



# Families Make the Difference

Родительские курсы на родном языке для семей беженцев

Руководство для преподавательниц и преподавателей курсов

ВОСЕМЬ УЧЕБНЫХ БЛОКОВ КУРСА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 11 ЛЕТ



# Содержание

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вступление .....</b>                                                            | <b>6</b>  |
| <b>Часть 1 – Международный комитет спасения .....</b>                              | <b>8</b>  |
| 1.1 Наша активная международная деятельность в защиту детей .....                  | 8         |
| Защита детей в кризисных регионах .....                                            | 8         |
| Защита детей в Соединенных Штатах .....                                            | 10        |
| Защита детей в Германии .....                                                      | 10        |
| Исследования на тему защиты детей .....                                            | 11        |
| 1.2 Наш подход .....                                                               | 12        |
| <b>Часть 2 – Информация для преподавателей курсов .....</b>                        | <b>18</b> |
| 2.1 Роль преподавательниц и преподавателей курсов .....                            | 18        |
| 2.2 Структура и презентация учебных блоков курса .....                             | 18        |
| 2.3 Подготовка учебных блоков курса .....                                          | 19        |
| 2.4 Проведение учебных блоков .....                                                | 20        |
| Создание положительной атмосферы .....                                             | 20        |
| Приветствие участников курса и введение в тему .....                               | 20        |
| Вступительные мероприятия .....                                                    | 21        |
| Доведение содержания курса до сведения родителей .....                             | 21        |
| Задавать «домашние задания» .....                                                  | 23        |
| Получать обратную реакцию .....                                                    | 23        |
| Проверка посещаемости .....                                                        | 24        |
| Назвать тему следующего учебного блока .....                                       | 25        |
| Заключительный шаг .....                                                           | 25        |
| Документация учебных блоков .....                                                  | 25        |
| 2.5 Как быть в трудных ситуациях .....                                             | 26        |
| Если участники курса мешают вести занятия или ведут себя неадекватно .....         | 26        |
| Острые дискуссии .....                                                             | 26        |
| Участницы или участники курса рассказывают о пережитом ими насилии .....           | 27        |
| Участники курса рассказывают о применении (ими) насилия по отношению к детям ..... | 28        |
| Подозрение, что благополучие ребенка в опасности .....                             | 30        |
| 2.6 Присмотр за детьми .....                                                       | 31        |
| <b>Часть 3 – Курсовые блоки .....</b>                                              | <b>33</b> |

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Курсовой блок 1: Концепция заботливого воспитания.....</b>             | <b>33</b> |
| Приветствие и знакомство друг с другом.....                               | 34        |
| Надежды и цели родителей.....                                             | 35        |
| Обзор учебных блоков.....                                                 | 36        |
| Групповые договоренности.....                                             | 37        |
| Что такое заботливое воспитание?.....                                     | 38        |
| Различия между полом и гендером.....                                      | 40        |
| Домашнее задание.....                                                     | 43        |
| Реакция родителей и завершение занятия.....                               | 43        |
| <b>Курсовой блок 2: Как лучше переносить стресс и расслабляться .....</b> | <b>44</b> |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                                   | 46        |
| Упражнение: напрягать и расслаблять мышцы.....                            | 46        |
| Социальные и эмоциональные потребности родителей.....                     | 47        |
| Влияние родительского стресса на детей.....                               | 51        |
| Техники релаксации.....                                                   | 53        |
| Домашние задания.....                                                     | 57        |
| Реакция участников и завершение.....                                      | 57        |
| <b>Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей.....</b>                       | <b>59</b> |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                                   | 60        |
| История про двух львов.....                                               | 60        |
| Удивительный мозг.....                                                    | 62        |
| Игра: Минг – Манг – Монг.....                                             | 65        |
| Удивительный мозг (продолжение).....                                      | 66        |
| Показывать симпатию и уделять внимание.....                               | 70        |
| Домашние задания.....                                                     | 70        |
| Реакция участников и завершение.....                                      | 71        |
| <b>Курсовой блок 4: Детские игры и учение.....</b>                        | <b>72</b> |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                                   | 73        |
| Как развиваются младенцы и маленькие дети.....                            | 73        |
| Родители показывают, а дети повторяют.....                                | 75        |
| Игра: ДОБА ДОБА!.....                                                     | 78        |
| Тренировка примеров положительного взаимодействия.....                    | 79        |
| Детские игры.....                                                         | 82        |

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Родители помогают ребенку учиться .....                                | 84         |
| Домашние задания .....                                                 | 85         |
| Реакция участников и завершение .....                                  | 85         |
| <b>Курсовой блок 5: Правила и реакция на «плохое поведение» .....</b>  | <b>86</b>  |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                                | 87         |
| Игра: «Стоп-танец».....                                                | 87         |
| Правила и последствия .....                                            | 88         |
| Отвлекать .....                                                        | 91         |
| Хвалить и игнорировать .....                                           | 92         |
| Ролевая игра: отвлекать и игнорировать «плохое поведение» .....        | 93         |
| Обязанности родителей и права детей.....                               | 96         |
| Домашние задания .....                                                 | 98         |
| Реакция участников и завершение .....                                  | 98         |
| <b>Курсовой блок 6: Психосоциальные потребности детей .....</b>        | <b>100</b> |
| Психосоциальные последствия войны и изгнания на детей .....            | 100        |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                                | 101        |
| Петь: колыбельная песня.....                                           | 102        |
| Ритуалы, привычки дома и распорядок дня.....                           | 102        |
| Психосоциальное воздействие войны и изгнания на детей .....            | 103        |
| Упражнение для расслабления: Стряхнуть! .....                          | 107        |
| Говорить и слушать .....                                               | 108        |
| Игра: «Эмоциональная шарада» .....                                     | 110        |
| Тонкое и деликатное общение с детьми .....                             | 111        |
| Домашние задания .....                                                 | 113        |
| Реакция участников и завершение .....                                  | 113        |
| <b>Курсовой блок 7: Здоровое питание и физическая активность .....</b> | <b>115</b> |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                                | 116        |
| Привычки питания в Германии .....                                      | 116        |
| Значение здорового питания .....                                       | 117        |
| Полезные и не очень полезные для здоровья продукты питания.....        | 118        |
| Игра: Закуска-сюрприз.....                                             | 122        |
| Питание грудных детей и детей младшего дошкольного возраста .....      | 123        |
| Ритуалы приема пищи .....                                              | 124        |



|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| Оставаться активными .....                                       | 125        |
| Домашние задания .....                                           | 127        |
| Реакция участников и завершение .....                            | 127        |
| <b>Курсовой блок 8: Службы поддержки и завершение курса.....</b> | <b>129</b> |
| Приветствие и ознакомление с темой.....                          | 130        |
| Обратиться за помощью .....                                      | 131        |
| Игра: Два различных мяча .....                                   | 132        |
| Роль ведомства по делам несовершеннолетних .....                 | 133        |
| Детские сады в Германии.....                                     | 136        |
| Заряд энергии с помощью «Ча!» .....                              | 140        |
| Вместе оглянуться назад на занятия курса .....                   | 141        |
| Выдача сертификатов .....                                        | 142        |
| <b>Часть 4 – «Родительское кафе».....</b>                        | <b>144</b> |
| <b>Раздаточный материал .....</b>                                | <b>153</b> |
| Лист: «Признаки стресса» .....                                   | 153        |
| Лист: Техники релаксации .....                                   | 154        |
| Лист: «Шаги развития» .....                                      | 157        |
| Лист: «Идеи игр» .....                                           | 162        |
| Лист: Концепции детских садов .....                              | 165        |
| <b>Иллюстрации .....</b>                                         | <b>167</b> |
| <b>Руководство FMD: рекомендуемая литература .....</b>           | <b>184</b> |

# Вступление

Родители-беженцы любят своих детей, как и все родители любят своих детей. Однако после приезда в Германию они часто сталкиваются со сложностями, из-за которых им трудно в полной мере выполнять роль заботливых и внимательных родителей. Нестабильный статус пребывания, частая смена места жительства, материальные трудности, отсутствие возможности уединиться в местах массового проживания, утрата родины и потеря семейных и социальных связей могут вызвать ощущение безнадежности и невыносимой нагрузки. После прибытия в Германию ролевые отношения в семьях беженцев часто меняются, что может привести к новым конфликтам. Приезд в новую страну и ориентация в ней – с другим языком, другими правилами, а также столкновение с новой культурой – могут изнурять и стоить большого количества сил для семей беженцев. Травмирующие события, которые пришлось пережить отдельным или нескольким членам семьи вследствие войны и бегства, являются дополнительным бременем.

Для того, чтобы дети-беженцы, тем не менее, получали внимание и заботу, необходимые для их развития, важно мобилизовать ресурсы их родителей, укрепить их компетенции в преодолении стресса и решении задач повседневной жизни, а также поддержать их в выполнении ими роли заботливых родителей.

Своей программой „**Families Make the Difference**“ IRC (Международный комитет спасения – МКС) Германия реагирует на потребность родителей-беженцев и их детей в поддержке. Цель программы – предложить родительские курсы на родном языке и тем самым стабилизировать воспитательную компетентность и способность родителей-беженцев справляться со стрессом. Кроме того, на курсах родители могут поддерживать друг друга и обмениваться информацией и опытом.

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ДАННОГО РУКОВОДСТВА

Данное руководство для преподавательниц и преподавателей является основой курсов „**Families Make the Difference**“ для родителей детей в возрасте от 0 до 11 лет и состоит из 8 учебных блоков. Международный комитет спасения (МКС – International Rescue Committee, IRC) разработал это учебное руководство для курсов на основе научных данных об эффективности тренинга для родителей и уже использовал его как основу для проведения родительских курсов в 16 странах. В целях обеспечения того, чтобы на родительских курсах на родном языке должным образом учитывались особые проблемы, с которыми сталкиваются родители-беженцы в Германии, руководство было тщательно переработано МКС Германия и адаптировано к немецкому контексту.

## СТРУКТУРА РУКОВОДСТВА

Первая глава содержит краткий обзор работы МКС, а также базовые сведения о нашем подходе и программе „Families Make the Difference“.

Во второй главе содержится более подробная информация для преподавательниц и преподавателей курсов. Помимо информации об их роли и структуре учебных блоков этот раздел содержит советы и рекомендации по подготовке и проведению родительских курсов, а также информацию о том, как вести себя в сложных ситуациях, которые могут возникнуть во время занятий.

Третья часть руководства описывает структуру и содержание отдельных учебных блоков курса. Восемь блоков курса основаны друг на друге и ссылаются друг на друга. Они содержат информацию о том, как справляться со стрессом, о развитии мозга у детей, эмпатическом общении, о методах ненасильственного воспитания и подобающей реакции на «плохое поведение» детей, о психосоциальных потребностях детей, здоровом питании и физической активности, а также о предлагаемых в Германии мерах помощи семьям. Учебные блоки разработаны с учетом возможности интерактивности и дают возможность родителям, посещающим их, обсуждать различные подходы к воспитанию, а также обмениваться информацией и советами. Таким образом курсы „Families Make the Difference“ призваны не только дать родителям возможность упрочить свою компетентность в ненасильственном воспитании своих детей и способность справляться со стрессом, но и возможность поддерживать и подбадривать друг друга.

Четвертая глава представляет концепцию, а также некоторые идеи по оформлению родительского кафе, которое рекомендуется проводить после каждого курсового блока.

Мы надеемся, что данное руководство по проведению курсов поможет укрепить и поддержать семьи беженцев и облегчить им таким образом адаптацию в Германии. Мы выражаем свое максимальное уважение по отношению к матерям и отцам, многие из которых рисковали своей жизнью и должны были преодолеть множество невероятных и сложнейших проблем, чтобы обеспечить своим детям безопасную жизнь в Германии.

Стремясь постоянно совершенствовать нашу работу и подходы, устанавливая новые партнерские отношения и контакты, мы были бы рады получить от Вас реакцию, предложения и идеи. Вы можете также связаться с нами по электронной почте, если Вы хотите узнать больше о нашей работе в Германии или в других странах мира.

Берлин, декабрь 2019

Лаура Тимм

Руководительница программы «Защита и участие» в МКС Германия

[Laura.Timm@rescue.org](mailto:Laura.Timm@rescue.org)

<https://de.rescue.org/>

# Часть 1 – Международный комитет спасения

Международный комитет спасения (МКС) реагирует во всем мире на крупнейшие гуманитарные кризисы и помогает людям, жизнь и основа существования которых были сломаны конфликтами и катастрофами, выжить, регенерироваться и опять взять в свои руки контроль над своим будущим. МКС был основан в 1933 году по инициативе Альберта Эйнштейна для помощи беженцам из Третьего рейха и с тех пор прочно укоренился в Европе. За последние 80 лет МКС превратился во всемирную гуманитарную организацию с программами в более чем 40 странах. В США комитет МКС в 26 городах помогает беженцам приобрести новую родину. Европейская деятельность МКС началась в 2015 году в рамках экстренной помощи в Греции и затем была распространена на Балканы. В Германии штаб-квартира МКС находится в Берлине, кроме этого есть еще филиал в Бонне. Наша цель – внести активный вклад в гуманитарную помощь Германии во всем мире, применяя наши знания в области международной помощи беженцам и наших текущих исследовательских проектов. Кроме того, мы активно работаем почти во всех федеральных землях Германии, где оказываем поддержку региональным учреждениям и гражданско-общественным организациям, уделяя особое внимание образованию детей и молодежи из числа беженцев, защите женщин, детей и других лиц, нуждающихся в защите и охране, а также интеграции в рынок труда.

