- ✓ Если родители дома, ребенок должен позвонить в домофон и попросить их встретить его.
- ✓ Если родителей дома нет, ребенок не должен заходить в подъезд с незнакомым человеком. Нужно погулять немного на улице. Если незнакомец не уходит, нужно рассказать о нем любому взрослому, который идет навстречу.
- ✓ Если ребенок зашел в подъезд один и увидел незнакомца, нужно сразу выйти на улицу и подождать, пока в подъезд не зайдет кто-то из соседей, которых он знает.
- ✓ Не входить в подъезд в опасное (темное) время одному. Попросить родителей встретить.
- ✓ Если кто-то внезапно схватил ребенка в подъезде, нужно громко кричать: «Помогите!», стараться вырваться и убежать. Нужно защищаться: драться, кусаться, стучать во все двери.

**Практическое задание (ситуация) 4.** К ребенку подошел незнакомец на улице и попросил о помощи.

Разработайте алгоритм действий ребенка для его безопасности.

*План действий педагога* (выдается на листе бумаги после презентации родителей)

- ✓ Нужно отойти от незнакомца подальше, громко и четко крикнуть: «Я вас не знаю! Просите помощи у взрослого!» Ребенок должен помнить, что взрослый человек всегда может попросить помощи у другого взрослого.
- ✓ Если незнакомец говорит, что он знакомый родителей, ответить, что он его не знает и родители ничего не говорили о нем.
- ✓ Если незнакомец говорит, что родители будут не против или ничего не узнают о том, что он пойдет с ним, ребенку нужно ответить, что он никуда с ним не пойдет.

4 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Если незнакомец не отходит от ребенка, нужно бежать в ближайший магазин (аптеку, салон красоты и т. п.) и рассказать о нем продавцу, кассиру.</li> <li>✓ Если незнакомец начинает хватать ребенка, нужно громко кричать и звать на помощь.</li> <li>✓ Если незнакомец предлагает сесть к нему в машину, не соглашаться.</li> </ul> <p><i>Вывод.</i> Начинать «вкладывать» правила безопасности в голову вашего ребенка нужно как можно раньше. Делать это необходимо ненавязчиво, с маленькими детьми нужно проигрывать опасные ситуации и способы выхода из них. Наглядность работает лучше миллиона слов, повторяемых тысячу раз. Родителям необходимо ежедневно уделять внимание вопросам детской безопасности.</p> <p>Проанализировать ситуацию в своей в квартире с точки зрения безопасности детей (в порядке ли электропроводка, кухонное оборудование, крепость подвеса полок, картин, в безопасном ли месте находятся лекарства, предметы бытовой химии и т. д.).</p> <p>Научить детей пользоваться предметами первой помощи: йод, бинт и т. д.</p> <p>Задайте себе вопрос: как вы поведете себя в опасной ситуации? Станете паниковать, броситесь помогать кому-то или постараетесь сохранить голову ясной и вспомните все, что необходимо, чтобы спастись? В 80% из 100 так же поступят и ваши дети. Важно научить ребенка не поддаваться панике. «Все побежали, и я побежал» – часто не лучший вариант развития событий. Постараться оценить ситуацию и быстро найти максимально быстрый и верный способ обезопасить себя.</p> <p><i>Педагог:</i> Уважаемые родители, мы подготовили и дарим вам памятку о действиях в случае чрезвычайной ситуации.</p> <p><b>Чек-лист «Что должен знать ваш ребенок?»</b></p> <p>В любой момент в любой точке мира может произойти авария на заводе, складе боеприпасов, возникнуть опасное природное явление, катастрофа, стихийное или иное бедствие, которые повлекут за собой человеческие жертвы, нанесут ущерб окружающей среде.</p> <p>Как быть родителям и детям в такой чрезвычайной ситуации?</p>	Слайд 11
--------	--	----------

Какая роль отводится родителям?  
Какие чрезвычайные ситуации техногенного характера могут возникнуть в городе (ауле, поселке, селе)? *(Ответы родителей)*

Мировой опыт по обеспечению безопасности подтверждает роль активности и осознанного подхода населения к ЧС. Например, в каждой японской семье имеется тревожный чемоданчик.

**Плакат «Тревожный чемоданчик японцев»**

[https://www.bbc.com/russian/society/2011/03/110318\\_japan\\_quake\\_bag](https://www.bbc.com/russian/society/2011/03/110318_japan_quake_bag)



3 мин.

