

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Осознанное родительство»



Цель: коррекция и гармонизация детско-родительских отношений

Уникальность рабочей тетради заключается в том, что она рассчитана на внедрение не в специально организованной группе, а в конкретной семье, с определенным половозрастным составом и структурой, с конкретными проблемами.

Таким образом, психолог имеет возможность адаптировать упражнения под любую семью, причиной обращения, которой стали детско-родительские отношения и девиантное поведение детей.

Выполняйте задания по структуре тетради. Вы можете делать заметки на полях, выделять важные фразы, возвращаться к упражнениям еще раз.



«Семья»

Славянское слово «семья» появилось во времена Древней Руси. Его толкование связано со словом «семя», от которого зарождается новая жизнь.

С чем у вас ассоциируется слово «семья»?

Запишите ассоциации, которые у вас возникают,
когда вы произносите слово «семья»
(веселье, радость, счастье, уют, тепло, мир, покой и т.д.)

«Расшифровка»

Попробуйте расшифровать слова-понятия «родитель»,
«ребёнок», «воспитание», используя слова,
обозначающие качество, особенность.

Например: р — решительный, т-требовательный и т.д.

Р
О
Д
И
Т
Е
Л

Р
Е
Б
Е
Н
О
К

В
О
С
П
И
Т
А
Н
И
Е

Притча для раздумий

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился.

Три слова были начертаны на бумаге: Любовь, Прощение, Терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка и спросил:

– И все?

– Да, – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

– И мира тоже.

Ваши мысли по поводу смысла притчи

«Узнай другого лучше»

Это упражнение рекомендуется делать всем членам семьи.

Для этого подготовлены 3 таблицы

(2 – для родителей, 1-для ребенка)

Вопросы	Ответ родителя
Любимый цвет	
Нелюбимый цвет	
Любимая еда	
Нелюбимая еда	
Любимая телепередача	
Нелюбимая телепередача	
Любимое занятие	
Нелюбимое занятие	
Какое качество в людях больше всего нравится	
Какое качество в людях больше всего не нравится	

Выводы

Вопросы	Ответ родителя
Любимый цвет	
Нелюбимый цвет	
Любимая еда	
Нелюбимая еда	
Любимая телепередача	
Нелюбимая телепередача	
Любимое занятие	
Нелюбимое занятие	
Какое качество в людях больше всего нравится	
Какое качество в людях больше всего не нравится	

Выводы



Вопросы	Ответ ребенка
Любимый цвет	
Нелюбимый цвет	
Любимая еда	
Нелюбимая еда	
Любимая телепередача	
Нелюбимая телепередача	
Любимое занятие	
Нелюбимое занятие	
Какое качество в людях больше всего нравится	
Какое качество в людях больше всего не нравится	



Арт-терапия «Дерево семьи»

Нарисуйте дерево – как символ вашей семьи.

Оно может быть таким, каким вы хотите его
представить.

После окончания работы напишите пару слов
о своем дереве, его чудесных свойствах,
о том, как оно будет помогать семье.

Вопросы о Вас

▶ Нравится ли Вам быть родителем?

▶ Нравится ли Вам быть таким родителем каким Вы есть на самом деле?

▶ Что именно в Ваших родительских функциях Вам нравится больше всего, а что нет? Почему?

▶ Вы часто обращаетесь к специалистам или читаете в книгах об особенностях развития личности ребенка. Если да, то для чего Вы это делаете?

▶ Часто ли вы наказываете своего ребенка?

▶ Что в поведении вашего ребенка чаще всего вызывает ваш гнев?

▶ Как вы реагируете на плохое поведение вашего ребенка?

▶ Как ваш ребенок реагирует на наказания?

▶ По вашему мнению, избранный вами метод наказаний эффективен? Почему?

▶ Вашему ребенку нравится, когда вы его хвалите?

▶ Вы часто его хвалите?

▶ Как вам кажется, ваш ребенок доволен тем как его хвалят и как часто это делают или ему хотелось бы большего? Почему?

Почему ребенок плохо себя ведет?

Он может преследовать 4 цели:



1

Борьба за внимание

Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: **непослушание**. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Нельзя сказать, что это очень приятно, то внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

Какие чувства и эмоции возникают
на такое поведение?



2

Борьба за самоутверждение против чрезмерной опеки и власти

Ребенку трудно, когда родители общаются с ним, в основном, в форме указаний, замечаний и опасений. И если замечания и советы слишком резки, приказы и критика часты, а опасения – слишком преувеличены, ребенок начинает восставать, действовать наперекор. Смысл такого поведения для ребенка – отстоять право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность.