## 1.1 Наша активная международная деятельность в защиту детей

### Защита детей в кризисных регионах

Во всем мире дети страдают от жестокого обращения, эксплуатации, отсутствия заботы и других форм насилия. Часто насилие исходит как раз от тех людей, которые несут ответственность за защиту детей. Около 60 процентов всех детей в возрасте от двух до четырнадцати лет – почти миллиард девочек и мальчиков во всем мире – подвергаются дома физическому и словесному насилию со стороны родителей или других законных опекунов. Особому риску подвергаются дети в кризисных и конфликтных регионах. В 23 странах, большинство из которых затронуты конфликтами, каждый пятый ребенок подвергается жестоким формам физического насилия.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> United Nations Children's Fund (UNICEF), Hidden in plain sight: A statistical analysis of violence against children, UNICEF, New York, 2014.

МКС неизменно входит в число первых НПО, действующих на местах в случаях возникновения кризисов и конфликтов. Мы быстро работаем над тем, чтобы выявить и защитить детей, подвергающихся риску насилия, чтобы не допустить негативного влияния на их физическое и психическое развитие. Кроме того, для детей создаются безопасные игровые и учебные комнаты. В них дети получают психосоциальную поддержку, помогающую им справиться с травмирующими переживаниями. В этих игровых и учебных комнатах детям помогают развивать их социальные и эмоциональные способности. В своей деятельности в защиту детей МКС опирается на семейную концепцию и работает вместе с родителями и другими опекунами в целях обеспечения единой, всеобъемлющей и целостной поддержки детей в кризисных ситуациях.

Программы МКС по защите детей основаны на трех принципиальных убеждениях:

- Девочки и мальчики имеют право расти в среде, свободной от насилия, способствующей развитию их полного потенциала;
- Девочки и мальчики могут активно участвовать в обеспечении собственной защиты и собственного развития;
- Семьи, сообщества людей и государственные субъекты играют основополагающую роль в уходе за детьми, развитии их способностей и в защите детей.



В более чем 30 странах мира – от Афганистана до Демократической Республики Конго, от Сирии до Колумбии – программы защиты детей МКС стремятся добиться того, чтобы дети чувствовали себя в безопасности и чтобы о них заботились, в идеальном случае – в семье или в окружении по семейному типу, которое способствовало бы их физическому, социальному, эмоциональному, умственному и экономическому благополучию. Для достижения этой цели мы работаем с целым рядом заинтересованных сторон, в том числе с семьями, общинами, социальными работниками, относительно широкими слоями гражданского общества, государственными учреждениями и международными



организациями. Вся наша работа основана на углубленных исследованиях и анализе эффективности нашей деятельности, при этом МКС принимает участие в глобальной дискуссии о действенных практических мерах защиты детей.

### **Защита детей в Соединенных Штатах**

В нашей работе в США основное внимание мы уделяем активной помощи людям, которые вынуждены были покинуть свою родину вследствие кризисов. В 26 городах мы заботимся о том, чтобы беженцы, соискатели политического убежища и другие мигранты могли пользоваться ресурсами, необходимыми им для построения новой жизни. За период времени с 1975 года МКС активно помог более чем 370.000 беженцев более 119 национальностей обрести в США новую родину и построить там свою новую жизнь. В настоящее время МКС является крупнейшей нецерковной организацией, помогающей беженцам во всем мире и в США. Мы осознаем, что несем ответственность не только перед беженцами, но и перед принимающим их обществом. Поэтому МКС поставил перед собой цель улучшать условия жизни не только тех людей, которые относятся к мигрантам, но и тех, кто ими не является.

В Соединенных Штатах отделения МКС ведут разнообразную деятельность в защиту детей от насилия и отсутствия заботы. Стремясь добиться того, чтобы дети-беженцы прижились и были хорошо приняты в школах и среди своего окружения, сотрудники МКС укрепляют их сети поддержки, противодействуют дискриминации и вносят вклад в общую безопасность. Благодаря интенсивному курированию отдельных семей дети и члены семьи могут быть направлены в специальные пункты помощи, такие как служба психосоциальной поддержки или специальные службы здравоохранения. Некоторые из наших американских отделений также предлагают семейные консультации, в рамках которых обсуждаются такие темы как ненасильственное воспитание и здоровые, равноправные отношения. Некоторые отделения также участвуют в программе для несовершеннолетних беженцев, приехавших без сопровождения взрослых; эта программа ежегодно курирует 400 детей и оказывает им помощь.

### **Защита детей в Германии**

Целью нашей работы по защите детей в Германии является оказание поддержки непосредственному окружению детей-беженцев, чтобы родители и другие опекуны, воспитатели, учителя в школах и социальные работники могли лучше учитывать особую потребность детей-беженцев в защите и обеспечивать им заботу и помощь, в которых они нуждаются.

В прошлом МКС Германия работал с руководителями различных первичных приемных учреждений и общежитий и проводил курсы повышения квалификации для сотрудников, чтобы выработать у них повышенную

восприимчивость к особым потребностям женщин и детей в защите и содействовать формированию в общежитиях более благоприятной для детей атмосферы. В двух учреждениях МКС также оказал поддержку при проведении анализа рисков с уделением особого внимания защите детей.

С 2019 года МКС в своей деятельности уделяет особое внимание поддержке самых важных лиц для детей-беженцев – их родителей. Проводя курсы для укрепления воспитательных навыков и способности родителей-беженцев справляться со стрессом, мы помогаем избежать того, чтобы стресс, под влиянием которого находятся родители, отрицательно отражался и на их детях. С помощью игр и эмпатического общения родители учатся давать детям больше возможностей для их развития и должным образом реагировать на «плохое поведение»<sup>2</sup> детей, не прибегая к насилию. Кроме того на курсах родители узнают, насколько важны для их детей здоровое питание и физическая активность и как они могут пользоваться услугами местных служб поддержки семьи.

## **Исследования на тему защиты детей**

В целом до сих пор еще мало обоснованных исследований об эффективности мер защиты детей в кризисных регионах. При разработке своих программ защиты детей гуманитарные организации часто руководствуются предположениями, опытом и интуицией, а не фактами или результатами исследований. Такой подход может приводить к неоптимальным результатам и неэффективности деятельности. Точная исследовательская работа и анализ эффективности в области гуманитарной помощи являются основными целями нашей работы. Мы разрабатываем и реализуем комплексные исследовательские проекты совместно с такими международными организациями как Гарвардский университет, университет Дьюка и Колумбийский университет (*Harvard University, Duke University, Columbia University*). Мы делимся результатами этих исследований с другими, чтобы обеспечить основу для принятия эффективных мер в условиях кризиса, а также для формирования политического мнения и распространения положительного опыта на практике.

В этом ракурсе наша программа для родителей „Families Make the Difference“ была тщательно оценена и протестирована на эффективность. В Бурунди, Либерии и тайско-бирманском пограничном регионе были проведены выборочные контрольные исследования, подтвердившие, что занятия для родителей под девизом „Families Make the Difference“, которые проводились в

---

<sup>2</sup> Понятие «Плохое поведение», имеющее в виду такие нежелательные явления как нытьё, приступы гнева и злобы или нарушение правил, мы намеренно употребляем в кавычках во всём тексте руководства. Тем самым обращается внимание на то, что в таких случаях речь идет не о «плохом» поведении, а, скорее, о естественной потребности детей, нарушая правила, ощущать границы, чтобы выразить такие отрицательные чувства как гнев или разочарование.

течение десяти недель, приводят к снижению числа случаев проявления любых форм насилия со стороны родителей по отношению к их детям. Кроме того эти исследования показали, что в результате посещения курсов повысилась удовлетворенность родителей и улучшились их отношения с детьми.<sup>3</sup>

Дальнейшие исследования и опросы в рамках наших программ по защите детей продолжаются постоянно.<sup>4</sup>

## 1.2 Наш подход

Наш проект „Families Make the Difference” базируется на выводе, что прямое и глубокое воздействие токсического стресса может быть остановлено и обращено вспять, хотя неврологические исследования показали, что дети, подвергавшиеся экстремальным нагрузкам, могут испытывать на себе физиологические стрессовые реакции, тормозящие развитие их мозга и влияющие на их физическое и душевное здоровье, на их умственные способности, поведение и социальные отношения.

Наш подход базируется на исследованиях, показывающих, что высокий уровень родительской заботы может смягчать негативные последствия токсического стресса и повышать способность детей выдерживать жизненные нагрузки. Однако взрослым, которые сами пережили такие травмирующие события, как война или бегство, вследствие собственной травмы часто трудно постоянно выполнять свою роль заботливых и внимательных родителей. Поэтому важно активировать ресурсы родителей-беженцев и упрочить их компетентность в вопросах воспитания, преодоления стресса и решения вопросов повседневной жизни.

Наша концепция курсов для родителей „Families Make the Difference“ (FMD) делает упор именно на это и была разработана на основе более чем трех десятилетий исследований эффективности программ тренинга для родителей. Исследования показали, что обучение определенным элементам имеет важное значение в укреплении воспитательных навыков родителей, а также в целях изменения их поведения. Эти элементы отражены в отдельных учебных блоках курса „Families Make the Difference“:

---

<sup>3</sup> [Sim, Amanda. Parents make the difference: IRC research brief](https://www.rescue.org/sites/default/files/document/705/parentsmakedifferencebrieffinal18nov14.pdf), МКВ, ноябрь 2014. URL: <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/705/parentsmakedifferencebrieffinal18nov14.pdf>. По состоянию на: 04.11.2019).

<sup>4</sup> Дополнительную информацию об исследовательской программе МКВ Вы можете найти на сайте: <https://airbel.rescue.org>. (По состоянию на: 04.11.2019)



### Внешний круг:

Заботливое воспитание  
 Способность справляться со стрессом и нагрузками  
 Развитие мозга у детей  
 Положительные примеры действия и взаимодействия между родителями и детьми  
 Подобающая реакция на «плохое поведение»  
 Эмпатическое общение  
 Здоровое питание и здоровый образ жизни  
 Меры помощи семьям

### Внутренний круг:

Осознавать  
 Выработать стратегию  
 Приобрести знания  
 Дискутировать идеи  
 Попробовать разные методы  
 Научиться  
 Приобретать способности

## 1. Осознавать значение заботливого, ненасильственного воспитания и гендерно справедливого воспитания

Большинство родителей интуитивно многое делают правильно. Тем не менее, для заботливого, ненасильственного и гендерно справедливого воспитания детей полезно, чтобы родители сознательно размышляли о своей роли и решали, какими родителями они хотят быть и как они хотят воспитывать своих детей. Концепция курса „Families Make the Difference“ делает упор на этот вопрос и дает родителям достаточно возможностей подумать о своих собственных

представлениях о заботливом воспитании детей и обмениваться этими мыслями с другими родителями.

Чтобы дать девочкам и мальчикам равные возможности для развития, важно, чтобы родители задумывались о собственных представлениях о роли полов и задавали себе вопрос, в какой степени их стиль воспитания находится под влиянием их представлений о роли полов. В наших родительских курсах „Families Make the Difference“ предоставляется информация на тему равноправного воспитания детей разного пола. Преподавательницы и преподаватели обращают внимание родителей на эту тему, не пропагандируя определенные концепции воспитания.

## **2. Способность справляться со стрессом и нагрузками повседневной жизни**

Родители-беженцы часто находятся под воздействием различных стрессовых факторов. Нестабильный статус пребывания, недостаточные возможности для уединения в местах массового проживания, утрата родины, семейных и социальных контактов, а также изменение ролевых отношений в семье: всё это может привести к возникновению у родителей ощущения непосильной нагрузки и чувства неуверенности. Дети ощущают этот стресс родителей и часто реагируют на него неадекватным поведением, что является для семьи дополнительным фактором стресса. Неврологические научные исследования показывают, что в условиях, когда семьи подвергаются или подвергались высоким психическим нагрузкам, необходимо учитывать психосоциальные потребности как родителей, так и их детей, чтобы способствовать развитию здоровых отношений между родителями и детьми.



Основываясь на этих исследованиях, в курсах „Families Make the Difference“ родителей учат тому, как важно уделять время самим себе, своим потребностям и интересам. Кроме того показывается, как лучше справляться со стрессом, родители обмениваются своими идеями и обсуждают их, родителям

показывают, как можно расслабиться, эти методы расслабления они тренируют в рамках курса.

### **3. Знание о влиянии токсического стресса на развитие мозга у детей**

Дети-беженцы, пережившие опасные для жизни ситуации на своей родине и во время их бегства оттуда, столкнулись с актами войны и насилия. Потеря членов семьи, привычного окружения и социальных контактов представляют собой дополнительную психическую нагрузку для детей. Высокая степень стресса и наличие проблем в течение продолжительного времени называются «токсическим стрессом». Если дети в течение длительного периода времени подвергаются токсическому стрессу, это может отрицательно сказываться на развитии их мозга.