Слайд 12  
Просмотр  
«Тревожный  
чемоданчик»

Слайд 13

Слайд 14



**Ролик «Как подготовить к ЧС детей?»** (на казахском языке) <https://youtu.be/rbP1c7CDH18>

### **Аукцион правил по безопасности детей в ЧС**

Работа в парах

Каждая пара берет карточку и готовится разработать Правила поведения при ЧС (виды ЧС разные). На выступление отводится 5 мин. Поощряется демонстрация движений, сценической постановки, иллюстрации составленных правил. Имеется возможность создания ролевой ситуации «ребенок – родитель». Каждой паре разрешается дополнять соседние пары своими ответами. Пара, больше всех проявившая активность, становится победителем.

Для иллюстрации, инсценировки ответов предлагаются вырезанные картинки предметов быта, одежды, мебели, которые можно использовать в ходе презентации правил.





Слайд 15

### **Работа в парах**

***Карточка 1. Назвать правила поведения при землетрясении.***

*Ответ-подсказка педагогу.* Ощувив колебания здания, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике, быстро покиньте помещение.

Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол, держитесь подальше от окон и тяжелой мебели.

***Карточка 2. Как нужно вести себя при буре или урагане?***

*Ответ-подсказка педагогу.* В помещении: отойти от окон, выключить газ, электроприборы. Внимательно следить за информацией от МЧС. На открытой местности: укрыться в

канаве, яме, овраге, лечь и плотно прижаться к земле.

**Карточка 3. Что делать, если лестница в многоэтажном доме задымлена?**

*Ответ-подсказка педагогу.* Лучше оставаться в квартире, сообщить в пожарно-спасательную службу по телефону 01 и ждать приезда пожарных. Следует намочить тряпки, полотенца, простыни, плотно прикрыть двери. Постараться как можно тщательнее заткнуть щели между дверью и косяком. Также следует поливать водой и саму входную дверь. Дышать в задымленном помещении необходимо через мокрую ткань (платок, марлевую многослойную повязку). Выйти на балкон, плотно закрыть за собой дверь. Запрещается: пользоваться лифтом, пытаться спуститься самостоятельно по лестничным маршам, веревкам или простыням.

**Карточка 4. Вы находитесь на улице, далеко от дома и вдруг слышите звук взрыва вдалеке. Через несколько минут вы услышали сигнал тревоги. Ваши действия?**

*Ответ-подсказка педагогу.* Немедленно включите телевизор, все средства связи. Прослушайте информационное сообщение о ЧС и следуйте полученным инструкциям. При угрозе взрыва ложитесь на пол на живот подальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц, защищая голову руками. Не смотрите на вспышку или огненный шар – от этого можно ослепнуть. Если поступило сообщение об эвакуации, немедленно двигайтесь в сторону ближайшего убежища, где получите инструкции от спасателей.

*Педагог:* Давайте вместе разработаем гипотезы вашего участия в обеспечении безопасности детей.

1. Если родители сами научатся соблюдать правила поведения при ЧС, то тогда .....
2. Если родители будут демонстрировать личный пример, то тогда .....
3. Если родители находятся в тесном контакте и общении с ребенком, то тогда .....

5 мин

### III. Заключительная часть

#### Рефлексия

Каким важным трем правилам нужно научить детей?

*Педагог:* Дети – самое ценное, что у нас есть. И от наших правильных слов и действий зачастую зависит их жизнь. Не забывайте об этом!

Обязательно учитывайте возрастные и эмоциональные особенности ребенка.

Детям важно быть уверенными, что значимые для них взрослые – надежные люди, на которых всегда можно опереться.

Берегите себя и своих детей!

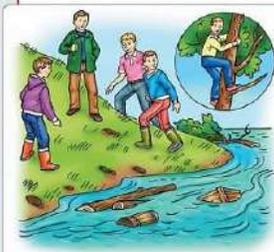
## НАВОДНЕНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ



По сигналу оповещения об угрозе наводнения следует готовиться к выходу в пункт эвакуации.



Если наводнение началось внезапно, необходимо подняться на верхние этажи, если дом одноэтажный – занять чердачные помещения.



Если наводнение застало вас на открытой местности, необходимо подняться на возвышенное место (забраться на прочное дерево с крепкими ветвями).