Какие чувства и эмоции возникают
на такое поведение?

**3**

Желание отомстить

Ребенок может чувствовать обиду на родителей. Причины могут быть самыми разными (родители более внимательны к младшему ребенку, мать разошлась с отцом, резкое замечание, несправедливое наказание и т. д.). В глубине души ребенок переживает, может даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл «плохого» поведения можно выразить так: «Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо!»

Какие чувства и эмоции возникают
на такое поведение?

**4**

Уклонение от препятствий (потеря веры в собственный успех)

Ребенок переживает свое неблагополучие в одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Подобное происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он теряет уверенность в себе и приходит к мысли: «Нечего стараться, все равно ничего не выйдет». Это в душе, а внешним поведением он показывает: мне все равно и буду плохой.

Какие чувства и эмоции возникают
на такое поведение?

**Иногда трудно понять, чего добивается ребенок –
внимания к себе либо влияния на Вас.**

В таком случае делайте замечание ребенку по поводу его плохого поведения. Если он успокаивается и меняет свое поведение – требует внимания, если продолжает Вас огорчать – влияния.

Представления о вашем ребенке

- ▶ Как хорошо Вы знаете своего ребенка?
По каким критериям Вы делаете подобный вывод?

- ▶ Каким бы Вы хотели видеть своего ребенка?

- ▶ Как Вам кажется, Ваш ребенок смог бы соответствовать этому образу?

- ▶ Знает ли Ваш ребенок то, каким бы Вы хотели его видеть?

- ▶ Он стремиться к тому, чтобы соответствовать этому образу?

Информация к размышлению

ГИПЕРОПЕКА КАК СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

(Личко А. Е. Психопатии и акцентуации

характера у подростков. Личко А. Е.

Психопатии и акцентуации характера у подростков)

Гиперопека (гиперпротекция; доминирующая гиперопека: симбиотический; «жизнь за ребенка»).

Доминирующая гиперпротекция: обостренное внимание и забота о подростке сочетается с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов, что усиливает несамостоятельность, безынициативность, нерешительность, неумение постоять за себя. Особенно ярко проявляется у подростков с психастенической сензитивной и астеноневротической акцентуациями. У гипертимных подростков такое отношение родителей вызывает чувство протеста против неуважения к его «Я», резко усиливает реакции эмансипации.

Чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, каждой минутой, каждой мыслью вырастает в целую систему постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения за подростком, достигающего иногда постыдной для него слежки.

Например, за 14-летним подростком его мама ежедневно, крадучись, следовала от дома до школы, затем ожидала в подъезде напротив школы окончания уроков и так же тайно сопровождала его до дома, выясняя, с кем он идет, не курит ли по дороге, не заходит ли куда и т.п.

Непрерывные запрещения, невозможность никогда принимать собственные решения путают подростка, создают у него впечатление, что ему «все нельзя», а его сверстникам «все можно».

Гиперпротекция не дает возможности учиться с ранних лет на собственном опыте разумно пользоваться свободой, не приучает к самостоятельности. Мало того, она подавляет чувство ответственности и долга, ибо если за подростка все решают и все ему указывают, то он приходит к убеждению, что сам он может ни за что не отвечать.

Гиперопека (гиперпротекция; потворствующая гиперопека; «кумир семьи»).

Потворствующая гиперпротекция: воспитание по типу «кумир семьи», потакание всем желаниям ребенка, чрезмерное покровительство и обожание, результирующие непомерно высокий уровень притязаний подростка, безудержное стремление к лидерству и превосходству, сочетающееся с недостаточным упорством и опорой на собственные ресурсы. Способствует формированию психопатий истероидного круга.

С детства ребенок растет в атмосфере восторгов, похвал и безудержного обожания. Это культивирует эгоцентрическое желание всегда быть в центре внимания окружающих, ловить полные интереса к своей особе взоры, слышать разговоры о себе, а все желаемое получать с легкостью, без особого труда.

"Кумир семьи" не означает также, что объект обожания должен быть окружен обязательно множеством глаз влюбленных в него домочадцев. Семья может состоять всего из двоих - например, обожающей до безумия своего ребенка одинокой матери, во всем ему потакающей, спешащей скорее во всем угодить, беспрестанно любующейся им, и подростка, с ранних лет привыкшего немедленно получать все, что ему захочется, не задумываясь над тем, что это матери стоит.