На курсах „Families Make the Difference“ родителям сообщают конкретную информацию на эту тему и вместе с ними обсуждают, как они могут оптимальным образом оказывать поддержку своим детям, чтобы снизить уровень этого стресса и справиться с ним, а также психически пережить травматический опыт.

### **4. Идеи положительного, развивающего взаимодействия между родителями и детьми**

Привитие родителям способностей положительного взаимодействия с их детьми и презентация идей, как это можно делать конкретно, – один из эффективных компонентов родительских программ. Результаты исследований показывают, что число случаев агрессивности и «плохого поведения» детей и подростков может быть снижено и ощущение родителями эффективности собственного поведения может быть усилено, если мотивировать родителей уделять своим детям положительное внимание, показывать им свою симпатию и хвалить их.

Поэтому особое внимание на наших курсах „Families Make the Difference“ уделяется тому, что родители называют и обсуждают идеи положительного взаимодействия между родителями и детьми. Кроме того родители обсуждают и пробуют различные игры, способствующие социальному, физическому, умственному и эмоциональному развитию детей разного возраста; в эти игры могут вместе играть родители и дети.

### **5. Подобающая реакция на «плохое поведение» детей**

Правила дают детям ощущение структуры и стабильности, потому что дети знают, что от них ожидают. Однако важно, чтобы родители надлежащим образом следили за соблюдением правил и реагировали на их несоблюдение



или прочие проявления нежелательного поведения без применения насилия. Результаты исследований показывают, что суровые физические и словесные наказания могут оказывать отрицательные последствия на социально-эмоциональное развитие детей и их физическое и душевное благополучие.

На наших курсах „Families Make the Difference“ с родителями обсуждается, какие надлежащие и ненасильственные методы и стратегии они могут использовать в случаях «плохого поведения» детей; родители пробуют применение этих методов в ролевых играх.

## **6. Знания и навыки эмпатического общения с детьми**

Если родители с эмпатией общаются со своими детьми, то они активно выслушивают своих детей и мотивируют их определять и выражать свои чувства. Эмпатическое общение ведет к тому, что дети чувствуют, что их ценят; тогда они реже выражают свое разочарование и свой гнев, ведя себя нежелательным образом. Кроме того это улучшает способность детей самостоятельно решать свои проблемы.

Поэтому на наших курсах „Families Make the Difference“ родителей учат чутко реагировать на чувства своих детей, чтобы общаться с детьми с любовью и уважением. Кроме того родители узнают, как важно вести с детьми беседы об их страхах и тяготящих событиях, чтобы у детей возникло ощущение психического облегчения.

## **7. Осознавать значение здорового питания и активного образа жизни для развития детей**

Здоровое питание и активный образ жизни имеют большое значение для развития детей. При этом важно не только то, что и сколько дети едят, но и как они едят, когда и с кем. Еда и общие ритуалы приема пищи оказывают большое влияние на психическое благополучие детей и взрослых.

На курсах „Families Make the Difference“ родители размышляют о привычках питания в своих семьях, дискутируют о том, что такое здоровое питание, и обмениваются идеями и советами недорогих и привлекательных альтернатив в противовес к не очень полезным продуктам питания. Также обсуждается опасность использования детьми мобильных телефонов, родители обмениваются идеями – как можно способствовать тому, чтобы дети вели активный и здоровый образ жизни.



#### **8. Информация о том, какая помощь предоставляется семьям в Германии**

В результате побега в другую страну многие семьи потеряли не только свою родину, но и свои социальные контакты. В ситуациях, в которых раньше они могли рассчитывать на поддержку со стороны своей семьи и своих друзей, сейчас они часто остаются одни, что может вызвать чувство невыносимой нагрузки. Обращаться за помощью к чужим людям – часто непривычный шаг и это некоторым родителям неприятно. Многие вынуждены очень пересиливать себя, чтобы признаться самим себе в том, что они нуждаются в помощи, и находить соответствующие возможности эту помощь получить. Часто родители и не знают, что у них есть право на это; также многие не знают структуры и возможностей получения помощи в Германии.

Поэтому одна из целей наших родительских курсов „Families Make the Difference” – обратить внимание родителей на службы помощи семьям в Германии и побудить их обращаться в соответствующие пункты помощи в трудных ситуациях.



## **Часть 2 – Информация для преподавательниц и преподавателей курсов**

### **2.1 Роль преподавательниц и преподавателей курсов**

Преподавательницы и преподаватели курсов „Families Make the Difference“ – это люди, сами пережившие миграцию, они могут выступать в роли соединительного звена между немецкой культурой и культурой своей родины. Их задача заключается не только в том, чтобы донести до слушателей содержание учебного пособия, но и в том, чтобы оставить пространство для размышлений, чтобы инициировать дискуссии и модерировать их. Преподавателям следует мотивировать родителей делиться с группой собственными знаниями и идеями о воспитании детей в новой среде. Обмен опытом и знаниями друг с другом должен стоять в центре внимания каждого учебного блока.

В течение всего курса преподавательницы и преподаватели должны осознавать, что они – не социальные кураторы для родителей, посещающих курс, и не могут ими быть. Если родители нуждаются в помощи, выходящей за рамки курса, преподавателям следует помочь родителям обратиться за поддержкой в специальные профессиональные консультации. Это особенно касается случаев насилия по отношению к женщинам и детям, а также проблем с психическим здоровьем. Для таких случаев преподавательницам и преподавателям выдается подробный список контактов учреждений со специализированными службами поддержки, куда они могут направить лиц, нуждающихся в помощи.

Для преподавательниц и преподавателей курсов МКС Германия проводит недельное обучение, в рамках которого их знакомят с содержанием и структурой отдельных блоков курсов, с играми и подвижными занятиями, а также с техниками модерации. Команда МКС в течение всего хода курса оказывает поддержку преподавателям и налаживает их контакты друг с другом, чтобы они могли обмениваться информацией и консультировать друг друга. Кроме того они в любое время могут связаться с командой МКС Германия и обратиться за поддержкой.

### **2.2 Структура и презентация учебных блоков курса**

Руководство для курса „Families Make the Difference“ состоит из восьми учебных блоков. Каждый из блоков курса коротко представлен на первой странице, чтобы

дать краткий обзор отдельных мероприятий и их содержания, включая их продолжительность, необходимые материалы и шаги, требующие специальной подготовки. От преподавательниц и преподавателей ожидается, что при проведении курса они будут четко придерживаться текста руководства „Families Make the Difference“, а также тех указаний, которые сообщались на подготовительных занятиях. Следующие страницы содержат информацию, предназначенную для сообщения родителям, а также игры и упражнения, призванные создать непринужденную обстановку и проиллюстрировать содержание курса. Каждое занятие строится по одной и той же структуре:

1. Приветствие родителей, краткий обзор предыдущего учебного блока, обсуждение «домашнего задания» и вводные слова к содержанию нового учебного блока
2. Первые шаги нового учебного блока (напр. игра, песня или какое-то мероприятие, чтобы приступить к учебному материалу)
3. Презентация и обсуждение новой информации, групповые упражнения и видео для иллюстрирования обсуждаемых тем
4. «Домашнее задание» на следующую неделю
5. Реакция, мнение участников курса и заключительное мероприятие

Большая часть учебных блоков курса расписана в виде сценария, чтобы преподавательницы и преподаватели могли с максимальной уверенностью информировать участников курса. Под ключевым словом **«ГОВОРите ВЫ >»** преподавательницам и преподавателям даются точные инструкции, что они могут говорить из содержания курса. Эти абзацы текста следует понимать как предлагаемые формулировки, преподавательницы и преподаватели могут адаптировать этот текст к своему собственному стилю модерации и к групповой динамике. Однако им следует следить за тем, чтобы не опускать важную информацию, а довести до сведения родителей все важное содержание учебного блока.

## 2.3 Подготовка учебных блоков курса

От преподавательниц и преподавателей требуется тщательная подготовка отдельных учебных блоков с помощью текста руководства, чтобы содержание было хорошо доведено до сведения родителей и курс шел гладко и без проблем. Поэтому после прохождения подготовительного обучения преподавательницам и преподавателям следует внимательно прочитать текст руководства курса „Families Make the Difference“ и ознакомиться с содержанием отдельных учебных блоков. Если у них возникнут вопросы, они должны своевременно связаться с командой МКС во избежание проблем понимания.

Для того, чтобы подготовиться к отдельным учебным блокам, преподавательницам и преподавателям следует предварительно еще раз внимательно прочитать информацию к следующему разделу, а также получить и подготовить соответствующий материал.

## **2.4 Проведение учебных блоков**

### **Создание положительной атмосферы**

Курсы „Families Make the Difference“ должны быть защищенным местом, где родители не только могли бы получить важную для них информацию, приобрести практические навыки, но и присутствовать там в непринужденной атмосфере, в том числе с шутками, завести новых друзей и поделиться своими заботами и надеждами. Для успеха курса важно, чтобы родители с самого начала с удовольствием приходили на курс и чувствовали себя комфортно. Поэтому преподавательницам и преподавателям следует особенно стараться создать дружескую и доверительную атмосферу. Преподавательницы и преподаватели должны стараться немного ближе познакомиться с родителями, запомнить информацию о ситуации в их семье и другие детали, касающиеся их личности. Они должны стараться как можно лучше понять конкретную жизненную ситуацию участниц и участников курса, чтобы понять, с какими трудностями они сталкиваются в своей повседневной жизни и в воспитании своих детей. Важно, чтобы преподавательницы и преподаватели знали потребности родителей и могли завоевать их доверие.

### **Приветствие участников курса и введение в тему**

Первое впечатление об учебном блоке курса может положительно или отрицательно отразиться на всем блоке. Поэтому преподавательницам и преподавателям следует начинать каждый учебный блок с положительного импульса, сердечно встречая, приветствуя родителей и спрашивая их, как у них дела. Спросите участниц и участников курса, как прошла их неделя, пусть они поделятся чем-то положительным, что у них произошло за это время. Это может быть связано с темой предыдущего занятия (напр. положительное взаимодействие с собственным ребенком, хорошая беседа с кем-нибудь о содержании курса, успешное выполнение «домашнего задания») или просто какая-либо личная история об успехе или положительном опыте, которые кто-нибудь хотел бы рассказать другим участникам курса. Ни у кого не должно возникать ощущения, что его заставляют что-либо рассказывать. В завершение преподавательница или преподаватель поблагодарит участниц и участников курса за то, что они поделились своим личным опытом и историями.

## **Вступительные мероприятия**

В тексте руководства для курса почти в каждом учебном блоке содержится предложение для преподавательницы и преподавателя, как начать занятия, чтобы активировать родителей. Некоторые из предложенных упражнений уже являются хорошим введением в тему курса, в то время как другие являются просто активирующими играми, в которые родители могут попробовать поиграть дома. Если в каком-то учебном блоке не предлагается никаких вступительных упражнений или игр, преподавательницы и преподаватели могут предложить собственные упражнения или игры или спросить родителей, знают ли они какие-нибудь упражнения или игры, которые они хотели бы показать группе. Целью вступительных упражнений или игр является создание непринужденной атмосферы, хорошего настроения и радостного начала учебного блока.

## **Доведение содержания курса до сведения родителей**

В тексте руководства к курсу „Families Make the Difference“ применяется принцип активности, то есть курс построен так, что родители активно участвуют в совместных занятиях. Информация доводится до сведения участниц и участников курса посредством вопросов, дискуссий, игр и практических упражнений. При таком подходе исходят из того, что родители лучше всего усваивают содержание курса, если они активно участвуют в занятиях, а не пассивно воспринимают информацию. Некоторые ключевые методы этого подхода описаны ниже.

### **а) Вопросы и дискуссии**

Преподавательницам и преподавателям следует обращать внимание на то, чтобы их собственная речь не занимала слишком много времени, даже если некоторые разделы содержат много текста и информации. Время от времени следует побуждать родителей к тому, чтобы они задавали вопросы, высказывали собственные идеи, делились своим опытом и обсуждали содержание курса. Преподавательницам и преподавателям следует на примерах иллюстрировать сказанное и, задавая вопросы на проверку понимания, побуждать участниц и участников курса повторять важные пункты своими словами. В тексте руководства уже содержится несколько вопросов, которые могут послужить поводом для оживленных дискуссий и активного участия родителей в ходе курса.

### **б) Работа в группе и работа парами**

Работа парами или маленькими группами активизирует способность участниц и участников курса внимательно слушать, общаться друг с другом и уделять интенсивное внимание содержанию учебного материала, потому что таким образом все родители побуждаются к участию в дискуссиях.

Преподавательницы и преподаватели могут сами решать, как они собираются



распределять участников на группы или пары для выполнения различных заданий или упражнений. Они могут также предоставить самим участницам и участникам выбирать себе партнера или образовывать группы. При этом преподавательницам и преподавателям следует следить за тем, чтобы состав групп не был всё время одинаковым. Лиц, состоящих в родственных отношениях, лучше распределять в разные группы, поскольку определенная семейная динамика может привести к тому, что отдельные лица не решатся говорить открыто и свободно.

Во время работы в группах преподавательнице или преподавателю следует ходить по аудитории и помогать парам/группам, отвечать на вопросы, активировать дискуссии определенными формулировками вопросов и, при необходимости, участвовать в отдельных дискуссиях. После окончания задания или упражнения можно попросить пары/группы представить остальным присутствующим разработанные и обсужденные ими аспекты.