Если вы оказались в воде, воспользуйтесь подручными средствами – бочками, брёвнами, деревянными щитами и дверями, способными удержать человека. Плавайте к ближайшему незатопленному участку не против течения, а под углом к нему!



По возможности окажите помощь людям, оказавшимся в воде.



Если вы оказались на затопленной территории, нужно дожидаться спасателей. Эвакуация людей при наводнении осуществляется с использованием плавсредств.

# Что делать, если вы оказались в зоне огня и дыма

## При возможности покинуть зону

**Двигайтесь навстречу ветру, перпендикулярно кромке пожара**

Направление ветра

**Уходите. Скорость пешехода – больше 80 м в минуту, низового пожара – 1-3 м**

**Выбирайте маршрут по просекам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек**

**Прощупывайте почву перед собой палкой (при торфяных прогарах)**

**Передвигайтесь быстро, но без суеты. Учащенное дыхание в дыму приведет к потере сознания**

При движении **учитывайте** изменения скорости и направления ветра, а также **рельеф местности** (двигайтесь предпочтительно вниз по склону)

## При невозможности покинуть зону

**Окунитесь в любой водоем**

**Накройте себя мокрой одеждой**

**Рот и нос прикройте мокрой тряпичной повязкой (для защиты от дыма)**

**Найдите безопасное место (выгоревший участок, русло ручья или реки)**

## Основные причины гибели людей при пожаре



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ

**Первые признаки химических веществ:**

- капли, дым и туман неизвестного происхождения
- специфические посторонние запахи
- показания приборов химической разведки и контроля

**При химической аварии оповещают:**

- электросирены
- производственные гудки
- другие сигнальные средства

**Что делать после сигнала:**

- 1 Включить радиоприемник или телевизор для получения информации
- 2 Отключить электробытовые приборы и газ
- 3 Закрыть окна
- 4 Взять документы и необходимые вещи
- 5 Надеть резиновые сапоги и плащ
- 6 Для защиты органов дыхания используйте противогаз или марлевую повязку
- 7 Выйти из зоны возможного заражения



## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ





Приложение 1.

### Литература

1. Алгоритм действий сотрудников, обучающихся и воспитанников организаций образования при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного характера и угрозы совершения акта терроризма.
2. Выступление Главы государства К. Токаева на третьем заседании

Национального курултая «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс» (электронный вариант ) 15 марта 2024 года

<https://www.akorda.kz/ru/vystuplenieglavy-gosudarstva-ktokaevana-tretem-zasedaniinacionalnogo-kurultaya-1525116>

3. Закон Республики Казахстан от 11 апреля 2014 года № 188-V ЗРК.О гражданской защите <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2300032469>

4. Закон Республики Казахстан. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

5. Закон Республики Казахстан от 5 июля 1996 года № 19-І О чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10.01.2006 г.)

6. Зеленова Н. Г., Осипова Л. Е. Я - ребенок, и я имею право. - М: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.

7. Знакомим дошкольников с Конвенцией о правах ребенка : Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / Авт. -сост.: Е. В. Соловьева, Т. А. Данилина, Т. С. Лагода, Н. М. Степина. - 3-е изд., испр. И доп. - М.: АРКТИ, 2004.

8. Конституция Республики Казахстан от 30 августа 1995 года // <http://adilet.zan.kz/rus/docs/K950001000/>

9. Методические рекомендации по привитию детям навыков действий в чрезвычайных ситуациях / А.Б. Кусаинов, - Кокшетау, АГЗ МЧС РК, 2021 г. - 82 с.

10. Мухлыгина Т.В. Курс лекций по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] / Т.В. Мухлыгина. –им. Ш. Кабылбаева, 2018.

11. Обеспечение безопасности детей в организации образования в случае возникновения пожара, наводнений, ДТП, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Мониторинг и система оценки уровня безопасности школ. - Нур-Султан, 2022.

12. О государственной системе предупреждения и ликвидации ЧС в РК: информационно-справочное пособ. / Абдрахманов С.К. - Алматы, 2008.

13. Об установлении классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Приказ и.о. Министра по чрезвычайным ситуациям Республики Казахстан от 10 мая 2023 года № 240. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 11 мая 2023 года № 32469.