Потворствующая гиперпротекция рано или поздно создает для подростка кризисную ситуацию. С одной стороны, с детства утверждается желание всегда быть на виду, лидировать среди сверстников, откуда неизбежными становятся непомерно высокий уровень притязаний, жажда престижного положения. С другой стороны, потворствующая гиперпротекция мешает выработке навыков систематического труда, упорства в достижении цели, умения постоять за себя и за свои интересы, осуществить лидерские функции, подчинить себе, руководить другими.

При истероидной акцентуации потворствующая гиперпротекция толкает на психопатическое развитие по этому же типу. Однако она также способствует развитию истероидных черт на основе лабильной и гипертимной, реже эпилептоидной и шизоидной акцентуаций характера.

Гиперопека (Опекающий стиль воспитания, концентрация внимания на ребенке) – информация для родителей.

Стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением ребенка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у ребенка, с другой — к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

Лежащее в основе гиперопеки стремление матери "привязать" к себе ребенка, не отпускать от себя часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Тогда потребность в постоянном присутствии детей становится своего рода ритуалом, уменьшающим беспокойство матери и прежде всего ее страх одиночества, или более широко — страх отсутствия признания, лишения поддержки. Поэтому тревожные и тем более пожилые матери склонны к большей опеке.

Другой распространенный мотив гиперопеки — существование у родителей постоянного чувства страха за ребенка, навязчивых опасений за его жизнь, здоровье, благополучие. Им кажется, что с детьми обязательно что-то может случиться, что их нужно во всем опекать, предохранять от опасностей, большинство из которых на поверку оказываются плодом мнительного воображения родителей.

Гиперопеку, обусловленную страхом одиночества или несчастья с ребенком, можно расценить в качестве навязчивой потребности в психологической защите прежде всего самого родителя, а не ребенка. Еще одна причина гиперопеки — инертность родительского отношения к ребенку: к уже подростку ребенку, к которому нужно предъявлять более серьезные требования, продолжают относиться как к маленькому.

Гиперопека проявляется не только в ограждении ребенка от всего, что, по мнению взрослых, может повредить здоровью; но и в игнорировании собственных желаний малыша, в стремлении все делать за или вместо него - одевать, кормить, умыть, а по сути - жить вместо него. Жесткое следование режиму, страх отступить от правила – все это проявления чрезмерных страхов родителей, которые зачастую оборачиваются невротизацией и детей, и самих взрослых.

За стремлением делать все за ребенка скрывается недоверие к его возможностям. Взрослые откладывают воспитание самостоятельности на будущее, когда малыш подрастет: "Сделаешь сам, когда вырастешь". А когда он подрастает, вдруг оказывается, что он ничего не умеет и не хочет делать самостоятельно.

Среди подростков провели опрос: помогают ли они дома по хозяйству. Большинство учеников 4-6 классов ответили отрицательно. При этом ребята высказали недовольство тем, что родители не допускают их до многих домашних дел, считая, что они не справятся с ними. Среди учащихся 7-8 классов оказалось столько же ребят, не участвующих в жизни семьи, но число недовольных подобной опекой, было в несколько раз меньше. Этот опрос показал, как постепенно угасает желание детей быть активными, брать на себя различные обязанности, если взрослые препятствуют этому. Последующие упреки в адрес детей, что они "ленивы", "несознательны", "эгоистичны" оказываются запоздалыми и во многом несправедливыми. Ведь мы сами, желая детям добра, оберегая от трудностей, с малых лет воспитываем в них эти качества.

Гиперопека может обернуться и другой крайностью. Стараясь вырваться из-под контроля взрослых, ребенок может стать агрессивным, непослушным, своевольным. Многие жалобы родителей на негативизм, упрямство, строптивость малышей, которые наиболее ярко проявляются к концу раннего возраста, в период кризиса 3-х лет, обусловлены непониманием взрослыми стремления ребенка взрослеть. В старших возрастах эти качества могут закрепиться, стать устойчивыми чертами личности.

Постоянный контроль и ограничения могут с возрастом сформировать у ребенка скрытность, умение хитрить. В подростковом возрасте ребенок может начать сознательно использовать ложь как средство самозащиты от бесконечного внедрения взрослых в свою жизнь, что в итоге приведет к отчуждению от родителей, особенно опасному в этом возрасте. Последствием гиперопеки может стать формирование зависимости от чужого, в том числе и негативного влияния других людей.

Главная неблагоприятная роль гиперопеки — передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение не свойственной возрасту тревогой.