### **с) Игра и упражнения**

В тексте руководства для курса содержится несколько предлагаемых игр, призванных создать непринужденную атмосферу на занятиях; в эти игры родители могут играть дома со своими детьми. Преподавательницы и преподаватели могут придумать и другие игры или упражнения для релаксации или физической активности, которые они захотят показать группе. При упражнениях или играх важно, чтобы все участницы и участники курса их поняли и чувствовали себя при этом комфортно. Игры или упражнения, при которых участницы и участники курса должны прикасаться друг к другу, следует проводить только в том случае, если родители согласны с этим. Ни на кого не следует оказывать давление. Преподавательницам и преподавателям следует позаботиться о том, чтобы участники курса не чувствовали себя неловко или дискомфортно, если они проиграли или неправильно поняли инструкцию. Рекомендуется после каждого упражнения коротко обсуждать с участницами и участниками курса их впечатления и ощущения. Это даст родителям возможность поразмышлять над упражнением и подумать о том, считают ли они эту игру или это упражнение полезными для себя. Эти последующие обсуждения могут также улучшить общение в группе и способствовать тому, что участницы и участники курса будут учиться также друг у друга. Эти обсуждения можно начинать, задав открытый вопрос группе, например: «Кто хотел бы поделиться своими впечатлениями об этом упражнении?»

### **d) Ролевые игры**

Ролевые игры особенно эффективны, когда речь идет об осваивании и отработке новых навыков. В данном руководстве содержатся различные ролевые игры, которые помогают родителям практиковать и тренировать новые методы общения, реакцию на «плохое поведение» и игры, в которых родители

выступают в различных ролях, тем самым меняя и свой взгляд на ситуацию. Если дети недалеко или находятся в той же аудитории, некоторые из упражнений можно выполнять и вместе с детьми.

При объяснении, как будет проводиться ролевая игра, преподавательницам и преподавателям следует учитывать следующее:

- Попросите родителей, чтобы они добровольно вызвались участвовать в ролевой игре перед группой. Похвалите эту готовность участия!
- Дайте родителям четкое описание их роли и того, что от них ожидается.
- До начала ролевой игры проинформируйте участниц и участников курса, что ролевая игра может быть прервана для того, чтобы преподаватель мог дать дальнейшие указания.
- Объясните, какие способности планируется продемонстрировать и потренировать в данной ролевой игре.
- Вовлекайте всю группу, обращаясь к родителям – пусть все предлагают, что родители могут сделать и сказать в данной ситуации.
- Постарайтесь мягко останавливать ролевую игру, если упражнение не получается, и избегайте обвинений в адрес родителей.
- После этого обсудите с родителями ролевую игру. Спросите тех родителей, которые в ней участвовали, как они ощущали себя в этой роли, и попросите наблюдавших родителей высказать свое мнение.
- Подробно и наглядно похвалите участниц и участников.
- В конце повторите смысл и цель ролевой игры, а также способности, которые планировалось продемонстрировать и потренировать.

### **Задавать «домашние задания»**

В завершение каждого учебного блока родители получают «домашнее задание» на следующую неделю. Оно связано с содержанием учебного блока и в большинстве случаев заключается в применении усвоенного материала во взаимодействии со своими детьми. «Домашнее задание» не является обязательным, оно призвано побудить родителей поразмышлять над тем, что обсуждалось на занятиях, а также попытаться попробовать играть в новые игры и занятия со своими детьми, попробовать новые пути общения или новые реакции на поведение детей. Это «домашнее задание» потом обсуждается в группе в начале следующего учебного блока.

### **Получать обратную реакцию**

Важно, чтобы родительские курсы доставляли участницам и участникам удовольствие и учитывали их реальные потребности и интересы. Поэтому преподавателю следует в конце каждого учебного блока просить участников высказать свое мнение относительно всего блока. Преподавателям следует побуждать родителей честно и конструктивно высказать свое мнение. Важно,

чтобы родители чувствовали, что они сами и их мнение воспринимаются всерьез и что их предложения по улучшению курса и занятий будут приняты во внимание. В конце каждого учебного блока следует обсуждать с участницами и участниками курса следующие вопросы:

- *Что им понравилось больше всего?*
- *Остались ли у них какие-то вопросы?*
- *Какие элементы учебного блока были им полезны, а какие – нет?*
- *Есть ли у них комментарии или предложения по улучшению учебного блока?*



Спрашивая мнение родителей, преподавательницы и преподаватели должны осознавать, что некоторые участницы и участники чувствуют себя более комфортно при высказывании своих мыслей перед группой. Некоторым участникам может потребоваться больше времени, чтобы обрести достаточно доверия к группе и к преподавательнице/преподавателю и начать высказывать свое мнение. Для участниц и участников курса, которые хотели бы высказать свое мнение анонимно, должна предоставляться возможность написать свое мнение на бумаге и опустить листок в ящик для обратной связи; в таком ящике можно собирать записки с мнением участниц и участников курса и анализировать их. Кроме того у родителей должна быть возможность отправлять свои отзывы непосредственно в адрес сотрудников МКС Германия.

### **Проверка посещаемости**

В конце каждого учебного блока должна также учитываться посещаемость участниц и участников курса. Попросите родителей занести свои фамилии в список присутствующих и расписаться. Кроме того следует указать, присутствовали ли на занятиях дети или пользовались ли родители предлагаемыми услугами присмотра за детьми.

### **Назвать тему следующего учебного блока**

Учебные блоки следует заканчивать, называя тему следующего блока. Так родители будут знать, что ждет их в следующем блоке и почему стоит снова прийти на следующей неделе.

### **Заключительный шаг**

В конце каждого учебного блока участницам и участникам следует собраться для совместного заключительного мероприятия. В отличие от вступительного мероприятия рекомендуется заканчивать учебные блоки всегда одним и тем же заключительным шагом. Этот ритуал призван сформировать чувство связанности участниц и участников друг с другом; цель его – чтобы родители вышли с курса с хорошим чувством:

Родители встают в круг и берутся за руки. Преподавательница/преподаватель пожимает руку того, кто стоит справа от него. Это лицо делает то же самое, пока «импульс» не вернется в стартовую точку. В это время родителям следует думать о каких-нибудь счастливых моментах, передавая «импульс» и пожимая руку того, кто стоит справа. Это можно делать с открытыми глазами, затем вместе глубоко вздохнуть и повторить. Если все участницы и участники чувствуют себя комфортно, они могут и закрыть глаза.

После этого преподавательница/преподаватель благодарит родителей за активное участие и желает им всего хорошего, прощаясь с ними.

### **Родительское кафе после занятий**

После окончания занятий родителям должна быть предоставлена возможность обсудить темы курса и обменяться мнениями в неформальной обстановке еще в течение часа. Этот неформальный обмен мнениями, называемый «Родительское кафе», призван помочь родителям лучше познакомиться и наладить контакт друг с другом, создать свой круг общения с другими родителями и поддерживать друг друга в повседневной жизни. Подробно про «Родительское кафе» написано в Части 4 данного руководства.

### **Документация учебных блоков**

Преподавательниц и преподавателей просят после каждого учебного блока пометать проведенные мероприятия галочками на документационном листе, а также отражать в документации содержание соответствующего учебного блока и ход его обсуждения. Если какие-либо мероприятия не проводились или проведение пришлось прервать и прекратить, необходимо сделать соответствующую пометку с обоснованием. Мнение участниц и участников курса, высказываемое в конце каждого учебного блока, тоже следует отразить в

документации и направить в адрес МКС Германия. Кроме того следует делать пометки касательно активности и участия родителей в занятиях. Это гарантирует то, что содержание курса, игры и упражнения отвечают реальным потребностям и интересам участниц и участников и текст руководства может быть при необходимости адаптирован.

## **2.5 Как быть в трудных ситуациях**

Во время занятий могут возникнуть ситуации, сложные для преподавательниц/преподавателей. Бурные дискуссии и споры между участницами и участниками, трудные ситуации, о которых рассказывают родители, рассказы о перенесенном насилии или признания о собственном причиненном насилии по отношению к детям или спутнику/спутнице жизни могут оказаться трудными для группы, а прежде всего для преподавательниц/преподавателей.

### **Если участники или участницы курса мешают вести занятия или ведут себя неадекватно**

Учитывая деликатный характер некоторых материалов курса, преподавательницам/преподавателям следует постоянно держать в поле зрения динамику между участницами и участниками курса, а также поведение отдельных участниц и участников внутри группы. Если возникнет впечатление, что отдельные участницы или участники мешают ходу дискуссии или доминируют в обсуждениях и/или другие чувствуют себя некомфортно и «замыкаются», преподавательницам/преподавателям следует отреагировать на это и пресечь деструктивное или неподобающее поведение. Разговоры с отдельными участницами или участниками после окончания занятия могут помочь прояснить ситуацию, избежать недоразумений и решить проблему неподобающего поведения.

### **Острые дискуссии**

У родителей могут быть различные мнения о том, какие стили воспитания являются правильными, и из-за этого могут начаться разгоряченные дискуссии. Хотя преподавательницам/преподавателям следует поощрять дискуссии между участницами и участниками, они одновременно должны следить за тем, чтобы дискуссии оставались уважительными, сбалансированными и конструктивными. Если отдельные участницы или участники доминируют дискуссию своими взглядами и не дают другим высказаться, перебивают их или пренебрежительно высказываются о них, дискуссия должна быть прервана или даже прекращена вообще. При этом преподавательницы/преподаватели должны вести себя твердо, но уважительно. Им следует поблагодарить всех участниц и участников

за дискуссию и, при необходимости, закончить ее. В крайнем случае можно сослаться на то, что осталось уже мало времени.

### **Участницы или участники курса рассказывают о пережитом ими насилии**

Многие участницы и участники курса пережили ужасное на своей родине и во время побега оттуда, часто им пришлось пережить насилие. На занятиях может случиться так, что родители начнут рассказывать о насилии, пережитом ими самими. В таком случае важно дать им возможность высказаться и уважительно отнестись к пережитому, но не забывать и о том, что родительские курсы – это не терапевтические группы.

Следующие советы могут помочь тонко и деликатно прореагировать на рассказы о пережитом насилии и адекватно решить ситуацию:

- Слушайте спокойно и благожелательно, проявляйте сочувствие и уважение.
- Не торопите говорящего, не задавайте вопросов и не оценивайте то, что было Вам доверительно сказано.
- Соблюдайте конфиденциальность, если о пережитом насилии Вам было рассказано наедине. Скажите родителям, чтобы они тоже не рассказывали услышанное другим, если кто-то рассказывает о пережитом насилии всем участницам и участникам курса. Обещайте рассказавшей/рассказавшему, что ни Вы, ни другие участницы или участники курса не будут рассказывать услышанное другим лицам.
- Похвалите смелость той/того, кто рассказал свою историю, и предложите поговорить с Вами еще раз после занятий.
- Предложите в отдельном разговоре той/тому, кто рассказал это, обратиться в специальные пункты помощи, но не оказывайте давления. Помните о своих границах и избегайте того, что Вам будут рассказывать множество подробностей. Многократные рассказы о пережитом насилии могут вызвать повторный травмирующий эффект. Не берите на себя индивидуальную заботу об этой участнице/этом участнике, а направьте ее/его в специализированную службу поддержки, в которой работают специалисты, способные профессионально справиться с этой ситуацией.
- Дайте этой участнице/этому участнику курса всю важную информацию о существующих службах поддержки в данном районе и объясните ей/ему, каким образом эти службы могут помочь. Не настаивайте, не торопите, дайте ей/ему время и скажите, что в эти службы можно обратиться в любое время.
- Если участница/участник курса согласна/согласен, Вы можете передать информацию соответствующему специалисту (напр. социальному работнику



в общежитии для беженцев), которая или который может продолжать заниматься этим делом и постараться организовать поддержку специалиста.

Преподавательницам/преподавателям нельзя ни в коем случае забывать о том, что у них нет достаточных специальных знаний для оказания психологической поддержки людям, пережившим насилие. Также следует в любом случае избегать повторного травмирования родителей вследствие разговора с преподавателем. Преподавательницы/преподаватели должны ясно дать понять, что в такой ситуации они не могут оказать нужную поддержку. Однако они должны помочь обратиться за профессиональной помощью.

### **Участницы или участники курса рассказывают о применении (ими) насилия по отношению к детям**

Во время занятий может случиться так, что участницы или участники курса расскажут о собственном проявлении насилия по отношению к детям или о том, что они видели/слышали, что их спутница/спутник жизни прибегали к насилию по отношению к детям. Под насилием в этом смысле понимается не только физическое и сексуальное насилие, но и психическая/эмоциональная жестокость (например, унижительные, оскорбительные замечания) и пренебрежение своими родительскими обязанностями.

Если кто-то из родителей открыто говорит о случае насилия дома по отношению к детям, это показывает огромное доверие к группе и к преподавателю. Поэтому на это откровение нужно вначале реагировать осторожно и уважительно, особенно если этот человек сам осуждает акт насилия. Ни в коем случае группа не должна немедленно осуждать этот инцидент. И в этом случае: похвалите человека за его искренность и предложите поговорить дальше после занятий, указав на дальнейшие возможности для родителей обратиться за помощью.