14. Об утверждении Комплексного плана по защите детей от насилия, превенции суицида и обеспечению их прав и благополучия на 2023 – 2025 годы.

15. О чрезвычайном положении: Закон Республики Казахстан от 08 Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 августа 2023 года № 748.(с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2023.

16. Программа по формированию здорового образа жизни, ответственного и

безопасного поведения среди учащихся младшего школьного возраста.

17. Ситуационные задачи, упражнения и занимательные задания по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности». - Костанай: КГУ им.А. Байтурсынова, 2014.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://akademia-schastia.ru/pritchi-krajiona-otec-i-syn/>
2. <http://bezopasnost-detej.ru/bezopasnost-doshkolnikov/214- psikhologicheskaya-bezopasnost-detej>
3. <http://trenerskaya.ru/article/view/psihologicheskie-uprazhneniya>
4. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/09/11/rol-semi- v-formirovanii-bezopasnogo-povedeniya-detej>
5. <http://ds90.detkin-club.ru/parents/21107>
6. [http://novorozhdennyj.ru/razvitie\\_detei\\_pervogo\\_goda/kogda- novorozhdennyj-nachinaet-videt-что-они-видят/](http://novorozhdennyj.ru/razvitie_detei_pervogo_goda/kogda- novorozhdennyj-nachinaet-videt-что-они-видят/)
7. <https://niioz.ru/upload/medialibrary/565/565cf8ae42383fdb52f8d460c0730935.pdf>
8. [https://www.unicef.org/kyrgyzstan/media/1686/file/Education%20program\\_rus.pdf](https://www.unicef.org/kyrgyzstan/media/1686/file/Education%20program_rus.pdf)
9. <https://www.unicef.org/kazakhstan/>
10. <https://aruzhansain.kz/zashhita-prav-detej-v-krizisnyh-i-chrezvychajnyh-situacziyah/>
11. <https://17.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/propaganda/pamyatki-naseleniyu/bezopasnost-detej-ot-neozhidannostey-i-chrezvychajnyh-situaciy>
12. <https://www.hse.ru/edu/dpo/868548702>
13. <https://kargoo.kz/files/loader/1696856729394.pdf>

## **Занятие 1.8**

### **Секреты счастливого материнства**

**Цель:** помочь родителям осознать сущность и содержание счастливого, эффективного материнства и возможностей корректировки собственного поведения.

**Задачи:**

- способствовать пониманию материнства как ответственного этапа жизни, открывающего новые грани, возможности, способности женщины, помогающие сделать ребенка счастливым;
- мотивировать женщину, погруженную в материнство, на ценностное отношение к себе;
- развивать навыки регуляции и ресурсного восстановления собственных физического и психического состояния.

**Национальные ценности и качества личности:** справедливость и ответственность, созидание и новаторство, знание и понимание принципов межличностного взаимодействия и сотрудничества, стремление анализировать ситуации, предвидеть возможные последствия и принимать обоснованные решения, умение строить доверительные отношения и поддерживать психологически комфортный климат в семье.

## План

### I. Вводная часть

- Знакомство с цитатой
- Упражнение
- Анкета

### II. Основная часть

- Эмоциональная индукция
- Работа в группах «Как было на самом деле»
- Упражнение
- Мозговой штурм
- Творческая деятельность

### III. Заключительная часть

- Результаты исследования
- Просмотр видеоролика
- Добрые пожелания

## Ожидаемые результаты

### Родители:

- осознают возможности, которые содержит материнство для счастья женщины;
- овладеют навыками регуляции организма и восстановления сил;
- получают мотивацию на ценностное отношение к себе как условие счастья всей семьи.

**Продолжительность занятия:** 60 минут

Хронометраж	Содержание	Ресурсы
7 мин.	<p><b>I. Вводная часть.</b>                      Введение в тему занятия  <b>Знакомство с цитатой</b>  <i>Педагог зачитывает слова выдающегося казахского писателя, поэта, публициста начала XX в. Магжана Жумабаева: «Все превосходное в человеке дается лучами</i></p>	<p>Слайд 1  Слайд 2</p>

солнца и матью. Они заставляют нас любить жизнь». Эти слова определяют роль женщины-матери, которая зарождает прекрасное в детях, словно солнце. Почему это происходит? Будем искать ответ на этот вопрос.