Это порождает зависимость, несостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, противоречивые тенденции в формировании личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения.

В большинстве случаев родители довлеют над своими «чадами» на протяжении всей жизни, что способствует развитию **инфантилизма** (сохранению у взрослых психических черт, свойственных детскому возрасту). Проявляется в незрелости суждений, эмоциональной неустойчивости, нестабильностью взглядов. Именно под влиянием этого стиля вырастают «маменькины сынки».

**Таблица взаимосвязи гиперопекаемого стиля
семейного воспитания
и типа личностного развития ребенка
(смотрите на следующей странице)**

Ваши размышления после прочтенной информации

Название	Эмоциональная близость	Требования	Контроль, санкции	Модель общения	Тип личностного развития ребенка
Гиперопека (гиперпротекция; доминирующая гиперопека; симбиотический; «жизнь за ребенка»)	Излишняя забота	Отсутствуют при многочисленных запретах и ограничениях	Тотальный, чрезмерный	Стремление к тесному эмоциональному контакту (мелочная опека)	Несамостоятельный – зависимость; эгоцентризм, вседозволенность, асоциальность; инфантилизм; усиление астенических черт
Гиперопека (гиперпротекция; потворствующая гиперопека; «кумир семьи»)	Обожание, любовование	Отсутствуют	Слабый; вседозволенность	«Жертвоприношение» (максимальное удовлетворение потребностей, прихотей)	Истероидный – демонстративность, несдержанность в негативных эмоциях. Эпилептоидный – завышенные притязания; трудности в отношениях со сверстниками
Повышенная моральная ответственность (гиперсоциализация)	Пониженное внимание	Высокие	Возможны варианты	Чрезмерная озабоченность будущим, социальным статусом, учебными успехами	Тревожно-мнительный

Вопросы о вашем ребенке

Постарайтесь дать ответы на все вопросы. Если испытываете сложность, можете пропустить и вернуться позже

▶ Расскажите о своем ребенке. Какая она (какой он)?

▶ Что Ваш ребенок любит делать?

▶ Что ей (ему) нравится? Что не нравится?

▶ Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как

▶ Больше всего мне в моем ребенке нравится –

▶ Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда –

«Слушать чувства»

Т. Гордон. Тренинг эффективного родителя

Ниже приводятся некоторые типичные детские "сообщения". Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали, это может быть одно или несколько чувств. Напишите все основные чувства, которые вы услышали в данном сообщении. Сравните полученные результаты с ключом.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Пример: Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Может быть, бросить все это.	а) поставлен в тупик б) разочарован в) желание все бросить
1. О, осталось только 10 дней до конца школы.	
2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора	
3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад?	
4. Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.	
5. Я никогда не буду лучше, чем Джим. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	
6. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?	
7. Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.	

8. Джиму родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше него.	
9. Мне нельзя было быть таким нечестным (жадным) по отношению к маленькому Джимми. Я плохо поступил.	
10. Я хочу носить длинные волосы это ведь мои волосы?	
11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли это достаточно?	
12. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.	
13. Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	
14. Арифметика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.	
15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случится.	
16. Одно время у меня хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	
17. Я бы хотел пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?	
18. Я больше никогда не буду играть с Н. Она ... (ругательства).	
19. Я рад, что мои родители ты и папа, а не другие.	
20. Мне кажется, я знаю, что делать, но, может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, работать или учиться в колледже?	

Интерпретация

Обработка результатов

БАЛЛЫ за ответы:

- 4 балла за ответ, совпадающий с ключами
- 2 совпадающий частично, или если какое-то чувство пропущено
- 0 баллов неправильный ответ

Подсчитывается общий балл. Ваш результат _____

61-80 высокий уровень узнавания чувств
41-60 выше среднего
21-40 ниже среднего
0-20 плохое узнавание

КЛЮЧ к упражнению "Слушать чувства"

- | | |
|--|---|
| 1. а) радость
б) облегчение | 11. а) сомнение
б) неуверенность |
| 2. а) гордость
б) приятно | 12. а) злость, ненависть
б) чувство несправедливости |
| 3. а) страх, боязнь | 13. а) чувство компетентности
б) нежелание принимать помощь |
| 4. а) скучно, поставлен
в тупик | 14. а) фрустрация
б) чувство неадекватности |
| 5. а) чувство неадекватности
б) обескуражен | 15. а) боль
б) злость
в) чувствует, что его не любят |
| 6. а) чувство затруднения
б) чувствуй свое поражение | 16. а) разочарование
б) желание все бросить |
| 7. а) оставленный, покинутый
б) одиночество | 17. а) хочет пойти
б) боится |
| 8. а) чувство родительской
несправедливости
б) чувство компетентности,
уверенность в своих способностях | 18. а) злость |
| 9. а) чувство вины
б) сожаление о своих действиях | 19. а) благодарность, радость, доволен
б) одобрение, высокая
оценка родителей |
| 10. а) сопротивление
вмешательству родителей | 20. а) неуверенность, сомнения |

«Маленькие особенности»

Выпишите по порядку 10 слов, которые характеризуют
вашего ребенка.