Следующие советы могут помочь Вам деликатно прореагировать на рассказы о применении насилия и адекватно решить ситуацию:

- Слушайте спокойно и благожелательно, показывайте сочувствие и уважение и не осуждайте.
- Соблюдайте конфиденциальность и обязуйте группу также не рассказывать услышанное другим.
- Поблагодарите участницу/участника за то, что она/он рассказал/а это Вам или группе, и подчеркните, что целью курсов для родителей является освоение ими ненасильственных подходов к воспитанию детей и адекватной реакции на их «плохое поведение».
- Поясните отрицательные последствия насилия по отношению к детям:

- Ребенок, может быть, и послушается, но из страха перед новым проявлением насилия. Он не узнает, почему его поведение было неправильным. Это может повлечь за собой дальнейшие проявления неадекватного поведения, а также привести к лжи и мести.
  - Применяя насилие как дисциплинарную меру, родители показывают, что насилие – это приемлемая реакция на досаду или разочарование. Это может привести к более агрессивному поведению детей по отношению к своим сверстникам или братьям и сестрам.
  - У детей, постоянно подвергающихся насилию со стороны родителей, могут возникать реакции токсического стресса, негативно влияющие на развитие их мозга. Существующие соединения нейронов в мозге могут быть разрушены. Токсический стресс может оказывать долгосрочное вредное воздействие на способность овладевать новыми знаниями и навыками.
- Подчеркните, что существуют другие, ненасильственные способы реагировать на неадекватное поведение детей и дисциплинировать их. Эти способы являются частью курса, они будут подробно обсуждаться и тренироваться.
  - Если участница/участник курса не воспринимают Ваши аргументы, Вам следует в конце занятия еще раз попытаться поговорить с ней/с ним. В беседе с глазу на глаз постарайтесь выяснить, часто ли в этой семье происходят случаи применения насилия по отношению к детям и есть ли подозрение, что благополучие ребенка/детей под угрозой. Но ни при каких обстоятельствах не ставьте под угрозу Ваши доверительные отношения с этим лицом.
  - Предложите свою помощь и подчеркните, что родительский курс предназначен, в частности, для оказания поддержки родителям, у которых иногда возникает ощущение, что они не справляются с воспитанием детей, и поэтому иногда не в состоянии воспитывать своих детей без применения насилия. В разговоре скажите, что применение насилия в воспитании детей в Германии запрещено. Родители в Германии не имеют права наказывать детей, используя физическое насилие, даже легкие побои недопустимы.
  - Скажите участнице/участнику курса, что Вы знаете: она/он любит своих детей и хочет для них только хорошего. Объясните, в какие пункты или органы поддержки могут обратиться родители, у которых возникает ощущение, что они не справляются с воспитанием детей, или сами подвержены экстремальному стрессу и нагрузкам. Скажите, что им стоит обратиться в эти пункты помощи.
  - Если на основании описанной ситуации возникнет подозрение, что благополучие ребенка может быть в опасности, предпринимайте шаги,

описанные ниже. Особенно, если из описанного следует такая тяжелая форма насилия, как сексуальное насилие, ожоги, порезы, нанесение ударов предметом, лишение пищи, содержание ребенка в заточении в течение продолжительного времени.

### **Подозрение, что благополучие ребенка в опасности**

Если в результате рассказа участницы/участника курса о применении насилия по отношению к детям или на основании других высказываний или наблюдений у преподавательницы/преподавателя возникнет впечатление, что благополучие ребенка может быть в опасности, то преподавательница/преподаватель должна/должен как можно быстрее предпринять целенаправленные действия, чтобы ребенок не подвергся какому-либо вреду или риску. Одновременно преподавательница/преподаватель должна/должен позаботиться о том, чтобы доверительные отношения с этими родителями не были разрушены.

По закону преподаватели не обязаны принимать меры или – в случае подозрения на то, что ребенок находится в опасности – обращаться в ведомство по делам несовершеннолетних или в полицию, если только они не являются сотрудниками учреждений помощи несовершеннолетним в Германии, и не обязаны действовать в соответствии с §§8a и b SGB VIII (Социального кодекса). Однако если преподаватели подозревают, что ребенку может угрожать опасность, они должны немедленно связаться с сотрудниками МКС Германия, чтобы обсудить этот вопрос. Вместе они решат, как действовать дальше и в какой момент об этом следует известить ведомство по делам несовершеннолетних.

### **Обязанность защищать детей и подростков согласно §§8a и b SGB VIII**

*Обязанностью родителей является защита благополучия их детей. Однако согласно §§ 8a и b Социального кодекса VIII и статье 6 Основного закона (Конституции) эту ответственность несут также сотрудницы/сотрудники учреждений помощи несовершеннолетним. Сотрудницы/сотрудники системы учреждений помощи несовершеннолетним хотя и не обязаны извещать ведомство по делам несовершеннолетних при каждом подозрении на опасность для благополучия ребенка, однако в случае подозрения они обязаны проконсультироваться с коллегами или вышестоящими сотрудниками, обсудить с ними дело и совместно оценить риск на основании директив защиты детей. В особенно сложных случаях они обязаны проконсультироваться со специалистом по защите детей. Кроме того родители или опекуны ребенка, потенциально находящегося под угрозой, должны быть вовлечены в оценку дальнейших действий.*

*Сотрудники учреждений защиты несовершеннолетних должны использовать все возможности для обеспечения того, чтобы родители /законные опекуны воспользовались помощью и поддержкой извне. Только в том случае, если родители откажутся от помощи или поддержке извне или поддержка окажется недостаточной для минимизации риска для ребенка, сотрудницы/сотрудники учреждений по защите детей и молодежи обязаны проинформировать об этом ведомство по делам несовершеннолетних. Однако в случае серьезной и непосредственной опасности для ребенка нужно незамедлительно информировать ведомство по делам несовершеннолетних. Обязанность действовать в соответствии с §8а Социального кодекса VIII не влечет за собой обязанность извещать полицию. Для лиц, которые обязаны действовать в соответствии с §8а Социального кодекса VII, невыполнение этих обязанностей может иметь последствия согласно трудовому законодательству.*

## **2.6 Присмотр за детьми**

Желательно, чтобы параллельно с курсами для родителей одновременно осуществлялся присмотр за детьми участниц и участников курса, чтобы родителям не приходилось беспокоиться о том, где оставлять своих детей на время курса. В идеальном случае присмотр за детьми осуществляется в соседнем помещении, чтобы родители могли регулярно заглядывать к своим детям. Родители грудных детей, которых они не хотят или не могут отдать в другое помещение для присмотра за ними, пусть приносят детей на занятия и или держат их на руках, или кладут рядом с собой. Преподавательницам/преподавателям следует настроиться на то, что присутствие грудных детей или внезапное появление детей из другого помещения могут помешать нормальному ходу курса. Это не страшно, преподавательницам/преподавателям не следует воспринимать это как стресс, при необходимости они могут делать небольшие перерывы, чтобы родители могли позаботиться о своих детях. Курсы должны быть организованы с такой гибкостью, чтобы родители чувствовали себя комфортно и знали, что за их детьми хорошо присматривают. В некоторые упражнения и игры могут быть вовлечены и дети, в зависимости от вида упражнения и возраста детей.



## Часть 3 – Курсовые блоки

### Курсовой блок 1: Концепция заботливого воспитания

Первый учебный блок служит для знакомства участниц и участников курса и преподавательницы/преподавателя, а также для введения в концепцию заботливого, ненасильственного, гендерно справедливого воспитания.

Участницы и участники курса говорят, что они надеются и ожидают получить в рамках данного курса, и совместно определяют правила участия в занятиях.

#### Продолжительность:

1 час 55 минут

#### МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- Копии календаря курса
- При необходимости фото/карточки чувств, чтобы коротко представиться
- Карточки и клейкая лента «Различие между полом и гендером»

| Мероприятия курса                | Время   |
|----------------------------------|---------|
| Приветствие и знакомство         | 20 мин. |
| Надежды и цели родителей         | 10 мин. |
| Обзор учебных блоков             | 15 мин. |
| Групповые договоренности         | 15 мин. |
| Что такое заботливое воспитание? | 20 мин. |
| Отличие пола и гендера           | 20 мин. |
| Домашние задания                 | 5 мин.  |
| Реакция участников и завершение  | 10 мин. |



## Приветствие и знакомство друг с другом

**Время:** 20 минут    **Проведение:** работа парами

---

1. Приветствуйте родителей

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Я рад(а) видеть Вас сегодня здесь и начать наш курс, состоящий из 8 учебных блоков на тему «Как воспитывать детей и лучше выдерживать стресс». Информация и сведения, которые мы будем обсуждать в рамках этого курса, основаны на результатах биологических и социологических исследований во всем мире. Наши занятия будут интерактивными и совместными, я хотел(а) бы призвать Вас делиться своими способностями и знаниями, чтобы мы могли учиться друг у друга.*

2. Представьтесь, расскажите пару слов о себе и о теме этого первого учебного блока.

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*В первом учебном блоке речь идет о том, чтобы познакомиться друг с другом и высказать, какие знания Вы надеетесь получить в рамках этого родительского курса, что Вы ожидаете от него. Мы договоримся соблюдать некоторые правила и начнем размышлять о заботливом воспитании и о том, почему важно растить всех детей (мальчиков и девочек) с любовью и поддержкой.*

3. Объясните, что присутствие на занятиях является добровольным и никто не обязан отвечать на вопросы, если он или она этого не хочет. Подчеркните, что родительский курс будет защищенным местом, где родители смогут свободно выражать свои мысли и свое мнение, где ничего из сказанного не будет разглашаться за пределами курса.
4. Попросите родителей коротко представиться и назвать свои имена.
5. Разделите родителей на пары. Попросите пары в течение примерно 10 минут задавать друг другу вопросы о
  - Их личности
  - Городе или местности, откуда они родом и где они сейчас живут
  - Числе их детей, их именах и возрасте
  - Интересных деталях из их жизни, их профессии и увлечениях, любимом блюде, домашних животных...

В завершение попросите родителей представить друг друга. Пусть родители расскажут группе о своей собеседнице или своем собеседнике как можно подробнее.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Если Вы знаете какой-нибудь другой способ представиться и познакомиться друг с другом, который Вам кажется более уместным и удачным, Вы можете использовать его. Если у Вас есть фотографии/карточки эмоций, Вы можете пользоваться ими для знакомства. Важно запланировать достаточно времени для знакомства друг с другом, чтобы могли сложиться доверительные отношения между Вами и родителями, а также у родителей друг с другом.

**ВНИМАНИЕ** > Не оказывайте давления на участниц/участников курса, не требуйте от них обмениваться информацией. Они не обязаны отвечать на все вопросы. Важно, чтобы при этом упражнении родители чувствовали себя комфортно.

## Надежды и цели родителей

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Спросите родителей, почему они решили посещать этот курс. Чему они хотят научиться? Какие качества они желают приобрести как родители?

### Примеры:

- Быть терпеливой матерью/терпеливым отцом
- Желание, чтобы дети чувствовали себя любимыми
- Уметь хорошо выслушивать другого
- Уметь конструктивно реагировать на гнев или «плохое поведение» детей

2. Спросите родителей об их желаниях и надеждах относительно их детей.

### Примеры:

- Мне бы хотелось, чтобы мой ребенок нашел в школе друзей/подруг.
- Мне бы хотелось, чтобы у моих детей были хорошие отношения друг с другом и они играли бы вместе.
- Мне бы хотелось, чтобы мой ребенок научился говорить на немецком и нашем родном языке.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > При слове «надежда» не имеется в виду, например, такое высказывание: «Мне бы хотелось, чтобы мой ребенок стал врачом.»

3. Спросите родителей, есть ли у них какие-либо опасения или сомнения присутствовать на этом курсе.

**ВНИМАНИЕ** > Постарайтесь развеять сомнения и заботы родителей и подчеркните, что занятия – это защищенное место, где можно обмениваться мнениями, где все могут поделиться своим опытом и поучиться опыту других.

## Обзор учебных блоков

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Объясните родителям следующее:

- Курс состоит из 8 учебных блоков и было бы очень хорошо, если бы участницы/участники курса присутствовали на всех занятиях. Информация и темы, сообщаемые и обсуждаемые в рамках различных учебных блоков, связаны друг с другом и каждая последующая тема опирается на предыдущую. Если родители пропускают один учебный блок, то они не узнают важную информацию, чтобы понять содержание дальнейших учебных блоков. Скажите, что активное участие и вклад родителей в занятия очень ценятся.
- Каждый учебный блок длится от 1,5 до 2 часов. В завершение предлагается возможность остаться на «Родительское кафе».
- На последнем занятии тем, кто регулярно посещал курс, выдается сертификат.
- Учебные блоки разработаны для закрытой группы участниц и участников. После первых занятий не предусмотрено появление в группе новых участниц/участников. Таким образом соблюдается конфиденциальность и строятся доверительные отношения в группе. Если другие лица заинтересованы в таких занятиях, они могут записаться на следующий курс. Было бы хорошо, если бы участницы/участники курса:
  - Поддерживали друг друга и вне занятий.
  - Делились друг с другом мыслями и чувствами.
  - Мотивировали друг друга попробовать и потренировать новые техники воспитания.
  - Информировали других родителей о содержании и темах курса и о том, чему они научились на занятиях.