### **Упражнение «Одним словом»**

Рассмотрите репродукцию картины казахстанского художника Гани Баянова «Утро». Опишите одним словом героиню композиции – маму девочки.



*Родители предлагают, например, такие определения: заботливая, внимательная, красивая, спокойная, любящая, нежная... Все варианты фиксируются на доске.*

*По завершении педагог делает вывод: «Все приведенные определения характеризуют счастливую мать. Как же быть счастливой мамой? Может быть, это быть успешной во всех отношениях мамой, супермамой? Это ключевой вопрос темы «Секреты счастливого материнства».*

### **Анкета «Успех материнства»**

*Анкетирование проводится с целью выявления представлений об успешности роли матери.*

*По завершении педагог разъясняет смысл анкеты: «У кого*

Слайд 3.  
Репродукция картины Гани Баянова. Гани Баянов – казахстанский живописец, график, акварелист, член Союза художников в Республик и Казахстан.

Слайд 4.  
Анкета составлена по материалу

	<p>все ответы «Да» или их большинство, высказались в пользу идеальной мамы.</p> <p>Возможно ли быть идеальной мамой, супермамой? И нужно ли? И всегда ли это условие счастья? Давайте разбираться. Для этого проведем исследование. Выводы будем делать в рубрике <i>Nota bene</i> (латинское выражение, которое в переводе на русский означает «Хорошо запомни»).</p>	<p>современного психолога М. Меелия и дана в <i>Приложении</i>.</p>
<p>10 мин.</p>	<p><b>II. Основная часть</b></p> <p><b>Эмоциональная индукция</b> (<i>погружение в воспоминания с целью эмоциональных переживаний. Westermann, Spies, Stahl &amp; Hesse, 1996</i>)</p> <p><i>Педагог:</i> Предлагаю обратиться к своим детским воспоминаниям. Представьте, что вам 7, 8 или чуть больше лет, вы совсем юные, беззаботные и бесконечно счастливые. Рядом с вами взрослые, проявляющие заботу о вас. Вспомните, какие события в общении с мамой делали вас особенно счастливыми. Может быть, это будут короткие эпизоды или мельчайшие детали, но именно в такие моменты вы понимали, что вас любят, о вас заботятся. Визуализируйте эту картинку.</p> <p><i>Упражнение выполняется в течение 1 мин. и сопровождается приятной, спокойной мелодией. Возможность приобщиться к собственному детскому опыту помогает родителям иначе взглянуть на взаимоотношения со своими детьми.</i></p> <p><i>По завершении предлагается ответить на вопрос:</i></p> <p>Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?</p> <p><i>Далее предлагаются воспоминания-зарисовки из детства, которые повлияли на становление личности взрослых людей, ставших родителями.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Моя мама поддерживала меня на протяжении всех школьных лет. Бегала по магазинам, чтобы купить материалы для моих детских задумок. Читала те же книги, что и я, чтобы поощрять меня обсуждать их. Посещала мои спортивные мероприятия и болела за меня. Когда мне снились кошмары, она лежала рядом со мной и гладила меня по голове, пока я не засыпала. Постоянно убеждала меня в том, что я могу осуществить свои мечты. Каждый день говорила мне, что любит меня, и часто обнимала. В такие минуты мы вместе были счастливы. Я</li> </ul>	<p>Слайд 5</p>