Оцените степень проявление этих характеристик (10 - ярко
проявляется, 5 - средняя степень проявления, 1 - проявляется
иногда).

После определите, сколько из перечисленных характеристик
можно отнести к одной из следующих категорий:
положительная (+); отрицательная (-); нейтральная (0).

Особенности	Оценка	«+» или «-»



После выполнения предыдущего задания

Поставьте себя на место ребенка,
которого вы только что характеризовали
и одним словом оцените свои чувства
по поводу этой оценки.

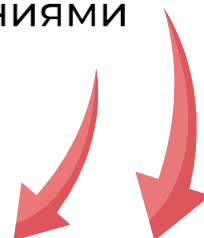
Какие выводы можете сделать?



Игра «Наоборот»

Ниже представлены наиболее встречающиеся фразы родителей в быту.

Ваша задача прочитать их так, как будто они обращены к вам.
И поделиться своими ощущениями



Фраза	Мои ощущения
«Ты такой медлительный. Давай быстрее. Из-за тебя я опаздываю»	
«Ты опять плохо порезал хлеб»	
«Ты должен делать так, как я говорю»,	
«Если ты немедленно не сядешь за уроки, я не позволю тебе вечером пойти гулять на улицу»	
«Ты очень неаккуратно ешь»	
«Либо ты сейчас же идешь спать, либо я закрываю тебя: в темной комнате одного»	
«Ты должна слушать каждое мое слово»	

Арт терапия «Семейный очаг»

(Основные направления консультативной работы с семьей : учеб. пособие / И. А. Ершова, М. Е. Пермякова, А. М. Вильгельм)

Картиночки костров, может Богов

Вам понадобятся краски,
свеча и лист бумаги

Что значит для людей огонь? Это свет, тепло, горячая еда. В древности, когда люди не умели управлять огнем, они его боялись и поэтому обожествляли. Чаще всего они сталкивались с огнем во время пожаров, вызванных молнией, и считали, что это гнев богов. Причем у многих народов главным из богов был именно тот, кто управлял молниями, у древних славян — Сварог, который считался отцом света, подарившим людям огонь, а затем передавший управление своему сыну, богу грома и молний Перуну. В Древней Греции самым главным богом, которому подчинялись все остальные, был громовержец Зевс.

Согласно легендам и мифам именно боги научили людей управлять огнем. С тех пор в центре каждого дома строили круглый очаг, в котором постоянно горел огонь.

Существовало множество ритуалов, связанных с огнем очага: мать невесты запаливала факел от своего домашнего очага и зажигала от него первый огонь в доме новобрачных; ребенка признавали членом семьи в пять лет, и для этого существовал ритуал обнесения его вокруг домашнего очага; важных гостей города принимали у большого общественного очага и т. п.

Очаг по-латыни звучит как «фокус», центр. Это главное место в доме, где собиралась вся семья, т. е. символ близости, нерушимости семейных связей. Ведь дом и семья — самое важное, что есть у человека.

Мама — тот человек, который обеспечивает связь всех членов семьи, который всегда любит, всегда заботится, всегда поддерживает каждого члена семьи.

Сегодня каждая семья создаст свой очаг, который будет давать свет, тепло, пищу и объединять всех членов семьи в единое целое. Перед тем, как приступить к работе, зажгите свечу, посидите пару минут, разглядывая пламя.

А после нарисуйте свой семейный очаг, используя краски .

Рисунок «Мой семейный очаг»

В завершении рабочей тетради прошу ответить на вопросы:

— Какая информация оказалась для вас самой интересной и полезной?

— Какие изменения произошли в ваших отношениях с ребенком?

— Что нового вы узнали о своем ребенке?

— Что бы вы предложили добавить или изменить в данной рабочей тетради?

Рабочая тетрадь для родителей «Осознанное родительство» подготовлена с использованием материалов интернет-ресурса https://vk.com/psy_kristina («Дистанционное методическое объединение психологов»)