2. Раздайте календарь курса с датами отдельных учебных блоков. Попросите родителей по возможности предварительно сообщать Вам, если они в какой-

нибудь конкретный день не могут присутствовать и пропустят один учебный блок.

3. Дайте краткий обзор каждого учебного блока и объясните родителям, о чем будет идти речь и чему родители научатся. Спросите родителей, есть ли, с их точки зрения, что-то, чего не хватает в учебных темах. Запишите ответы и поговорите с сотрудниками, ответственными за проект, будут ли эти темы включены в занятия и если да, то каким образом. Скажите родителям, что в рамках курса будут учитываться их потребности и что их мнение ценится.
4. Было бы хорошо, если бы родители создали группу в WhatsApp, чтобы обмениваться информацией, задавать вопросы, оказывать поддержку друг другу и оставаться в контакте друг с другом в ходе недели.
5. Спросите родителей, есть ли у них какие-нибудь вопросы.

## Групповые договоренности

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Скажите родителям, что в каждой группе имеет смысл заключить групповые договоренности, как относиться друг к другу, чтобы в группе все чувствовали себя комфортно.
2. Спросите родителей, какие договоренности они считают важными для успешного проведения занятий, чтобы все чувствовали себя комфортно.
3. Запишите предложенные договоренности на флипчарт или попросите одну/одного из участниц/участников помочь Вам их записать.

**АЛЬТЕРНАТИВНО >** Если кто-то из участниц/участников курса не может читать или писать, тогда встаньте в круг, пусть родители устно скажут свои предложения друг другу. После каждого высказанного предложения участницы/участники делают шаг дальше, если они согласны с этим предложением, или остаются на своем месте, если они не согласны.

### Примеры договоренностей:

- Пунктуальность и присутствие
- Взаимное уважение (относительно различных способностей, опыта, происхождения, особенностей и взглядов других участниц/участников курса, а также относительно различного темпа усвоения информации)
- Не перебивать собеседника и внимательно слушать

- Высказываться нейтрально и по теме (не вести нескончаемые дискуссии на другие темы)
  - Уважительное обращение с материалами курса и с помещениями
  - Задавать достаточное количество вопросов (глупых вопросов не бывает)
  - Каждая/каждый участница/участник курса учится новым способностям и тренирует то, чему она/он научилась/научился, в своем темпе. Важно с уважением относиться к различному опыту и учебным процессам других людей. Конфиденциальность (сведения, сообщенные в группе, не рассказываются за пределами группы).
4. Попросите родителей объяснить, что, с их точки зрения, означает конфиденциальность. Объясните, что навыки, советы и подход, которым родители учатся в рамках этого курса, они могут обсуждать с другими. Однако родители никогда не должны делиться личным опытом других участниц/участников этого курса и не называть их имена или другие личные данные в разговорах с другими.

## Что такое заботливое воспитание?

**Время:** 20 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. Покажите родителям иллюстрацию: «Играть с детьми». Спросите родителей, что они видят на этой картинке. Как они думают – как чувствуют себя дети? Как они думают – как чувствуют себя родители? Что они понимают под заботливым воспитанием?

Картинка: «Играть с детьми»



## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*На этом, первом, занятии мы поговорим о заботливом воспитании. В частности, как Вы можете способствовать здоровому росту и развитию*

*Ваших детей, проводя с ними время, хваля их и показывая им свою любовь. Заботливое воспитание – это предсказуемость поведения родителей, поддержка развития детей, отношения, полные любви и уважения. Заботливое воспитание может сделать отношения между родителями и детьми более счастливыми.*

2. Разделите родителей на три группы и распределите их отдельно друг от друга в аудитории, чтобы создать непринужденную атмосферу. Дайте каждой группе одно из понятий: 1) Предсказуемое воспитание; 2) Поддержка развития детей; 3) Воспитание с любовью и уважением.

Дайте родителям задание обсудить в своей группе то понятие, которое им было дано. Что под ним понимается? Могут ли они дать определение этому понятию? Попросите родителей рассказать на примере, как такое воспитание выглядело *во времена их детства* (напр. мы ужинали каждый вечер в одно и то же время; мой отец научил меня, как чинить велосипед; моя мать всегда спрашивала меня, как я себя чувствую...).

Если группам нужна помощь, для лучшего понимания объясните родителям значение этих понятий:

- **Предсказуемое воспитание:** дети знают, что от них ожидают. Существуют четкие правила и будни дома, упрочивающие ощущение ясности, контроля и надежности.
- **Воспитание способствует развитию ребенка:** родители стараются для своих детей, они активируют их физические и умственные способности.
- **Воспитание с любовью и уважением:** родители показывают детям свою любовь и симпатию, они общаются с ними тонко, деликатно, реагируют на потребности детей и не прибегают к насилию.

Через 5-7 минут остановите работу групп, приведите группы назад и попросите одного человека из группы поделиться таким примером, который, по мнению группы, лучше всего иллюстрирует это понятие.

**ВНИМАНИЕ >** Сконцентрируйтесь сегодня на положительных аспектах. В этом первом учебном блоке Вам не следует останавливаться на болезненных воспоминаниях о жестокости, отсутствии заботы, насилии или телесных наказаниях. Важно, чтобы после этого первого учебного блока у родителей остался положительный опыт. Мы хотим подчеркнуть, как своей поддержкой они могут способствовать здоровому развитию своих детей!



3. Спросите родителей, что они делают, чтобы их дети могли развиваться здоровыми и счастливыми. Как они воспитывают своих детей с любовью? Почему это так важно?

Примеры:

- Разговаривать с детьми, выслушивать их, реагировать на их потребности
- Обнимать детей/сидеть с ними рядом или в обнимку
- Давать детям возможность увидеть что-то новое и развивать новые способности
- Заботиться о том, чтобы дети были чистыми, здоровыми и хорошо накормленными
- Подавать хороший пример детям

**ВНИМАНИЕ** > Родители должны называть реальные примеры и учитывать темы и идеи, касающиеся воспитания. Сосредоточьтесь на положительных пунктах!

## Различия между полом и гендером

---

**Время:** 20 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Повесьте в аудитории три больших листа бумаги (с флипчарта) с заголовками «Мужчины/мальчики», «Женщины/девочки» и «И те, и другие».
2. Раздайте родителям карточки, на которых, помимо прочего, написаны следующие понятия: ,половой член', ,мошонка', ,кормление грудью', ,беременность', ,менструация', ,влагалище', ,яичники', ,готовить еду', ,ездить на велосипеде', ,убирать квартиру', ,заботиться о детях', ,ходить в школу', ,зарабатывать деньги'. Дополните сами подходящие понятия, чтобы сделать упражнение сложнее.
3. Попросите родителей подойти к листам бумаги и рассортировать соответствующие понятия под заголовки. (Под заголовком ,Мужчины/мальчики' – те понятия, которые относятся только к мужчинам и мальчикам, под заголовком ,Женщины/девочки' – те понятия, которые относятся только к женщинам и девочкам, и под заголовком ,И те, и другие' – то, что относится как к мужчинам, так и к женщинам.).

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Под заголовками «Мужчины/мальчики» и «Женщины/девочки» должны стоять лишь биологические различия между мужчинами и женщинами. Все остальные понятия, связанные с индивидуальными способностями, должны стоять в категории «И те, и другие». Если родители положат карточки с определенными профессиями или способностями под заголовки «Мужчины/мальчики» или «Женщины/девочки», завяжите дискуссию и приведите опровергающие примеры. Спросите, есть ли биологические причины того, что лицо одного пола не может заниматься какой-либо конкретной деятельностью.

В зависимости от того, насколько группа кажется Вам открытой для таких дискуссий, Вы можете дополнить подборку карточек такими понятиями, которые могли бы вызвать острые споры. Например, взяв профессии, по которым работают обычно мужчины или женщины (напр. «пилот», «солдат» или «воспитательница детского сада»), или виды деятельности или признаки, приписываемые обычно мужчинам или женщинам (как, например, «чинить мебель», «носить платья», «красить ногти лаком», «плакать» ...). Вы можете попросить родителей подумать и написать на карточках какие-нибудь понятия, положить их в середину и затем вместе рассортировать по категориям.

**ВНИМАНИЕ >** Помните о том, что это первый учебный блок и Вы еще не очень хорошо знаете группу. Не следует начинать на первом занятии жаркие дискуссии, которые могут привести к конфликтам. Если Вы опасаетесь, что родители могут некомфортно чувствовать себя при этом упражнении, выберите более «безобидные» понятия!

| Мужчины                                 | Женщины                                                                 | И те, и другие                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Половой член<br>Мошонка<br>Борода и усы | Кормление грудью<br>Беременность<br>Менструация<br>Влагалище<br>Яичники | Готовить еду<br>Ездить на велосипеде<br>Убирать квартиру<br>Заботиться о детях<br>Учиться в школе<br>Зарабатывать деньги<br>и т. д. |

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

- Понятие ,пол' относится к физическим и биологическим различиям между женщинами и мужчинами. У женщин и мужчин есть различные части тела, потому что они относятся к разным полам – к мужскому и женскому полу.
- Понятие ,гендер' относится к социальным и культурным различиям между женщинами и мужчинами. Почти во всех странах и культурах мира социальный статус женщин/девочек отличается от социального статуса мужчин/мальчиков. Различия есть также и в том, какое

*поведение и какую деятельность ожидает общество от женщин/девочек и мужчин/мальчиков.*

- *Идея о гендерных ролях и обязанностях может быть в какой-то мере стабильным ориентиром, потому что люди знают, что от них ожидается. С другой стороны соотнесение лица к тому или иному полу и связанное с этим ожидание от него какого-либо определенного поведения может привести к ограничению талантов, способностей и решений. Различное социальное положение женщин и мужчин также повышает риск насилия по отношению к женщинам и девочкам и жестокого обращения с ними.*
4. Спросите у родителей, что в их культуре ожидается от девочек и мальчиков. Согласны ли они с этими ожиданиями и ролями? Почему согласны или почему не согласны? Какие различия существуют касательно того, что ожидается от девочек и мальчиков (и женщин и мужчин) в немецкой культуре? Удивляют их эти различия? Сбивают с толка? Потрясают?

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*В каждой культуре формируются роли полов. Мальчиков и девочек дома часто воспитывают так, чтобы они приспосабливались к этим половым ролям. Поэтому родители часто по-разному обращаются с мальчиками и девочками и по-разному воспитывают их. Мальчикам предоставляется больше возможностей получить образование, заниматься спортом и брать на себя ответственность. Девочкам предоставляется меньше возможностей. Мальчикам родители часто говорят прекратить плакать, потому что в их культуре от мальчиков ожидают, что они не плачут. Мальчикам часто говорят, что они должны быть сильными и родители говорят им, что они могут драться с другими мальчиками. Девочек же родители чаще одергивают и отчитывают, если они пачкаются, громко говорят или выражают свое мнение. Подобное воспитание и ожидание общества ограничивает как девочек, так и мальчиков в самовыражении и развитии своего потенциала в полной мере. Поэтому важно осознавать эти половые роли и знать, как они влияют на поведение родителей и на жизнь Ваших дочерей и сыновей.*

5. Напомните родителям о том, что девочек и мальчиков следует воспитывать равноправно. Объясните, что во многих семьях в Германии девочек мотивируют высказывать свое мнение, заниматься теми же видами спорта, что и мальчики, хорошо учиться в школе, получить профессию или учиться в вузе и т. д. И если мальчики хотят играть в куклы, то это тоже нормально. Во многих семьях мальчиков мотивируют готовить еду и убирать квартиру. В некоторых городах есть детские сады, уделяющие специальное внимание равноправному воспитанию детей разного пола.

**ВНИМАНИЕ >** Если дискуссия о половых нормах разгорится в жаркие дебаты, следите, пожалуйста, за тем, чтобы групповая динамика оставалась спокойной и уважительной. Помните о том, что цель родительских курсов – не убедить родителей в другом мнении или не дать им понять, что их осуждают. Эти беседы должны дать родителям новую информацию и заставить их задуматься.

## Домашнее задание

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Это первый учебный блок, поэтому домашнее задание – совсем простое. Постарайтесь до нашего следующего занятия проводить много времени со своими детьми и получать удовольствие от этого общения. Разговаривайте с Вашими детьми, выслушивайте их и говорите им, что Вы их любите.*

## Реакция родителей и завершение занятия

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Попросите родителей высказать свое мнение о занятии. Что им понравилось больше всего? Остались ли у них какие-то вопросы? Какие элементы учебного блока были им полезны, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения по улучшению учебного блока?
2. Попросите родителей написать свои имена и фамилии в списке, чтобы документировать посещаемость.
3. Скажите, какой теме будет посвящено следующее занятие:

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*На следующем занятии мы будем говорить о стрессе, с которым могут столкнуться родители, и о способах, помогающих справляться с этим стрессом. Быть родителями – непросто. Это может быть еще труднее, если Вам пришлось покинуть свою родину и Вы вынуждены были адаптироваться в новой среде. Мы обменяемся мнениями по этим вопросам и обсудим практические способы, как Вы можете расслабиться и найти время для себя.*

4. Закончите занятие передачей положительной энергии и положительных эмоций, пожимая руку (все родители встают в круг и держатся за руки).

5. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > В части 4 данного руководства к курсу идея «Родительского кафе» и его проведение описываются подробнее. В этой части Вы также найдете некоторые занятия, мероприятия и упражнения, которые Вы можете попробовать провести в рамках «Родительского кафе».