<p>10 мин.</p>	<p>так благодарна за то, что она есть у меня. <i>Радина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я помню, как в детстве убирала посуду и когда я взяла большое блюдо, оно соскользнуло и разлетелось на множество осколков. Я очень расстроилась из-за того, что разбила его, и заплакала. Это блюдо было частью сервиза. Моя мама не поняла, почему я плачу, и спросила, специально ли я его разбила. Вперемешку со всхлипываниями и извинениями я пробормотала: «Нет». А она сказала: «Блюдо – это просто вещь, и ты разбила его по случайности, когда хотела помочь. Ни к чему на тебя сердиться, я просто куплю другое блюдо». Этот момент на всю жизнь отложился в моей памяти. Я никогда не ругаю детей, если оплошность произошла случайно. Так я не теряю радостного состояния духа даже в моменты мелких неприятностей. <i>Анаргуль</i></li> <li>• Мой брат однажды прочитал мой личный дневник, а потом сказал маме, где он лежит. Мама сказала брату, что вторгаться в личное пространство и читать дневник не будет, пока я сама не расскажу. Спасибо ей за понимание. И мои дети уверены, что я никогда не буду вторгаться в их записи или переписку с друзьями. Мы дружим, и поэтому нам хорошо вместе. <i>Татьяна</i></li> </ul> <p><i>Вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Созвучно ли это вашим воспоминаниям? Почему?</li> <li>• Что послужило радостным впечатлениям от этих воспоминаний детства? (<i>Ответы родителей</i>)</li> </ul> <p><i>Nota bene.</i> Радостным впечатлениям авторов историй из детства послужило то, что в поведении их мам проявлялось: уважение к личности; любовь в действии.</p> <p><b>Работа в группах «Как было на самом деле»</b></p> <p><i>Задание.</i> Познакомьтесь с ситуациями, взятыми из жизни. Расскажите, как в этих ситуациях сохранить добрые отношения с детьми и душевный покой.</p> <p><i>Для выполнения задания родители делятся на три группы.</i> Каждой группе предлагается ситуация и вопрос к ней.</p> <p><i>Группа 1.</i> Сын захотел покрасить волосы в зеленый цвет. Что делать?</p> <p><i>Группа 2.</i> Второклассник не хочет есть полезную домашнюю еду, предпочитая чипсы и колу. Что делать?</p>	<p>Слайд 6</p> <p>Слайд 7</p>
----------------	--	-------------------------------

10 мин.	<p><i>Группа 3.</i> У дочери плохие оценки по математике, это ее нелюбимый предмет. Что делать?</p> <p><i>По завершении презентации результатов педагог показывает, как мамы поступали в реальной жизни, т. е. как было на самом деле.</i></p> <p><i>Группа 1.</i> Сын захотел покрасить волосы в зеленый цвет.</p> <p><i>Рассказ мамы.</i> Купила в специальном магазине пигмент, но на темно-русый цвет он не очень лег – не понравилось сыну. Пришлось обесцвечивать до золотистого. Пигмент лег отлично: ярко-зеленые волосы, длинная челка... Произвели фурор: для нашего города это чересчур смело: люди оглядывались и удивленно смотрели. Сынуля – молодец: не сдался, все лето проходил. Вернули естественный цвет перед началом учебного года. Сыну 10 лет.</p> <p><i>Группа 2.</i> Второклассник не хочет есть полезную домашнюю еду, предпочитая чипсы и колу.</p> <p><i>Рассказ мамы.</i> Посвятила один из выходных совместному приготовлению блюда, при этом рассказывала интересные придуманные самой истории о приключениях ингредиентов. Итог: сын сам стал готовить это и другие блюда и угощать меня ужинами.</p> <p><i>Группа 3.</i> У дочери плохие оценки по математике, это ее нелюбимый предмет.</p> <p><i>Рассказ мамы.</i> Я сама плохо разбираюсь в математике, мне в свое время трудно давался этот предмет. Первый класс моя дочь закончила с «тройкой». Начиная со 2 класса, я стала уделять 20 минут постижению вместе с ней трудных тем. Своей радостью от правильно решенных задач заразила дочь. Скоро моя помощь не понадобилась. 2 класс дочь закончила с хорошими результатами, но главное – полюбила математику.</p>	Слайд 8
	<p><i>Обобщающий вопрос.</i> Что помогло выходу из создавшихся ситуаций? <i>(Ответы родителей)</i></p> <p><b>Nota bene.</b> Выходу из создавшихся ситуаций помогло:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понимание желания ребенка, т. е. умение ставить себя на его место;</li> <li>умение творчески подвести ребенка к правильному решению;</li> <li>оказание помощи ребенку тогда, когда это необходимо.</li> </ul>	Слайд 9
		Слайд 10