## Курсовой блок 2: Как лучше переносить стресс и расслабляться

На этом занятии участницы и участники курса говорят о своих психосоциальных и эмоциональных потребностях и стрессе, с которым они как родители сталкиваются в новой среде. Они узнают, как их собственный стресс может отрицательно сказываться на их детях, и что они могут предпринять против этого. Участницы и участники курса поговорят о различных методах, помогающих лучше переносить стресс, и вместе потренируют техники расслабления.

### Продолжительность:

1 час 40 минут

### МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- Раздаточный материал с информацией «Техники релаксации»

| Мероприятия курса                                | Время    |
|--------------------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой               | 5 минут  |
| Упражнение: напрягать и расслаблять мышцы        | 10 минут |
| Социальные и эмоциональные потребности родителей | 30 минут |
| Влияние родительского стресса на детей           | 10 минут |
| Техники релаксации                               | 30 минут |
| Домашние задания                                 | 5 минут  |
| Реакция участников и завершение                  | 10 минут |



## Приветствие и ознакомление с темой

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
3. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них рассказать о какой-либо положительной ситуации на прошлой неделе.
4. Попросите родителей рассказать, как они проводили время со своими детьми на прошлой неделе и как они себя чувствовали при этом.
5. Подготовьте родителей к теме сегодняшнего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Быть родителями маленьких детей – в этой ситуации может возникнуть много стресса, она может стоить много сил. Для людей, которые покинули свою страну и живут теперь в новом окружении и новой культуре, это может стать еще более сложной задачей. Сегодня мы поговорим о факторах стресса, с которыми Вы сталкиваетесь, о практических приемах и действиях, которые могут помочь Вам лучше справляться с этим стрессом.*

## Упражнение: напрягать и расслаблять мышцы

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Скажите в начале, что это упражнение – одно из релаксационных упражнений йоги, оно подходит людям всех возрастов, в том числе и довольно маленьким детям. Для этого руки должны быть свободными. Если родители держат на руках грудных детей, то на время выполнения этого упражнения детей следует коротко положить, чтобы руки родителей были свободны.
2. Попросите родителей закрыть глаза, сесть поудобнее и посидеть спокойно в течение одной минуты. Сидеть нужно прямо, прогнув спину, голову держать ровно.
3. Попросите родителей глубоко вздохнуть и медленно выдохнуть, при этом постараться расслабиться. Говорите спокойным голосом.

### **ЭТО ГОВОРите ВЫ >**

- Сожмите пальцы ног и расслабьте их, при этом Вы чувствуете, как пальцы ног излучают тепло.
  - Напрягите мышцы ног, потом полностью расслабьте их, почувствуйте, как по ногам разливается тепло.
  - Напрягите мышцы седалища, потом расслабьте их и пусть разливающееся тепло согреет Ваш стул.
  - Втяните мышцы живота, потом расслабьте их и почувствуйте, как по телу разливается тепло.
  - Сдвиньте плечи вперед, почувствуйте, как Ваша грудь сжимается, потом расслабьте мышцы, тепло распространяется по всему телу. Поднимите плечи вверх, к ушам, затем расслабьте плечи и почувствуйте прилив тепла.
  - Напрягите руки, затем расслабьте их и почувствуйте, как тепло струится из кончиков пальцев.
  - Почувствуйте, как тепло поднимается по Вашей шее и растекается по голове. Все Ваше тело – теплое и расслабленное.
  - А теперь опять всем своим вниманием вернитесь в нашу группу. Пошевелите пальцами рук и ног.
  - Повращайте кисти рук. Вытяните руки вверх и встряхните их.
  - Если Ваши глаза были закрыты, медленно и плавно откройте их.
4. Спросите родителей, как они чувствуют себя теперь и смогли ли они расслабиться. Вы уже пробовали делать такие упражнения раньше?

### **Социальные и эмоциональные потребности родителей**

**Время:** 30 минут    **Проведение:** участвует вся группа или маленькими группами

1. Попросите родителей задуматься, какие чувства они испытывали со дня их прибытия в Германию. Некоторые чувства могли быть положительными, в то время как другие – отрицательными или стрессовыми. Спросите, не хочет ли кто-нибудь поделиться с группой своим опытом, связанным с отрицательными эмоциями и стрессом, который она или он ощущали.

**ВНИМАНИЕ >** Дайте родителям возможность обмениваться мнениями и опытом, но не задерживайтесь слишком долго на отрицательных эмоциях и воспоминаниях. Напомните группе о том, что Вы договорились о конфиденциальности и неразглашении услышанного, и предложите родителям, что они могут написать о своих отрицательных эмоциях или пережитом, вместо того, чтобы рассказывать об этом группе.

2. Покажите, что Вы сочувствуете родителям и понимаете, что они должны были оставить свое окружение, свои дома, свою работу, свои общины, круг знакомых, чтобы искать убежища в Германии. Жизнь в общежитии и других местах массового проживания в незнакомом окружении может быть очень напряженной. Возможности уединиться ограничены и напряженная атмосфера может возникнуть очень быстро. С грудными младенцами и маленькими детьми жизнь в чужом окружении может быть еще сложнее. Если малыши много плачут, а дети постарше не слушаются или у них регулярно бывают вспышки гнева и злобы, это повышает уровень стресса и можно быстро выйти из себя.

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >** *Это нормально – если новая ситуация воспринимается более напряженной, чем обычно. Все эти изменения и проблемы могут повлиять на психическое здоровье и самочувствие человека. Такой стресс может выражаться у людей как физически, так и эмоционально. Физические и эмоциональные реакции на стресс – совершенно нормальное явление, это не значит, что с Вами что-то не так.*

3. Объясните, что люди неодинаково реагируют на трудности и проблемы, люди по-разному реагируют на стресс. Есть множество реакций и чувств, которые может испытывать человек. Некоторые люди лишь незначительно реагируют на стресс, в то время как реакция у других людей – значительно сильнее. Как реагирует тот или иной человек, зависит от многих факторов, в том числе от того, что пришлось пережить человеку, от помощи и поддержки, которые были оказаны, от пола, возраста, физического и психического здоровья, а также от культурного происхождения и традиций.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Среди участников курса могут быть лица (особенно женщины), которым пришлось пережить (гендерно-специфическое) насилие. Они, в большинстве случаев, нуждаются в особой форме помощи. Постарайтесь затронуть эту тему деликатно, чтобы те, кто пережил гендерно-специфическое насилие, могли получить ту помощь и поддержку, в которой они нуждаются.

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >** Не все проблемы могут быть решены путем снижения стресса и с помощью релаксационных упражнений. Некоторые из Вас, возможно, пережили насилие, и воспоминание об этом и сегодня удручает Вас. В таких случаях это нормально, если человеку грустно, не хочется выходить из дома. Тогда и участие в таких группах как эта может стоить множества сил и энергии. Тем не менее после пережитого насилия со временем жизненная энергия может вернуться. Часто помогает, если в этой ситуации довериться другому человеку и поговорить с ним о пережитом насилии. Многие женщины, пережившие насилие, не решаются говорить об этом с другими, хотя это могло бы помочь им психически справиться с пережитым. Существуют службы поддержки, прежде

всего для женщин, испытавших на себе насилие. Если Вы хотите больше узнать о таких службах, Вы можете обратиться ко мне после занятия.

Обращайтесь прежде всего к женщинам, поскольку женщины чаще подвергаются насилию. Держите наготове информацию о специальных службах поддержки для женщин, испытавших на себе насилие.

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >** *Существует три вида стресса: положительный стресс, терпимый стресс и токсический стресс. Эта классификация стресса относится как к взрослым, так и к детям.*

4. Используйте флипчарт, чтобы нарисовать следующие диаграммы, на которых показаны разные виды стресса.



- **Реакция на положительный стресс** – это нормальная существенная неотъемлемая часть здорового развития человека. При реакции на положительный стресс кратковременно увеличивается частота сердечных сокращений и слегка повышается выделение стрессовых гормонов. Этот вид стресса приводит к повышению производительности. Мы лучше концентрируемся, быстрее реагируем и лучше справляемся со сложными ситуациями. Ситуации, которые могут вызвать положительную стрессовую реакцию, – например, сдача экзамена, презентация перед другими людьми или одновременное выполнение нескольких задач.
- **Реакция на терпимый стресс** – при этом активируются предупредительные системы организма. Эта реакция вызвана более серьезными, продолжительными стрессовыми событиями, такими как утрата любимого человека, стихийное бедствие или серьезная травма.
- **Реакция на токсический стресс** может проявляться, когда человек подвергается сильному, частому и/или продолжительному стрессу. В качестве примеров можно назвать физическую или эмоциональную жестокость, другие формы насилия и/или постоянные материальные трудности, угрожающие финансовому существованию. Особенно трудно, если нет положительных и поддерживающих отношений, необходимых для сопротивления стрессу и восстановления своих сил.

## ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Стресс – это необходимая составная часть жизни. Нам нужно различать здоровый стресс, который помогает нам выжить, и токсический стресс, который настолько обременяет и угнетает системы нашего организма, что он становится проблемой для нас и окружающих людей. Когда мы осознаем наш стресс, тогда мы можем лучше справляться с ним.*

5. Разделите родителей на 4 маленькие группы и дайте каждому большой лист бумаги с флипчарта и толстый фломастер. Дайте каждой из групп свою категорию признаков стресса:

- 1.) Физические
- 2.) Эмоциональные
- 3.) Умственные
- 4.) Выражающиеся в поведении

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >** У Вас 5 минут времени для работы в группах. Запишите как можно больше признаков стресса – как он выражается в той форме, которая Вам дана. По прошествии 5 минут положите листы бумаги на пол. Затем дайте группам еще 5 минут – пусть родители обойдут кругом листы бумаги и добавят в другие категории те признаки, которые, по их мнению, еще не были написаны.

| ПРИЗНАКИ СТРЕССА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФИЗИЧЕСКИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Бессонница</li><li>• Боли в желудке, тошнота или понос</li><li>• Частый пульс</li><li>• Сильная усталость</li><li>• Дрожание или сильное напряжение мышц</li><li>• Боли в спине и шее</li><li>• Головная боль</li><li>• Неспособность расслабиться и отдохнуть</li><li>• Отсутствие менструации у женщин</li><li>• Довольно частые болезни</li><li>• Увеличение или снижение веса</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сильные перепады настроения (в одну минуту – ощущение счастья, в следующую минуту – грусть)</li><li>• Ощущение чрезмерной эмоциональности</li><li>• Раздражительность</li><li>• Гнев, злоба</li><li>• Ощущение, что упал/упала духом, потеря надежды</li><li>• Депрессия и печаль</li><li>• Недоверие по отношению к другим людям</li><li>• Приступы страха</li><li>• Отсутствие эмоций / ощущение пустоты</li><li>• Чувство отсутствия энергии</li><li>• Отчуждение и потеря чувства общности</li><li>• Усиливающееся негативное отношение к жизни</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ощущение бессмысленности (сомнения или гнев на бога)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>УМСТВЕННЫЕ</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>ВЫРАЖАЮЩИЕСЯ В ПОВЕДЕНИИ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Трудность сконцентрироваться</li> <li>Замешательство, смятение, потеря ориентации</li> <li>Забывчивость</li> <li>Трудности принимать решения</li> <li>Тяжелые или кошмарные сны</li> <li>Навязчивые или произвольные мысли</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Готовность к рискованным действиям (напр. безрассудное вождение машины, не считаясь с другими)</li> <li>Слишком много или слишком мало есть</li> <li>Больше курить</li> <li>Сильное напряжение</li> <li>Беспокойство</li> <li>Агрессивность и словесные выпады</li> <li>Потребление спиртного или наркотиков</li> <li>Навязчивые действия (напр. грызть ногти) или нервные тики</li> <li>Избегание общения и изолирование, уход в себя</li> </ul> |

- Дайте родителям несколько экземпляров раздаточного материала «Признаки стресса». И дополните на листах флипчарта недостающие признаки.
- Спросите родителей, почему важно знать признаки стресса. Выражается ли стресс у женщин иначе чем у мужчин? В чем – иначе, как это выглядит?

### ЭТО ГОВОРите ВЫ >

*Важно знать признаки стресса, чтобы мы могли определить, связано ли наше поведение или наши чувства со стрессом, с которым мы сталкиваемся. Это может помочь нам лучше справляться со стрессом, не осуждая себя, и искать поддержку, если мы в ней нуждаемся.*

## Влияние родительского стресса на детей

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

- Спросите родителей, как они думают – может ли стресс одного человека влиять на окружающих. Если да, то каким образом?

## ЭТО ГОВОРите ВЫ >

*Стресс одного из родителей влияет на всю семью. Если родители чувствуют себя спокойно и расслабленно, то выше вероятность того, что и другие члены семьи будут расслаблены. Если родители ощущают на себе стресс, то выше вероятность того, что вся семья будет чувствовать себя в стрессе.*

2. Объясните, какое влияние оказывает родительский стресс на детей. Если матери и отцы находятся под воздействием стресса, дети ощущают это. Часто мальчики и девочки реагируют на родительский стресс «плохим поведением», например, много плачут или боятся чего-то. Это может привести к тому, что родители будут ощущать еще больше стресса и чувствовать себя еще более несчастными – заколдованный круг!
3. Спросите родителей, замечал ли кто-нибудь из них это на себе.
4. Нарисуйте эту диаграмму на листе флипчарта, чтобы обобщить информацию:



**ПРИМЕЧАНИЕ >** Вы можете воспользоваться метафорой губки и объяснить, что дети – как губка, они впитывают в себя эмоции и чувства родителей.