15 мин.	<p><b>Упражнение «Распредели по порядку»</b>  <i>Педагог:</i> Распределите по степени значимости для вас слова: дети, работа, муж (партнер), я, друзья, родственники. Упражнение выполняется индивидуально с целью осознания каждым своих жизненных приоритетов, а также собственного «Я».</p> <p>По завершении работы поднимают руку те, кто поставил на первое место себя, на второе – детей или мужа (партнера).</p> <p><i>Педагог дает комментарий:</i> В инструкции, предлагаемой пассажирам воздушного судна перед вылетом, разъясняется, как пользоваться кислородными масками, если происходит разгерметизация салона самолета. По правилам, сначала мама должна надеть маску на себя, а потом – на ребенка. Это связано с тем, что если что-то случится с мамой, то ребенку уже никто не поможет. Поэтому правила выживания для мам и правила выживания для семьи – это интересы мамы прежде всего. Если мама полна сил, тогда ей есть чем делиться со своими детьми и в критических, и в обычных жизненных ситуациях.</p> <p><i>Далее демонстрируется вариант распределения слов по степени значимости, предлагаемый практикующими психологами. (По мнению А. Некрасова (практикующий психолог в сфере отношений), С. Кубаревой (практикующий психолог, психотерапевт), Е. Ковшаровой (казахстанский практикующий психолог))</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я</li> <li>2. Муж (партнер)</li> <li>3. Дети</li> <li>4. Работа</li> <li>5. Друзья, родственники</li> </ol> <p><i>Обобщающий вопрос.</i> Что важно помнить об отношении мамы к себе? <i>(Ответы родителей)</i></p> <p><i>Можно предложить дискуссионный вопрос:</i> «Почему, по мнению психологов, у женщины на 2 месте должен стоять муж?» <i>При ответе на этот вопрос важно подвести к пониманию, что здоровье и душевное состояние отца столь же важны для благополучия ребенка, как и матери, которой следует проявлять заботу о муже.</i></p> <p><b>Nota bene.</b> Каждой маме важно сформировать ценностное отношение к себе.</p>	<p>Инструкция для пассажира в авиарейсов</p> <p>Слайд 11.</p> <p>Слайд 12</p>
---------	---	---

### **Мозговой штурм «Источник сил для уставшей мамы»**

*Педагог:* Наверное, каждая мама проходит через этот этап: домашние дела по уходу за домом, приготовление еды, создание условий для развития ребенка и т. д. Все это приводит к сильной усталости и отражается на отношениях с мужем, эмоциональном состоянии детей. Такое происходит, когда у мамы опустошен источник сил: нет ни желания, ни энергии, ни здоровья, чтобы наладить жизнь семьи. Как восполнить силы?

*Для ответа на вопрос предлагается участие в мозговом штурме.*

**Задание.** Назовите способы самопомощи для восстановления настроения и сил из вашего собственного опыта.

*Для проведения мозгового штурма выбираются помощники из числа слушателей, которые будут записывать предложения родителей на доске или фиксировать их другим способом.*

*По завершении мозгового штурма список может включать, например, следующие моменты.*

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- несколько минут сна;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов, фотографий и других приятных или дорогих сердцу вещей;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой, спортом и т. д.;
- подарок самой себе;
- пребывание в одиночестве в течение какого-то времени;
- занятие любимым делом;
- просмотр любимых фильмов или передач;
- ароматерапия, массаж;
- парикмахерская, шопинг;

Слайд 13

- построение позитивных планов на будущее;
- генеральная уборка;
- рисование;
- прогулка;
- слушание спокойной музыки;
- размышления в тишине;
- встреча с друзьями;
- обсуждение проблемы с близкими людьми;
- забота о домашних питомцах и т. д.

*По завершении работы педагог напоминает, что важную роль играют самовнушение и самоощущение. Для этого важно находить возможность хвалить себя в течение дня не менее 3–5 раз, говорить себе комплименты, смотрясь в зеркало. Это важный ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.*

**Nota bene.** Всегда важно находить источник пополнения сил из имеющихся ресурсов для поддержания жизненного тонуса и хорошего настроения.

### **Творческая деятельность «Чек-лист счастливой мамы»**

*Педагог:* А что делать, если в силу обстоятельств маме приходится воспитывать ребенка одной?

*Для поиска ответа на этот вопрос предлагается познакомиться с опытом французских мам, из которого следует вывести правило. Родители работают в составе прежде созданных групп.*

**Задание.** Ознакомьтесь с опытом французских мам. Сформулируйте правило счастливой мамы.

*Из опыта французских мам для группы 1.* Даже в самом удачном браке с обеспеченным и любящим мужчиной женщина должна задумываться: «А что если однажды все рухнет?» У нее должна быть профессия, работа или любой другой стабильный источник дохода просто на всякий случай. Французские мамы уверены: это чрезвычайно важно и, прежде всего, для ребенка. Француженка быстро выходит на работу после родов, потому что хочет точно знать, что сможет обеспечить ребенка всем необходимым, если вдруг придется воспитывать его самой. Эта позиция чрезвычайно прагматична, и в ней нет ни капли французской романтики, зато она очень помогает жить.

*Результат работы в группе 1 может быть, например,*

Слайд 14

Слайд 15.  
По бестселлеру Памелы Друкерман «Французские дети не плюются едой»

	<p><i>таким.</i></p> <p>Правило счастливой мамы №1: у мамы всегда должен быть собственный источник дохода.</p> <p><i>Из опыта французских мам для группы 2.</i> Нет никакого смысла испытывать чувство вины перед ребенком за то, что вы работаете. Это совершенно деструктивное чувство, которое все равно ничего не изменит. У вас все равно не появится больше времени на общение с малышом. Главное, что вы можете сделать, – это по-настоящему быть с ребенком, когда вы свободны. Не просто присутствовать на прогулке, болтая по телефону с подругой, а действительно проводить время с ребенком. Вы не должны все время беспокоиться о ребенке, когда вы на работе, не должны корить себя за то, что вы не только мама, но и коллега, подруга, жена. Единственное, что вы, пожалуй, должны своему ребенку, когда вы рядом с ним, – это быть спокойной и быть «здесь».</p> <p><i>Результат работы в группе 2 может быть, например, таким.</i></p> <p>Правило счастливой мамы №2: забудьте про чувство вины.</p> <p><i>Из опыта французских мам для группы 3.</i> Это самое сложное правило французского воспитания. Осознать, что решения принимаете лично вы. Вы – глава предприятия. Не диктатор – это существенно (!), а босс. Вы даете детям много свободы там, где это возможно, учитывая их мнения и прислушиваясь к их желаниям, но решения принимаете вы. Помните об этом! На вершине вашей собственной семейной пирамиды именно вы. Не дети, не ваши родители, не учителя и не няни. Командуете парадом вы и только вы.</p> <p><i>Результат работы в группе 3 может быть, например, таким.</i></p> <p>Правило счастливой мамы №3: глава предприятия – это вы, значит, решение принимаете вы.</p> <p>Результаты работы в группах являются одновременно и выводами исследования в части <i>Nota bene.</i></p>	Слайд 16
8 мин.	<p><b>III. Заключительная часть</b></p> <p><b>Результаты исследования</b></p> <p><i>Педагог:</i> Сегодня мы провели исследование на основе анализа собственного опыта, эмоциональной индукции, мозгового штурма, творческой деятельности, обращения к опыту мам из другой страны. Каковы же результаты</p>	Слайд 17

исследования? Если обобщить выводы, которые мы сделали, то можно констатировать, что для осознания счастья материнства необходимо помнить о следующих моментах.

1. Ценностное отношение к себе.
2. Уважение к личности ребенка.
3. Проявление любви в действии.
4. Умение ставить себя на место ребенка.
5. Умение творчески подвести ребенка к правильному решению.
6. Оказание помощи там, где это необходимо.
7. Использование источника пополнения собственных сил для поддержания жизненного тонуса и хорошего настроения.
8. Умение принимать творческие решения в нестандартных ситуациях.
9. Саморазвитие и самосовершенствование

*Педагог:* Мы увидели, что за счастьем маме не нужно далеко ходить – оно живет в ней самой, только надо уметь его ощутить. И для этого совсем не обязательно быть супермамой. Казахстанские ученые-психологи, зарубежные исследователи созвучны в главном: идеальных матерей, супермам не существует!

Наше исследование тоже показало: не стоит пытаться быть идеальной, важно прислушиваться к себе и ребенку! Это самая важная, основополагающая идея наших выводов! И пусть каждое утро вашей жизни будет таким же прекрасным, как на картине Гани Баянова «Утро». Но это будет ваша и только ваша картина счастливого материнства.

### **Просмотр видеоролика «Концерт для мамы»**

*Демонстрируется видеоролик. [Перед началом просмотра педагог говорит, что выступление ребенка звучит в честь всех мам, которые присутствуют на занятии.](#)*

### **Добрые пожелания**

*Педагог благодарит всех за продуктивную деятельность и желает использовать полученные знания для осознания самого святого счастья на Земле – счастья быть мамой.*

<https://youtu.be/3LTetHOISoQ>.