## ЭТО ГОВОРите ВЫ >

- *Дети чувствуют, когда их родители испытывают на себе стресс. Они прислушиваются, когда их родители говорят на «взрослые темы». В зависимости от того, как много дети могут понять из разговора, или насколько взволнованно и обеспокоенно звучат голоса родителей при таком разговоре, услышанное может привести к ощущению стресса и возникновению страхов у детей.*
- *Конечно, мы не можем быть всегда счастливыми и расслабленными. Вам пришлось пережить плохое, и новое окружение, в котором Вы живете, ставит Вас перед новыми задачами. Родители вправе быть грустными, ощущать на себе воздействие стресса, быть*



*раздраженными, может быть, разозленными и им не следует винить себя в «плохом поведении» своих детей. Но есть способы справляться со стрессом таким образом, чтобы он не оказывал отрицательного влияния на семью. Так можно способствовать тому, что атмосфера дома будет более положительной.*

- *Мы поговорим лишь о нескольких способах борьбы со стрессом – как можно бороться со стрессом, чтобы стать спокойнее. Иногда стресс может быть настолько сильным, что он влияет на наш сон и нашу повседневную жизнь. При таких обстоятельствах имеет смысл обратиться за дополнительной поддержкой к кому-нибудь, кому Вы доверяете. Нет ничего зазорного в том, чтобы просить помощи и поддержки – это не слабость, на самом деле для этого нужно мужество. Кроме того, это показывает, что мы понимаем, как наш стресс может отрицательно сказываться на наших детях. Если Вы хотите получить дополнительную информацию, не стесняйтесь обратиться ко мне после занятий.*

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Позаботьтесь о том, чтобы Вы могли при необходимости направить участников курса в специализированные службы психосоциальной помощи, имея наготове соответствующие адреса.

## **Техники релаксации**

**Время:** 30 минут **Проведение:** участвует вся группа

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Один из способов справляться со стрессовыми ситуациями – пытаться сохранять определенные повседневные привычки и распорядок дня, например, регулярно есть всей семьей вместе, ложиться спать и вставать в определенное время. Это помогает детям развить чувство стабильности, защищенности и безопасности.*

1. Спросите родителей, какие другие способы для расслабления им известны, какими они пользуются? Какие меры помогают им и их детям расслабиться и чувствовать себя лучше?

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Было бы неплохо спрашивать родителей по кругу, какие техники расслабления они используют. Так Вы позаботитесь о том, чтобы все высказались и активно участвовали в занятии.

2. Напишите ответы на лист бумаги на флипчарте.

Примеры:

- Читать
- Записывать проблемы
- Есть или пить то, что особенно нравится
- Встречаться с друзьями, отвлекаться
- Поговорить с кем-нибудь, кому доверяешь
- Молиться
- Петь, танцевать
- Слушать музыку
- Заниматься спортом
- Участвовать в каких-либо совместных или общественных мероприятиях
- Ходить гулять/ходить на природу
- Смотреть на текущий поток воды – ручей или реку
- Ставить вещи на свои места/ наводить порядок
- Плакать, дать волю своим чувствам
- Непосредственный физический контакт, обнять кого-либо, массаж
- Процедуры вельнес
- Применять техники расслабления

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Существуют методы расслабления, которые Вы можете применять в одиночку или держа своих маленьких детей на коленях. Если Ваши дети немного постарше, Вы можете попробовать применять методы расслабления вместе с ними. Если Ваши дети еще грудные, Вы можете просто держать их на руках, обнимать их, пока Вы делаете упражнения. Есть различные типы техник для расслабления, давайте мы попробуем некоторые из них и Вы можете посмотреть, какие Вам больше подходят.*

**Глубоко дышать**

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Эта техника – один из самых эффективных и простых способов расслабиться. Глубокий вздох повышает концентрацию кислорода в крови, это замедляет сердцебиение и у Вас возникает ощущение покоя и расслабленности. Этот способ похож на наше упражнение в начале курса.*

- Сделайте 10 глубоких вдохов в живот
- Чтобы Вы видели, как живот выпячивается и втягивается
- Глубокий вдох... и полностью выдохнуть воздух

Спросите родителей, как они чувствовали себя при этом упражнении.

## **Одна минута концентрации мыслей**

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

- Фокусирование мыслей поможет Вам сконцентрироваться и направить Ваше внимание на то, что находится вокруг Вас, вместо того, чтобы предаваться разным, сменяющим друг друга, «бегающим» мыслям. Это помогает Вашему мозгу лучше работать, снижает частоту сердцебиения и давление.
- Это простое упражнение, которое Вы можете делать в любое время в течение всего дня.
- Выберите минутку, чтобы попробовать это упражнение. Проверьте свои часы и запишите время.
- На следующие 60 секунд Ваша задача заключается в том, чтобы сосредоточить все Ваше внимание на дыхании.
- Это всего одна минута, но это может показаться вечностью. Оставьте глаза открытыми и дышите нормально.
- Старайтесь не давать мыслям отвлекаться на другие темы (а мысли будут отвлекаться) и все время концентрируйте Ваше внимание на дыхании.
- Помните о том, что это упражнение не испытание на выдержку. При этом упражнении Вы ничего не можете сделать неправильно.
- Делайте это упражнение несколько раз в день, чтобы фокусировать Ваши мысли и сконцентрироваться на том, что окружает Вас именно здесь и именно в данную минуту.

Спросите родителей, удалось ли им сконцентрироваться на дыхании. Какие мысли приходили им в голову во время упражнения? Смогли ли они физически расслабиться?

## **Писать**

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Еще один способ справляться со стрессовыми событиями и негативными воспоминаниями – записывать их. Правописание и грамматика не играют роли. Самое важное – записать все детали стрессовой ситуации или происшедшего события. Если произошло что-то положительное, это тоже можно записать. Сейчас мы не будем это делать, но дома Вы можете попробовать, поможет ли Вам это.*

## Говорить

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Если человек говорит, это может также помогать ему справляться со стрессом, как и записывание того, что произошло. Делиться своими проблемами с другими помогает уменьшить стресс и получить эмоциональную поддержку.*

1. Спросите родителей, в чем, с их точки зрения, заключаются плюсы и минусы, если делиться своими проблемами с другими.

#### Примеры положительных пунктов:

- Я чувствую себя лучше
- Я могу «облегчить душу»
- Это помогает мне «рассортировать» и уяснить себе, что произошло
- Я могу узнать, может быть, с другим произошло то же самое или нечто похожее
- Другой человек может дать мне конкретные советы и предложить свою помощь

#### Примеры отрицательных пунктов:

- Может быть, другой человек не воспримет меня всерьез с моей проблемой
- Не знаешь, как высказаться, и не находишь нужные слова
- Иногда нет никого, с кем можно было бы поговорить
- Может быть, трудно говорить о своих чувствах, другой человек может рассердиться
- Недостаточное доверие, о моих проблемах могут рассказать другим.

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Иногда может быть трудно говорить о проблемах и довериться людям, у которых есть свои проблемы или которых не очень хорошо знаешь. Это может быть трудно, но в большинстве случаев это обычно помогает, если доверяешь собеседнику. Одним проще говорить о своих мыслях с теми, кого они хорошо знают, другим проще говорить с чужими людьми или с кем-нибудь, кто не относится к кругу их знакомых. Было бы хорошо, если бы Вы как группа родителей могли бы выслушивать и поддерживать друг друга и делиться своими мыслями, идеями и проблемами, с которыми Вы ежедневно сталкиваетесь, с другими членами группы. Конечно, никто не заставляет Вас это делать. Вы можете поддерживать друг друга и практически, например, в организации присмотра за Вашими детьми. Так Вы можете позаботиться о том, что у всех Вас будет больше времени для себя.*

2. Объясните, что для каждого человека важно уделять время самому себе. Может быть, провести время с друзьями, посмотреть фильм, почитать книгу или журнал, или просто выбрать полчаса, чтобы попить кофе или чай, сидя на солнце, когда никто не мешает. Иногда бывает трудно найти это время, но нам легче справляться со стрессом, если ежедневно мы пару минут наслаждаемся чем-то или радуемся тому, что в жизни идет хорошо.
3. Напомните родителям о том, что их физическое ощущение влияет на их эмоции и мысли; а их эмоции и мысли, в свою очередь, влияют на то, как они чувствуют себя физически. Поэтому важно дать организму успокоиться, чтобы успокоить эмоции и мысли, и наоборот. Упражнения дыхания, разговор с другими или запись своих мыслей могут помочь разорвать заколдованный круг стресса и успокоить организм и дух.
4. Дайте родителям листы раздаточного материала «Техники релаксации» с дальнейшими упражнениями и инструкцией для составления собственного так называемого «Спасательного набора» (инструкция содержится в Части 4, «Родительское кафе»). Описания этих мер можно раздать родителям, чтобы они могли реализовать это дома. В виде альтернативы эти упражнения можно вместе попробовать во время «Родительского кафе».

## Домашние задания

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРЯТЕ ВЫ >

*В качестве домашнего задания на следующую неделю я хотел/а бы попросить Вас попробовать применять по крайней мере один раз в день один из методов релаксации и потренировать его. Вы можете придумать и другие упражнения или методы для снижения стресса и рассказать об этом в группе на следующей неделе.*

## Реакция участников и завершение

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Попросите родителей высказать свое мнение о данном учебном блоке. Что им понравилось больше всего? Есть ли у них какие-то вопросы? Какие элементы данного учебного блока помогли им, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения, как можно улучшить данный учебный блок?

2. Попросите родителей занести их имена и фамилии в список, чтобы документировать участие в занятиях.
3. Остановитесь коротко на теме и содержании следующего учебного блока:

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*На следующем занятии мы будем говорить о том, как развивается мозг у детей, и о том, что Вы как родители можете сделать, чтобы содействовать развитию мозга Ваших детей.*

4. Проведите с родителями заключительное упражнение (передавая положительную энергию и положительные мысли в круг).
5. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями. Идеи по оформлению «Родительского кафе» содержатся в Части 4 данного руководства.

## Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

В этом блоке участники и участники курса узнают, как развивается мозг у детей и почему сильный, продолжительный (так называемый токсический) стресс может отрицательно влиять на развитие мозга у детей. Они узнают, что могут сделать родители, чтобы предотвратить возникновение токсического стресса у детей. Также родители узнают, как способствовать развитию мозга их детей.

**Продолжительность:** 1 час 50 минут

### МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- Флипчарт и яркий фломастер

| Мероприятия курса                  | Время    |
|------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой | 10 минут |
| История про двух львов             | 10 минут |
| Удивительный мозг                  | 20 минут |
| Игра: Минг-Манг-Монг               | 10 минут |
| Удивительный мозг (продолжение)    | 30 минут |
| Симпатия и внимание                | 15 минут |
| Домашние задания                   | 5 минут  |
| Реакция участников и завершение    | 10 минут |



## Приветствие и ознакомление с темой

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

1. поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
3. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них рассказать о какой-нибудь положительной ситуации на прошлой неделе.
4. Попросите родителей рассказать, какие техники релаксации они попробовали применять и тренировать на прошлой неделе и какой опыт у них был с ними. Помогли ли им эти упражнения лучше справляться со стрессом? Удалось ли им в течение прошлой недели выбрать время для себя?
5. Представьте родителям тему сегодняшнего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРите ВЫ >

*Сегодня мы поговорим о том, как развивается мозг у детей и как Вы можете способствовать развитию мозга Ваших детей.*

## История про двух львов

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Прочитайте группе вслух следующую историю:

*Старик учит жизни своего внука. «Внутри меня идет борьба», говорит он мальчику. «Это ужасная борьба и она идет между двумя львами. Один из них – злой, он объединяет в себе все плохие качества: гнев, насилие, ревность, нетерпеливость, зависть, высокомерие, жалость к себе, чувство вины, враждебность, чувство собственной неполноценности, ложь, ложную гордость и эгоизм.»*

*Старик продолжает: «Другой лев – хороший, он несет в себе хорошие качества и красоту жизни: радость, мир, любовь, надежду, смех, наслаждение красками, музыкой и танцем, ум, спокойствие, нежность, уважение, прощение, счастье, дружбу, надежность, дружелюбность, великодушие, истину, сочувствие и веру.»*

*Потом старик сказал мальчику: «И такая борьба идет и внутри тебя, и в каждом другом человеке.»*

*Мальчик на минуту задумался и спросил своего дедушку: «И какой лев победит?» Старик посмотрел на ребенка, улыбнулся и ответил: «Тот, которого ты кормишь.»*

2. Спросите родителей, в чем урок этой истории. Как можно связать эту историю с темой «Развитие мозга у детей»?

Пример ответа:

Ребенок рождается с потенциалом развивать в себе как положительные, так и отрицательные качества. Качества, развитию которых способствуют (или, как описано в истории, кормят), будут выражены ярче. Если родители подают положительный пример и поощряют положительные качества и поведение своих детей, то соединения в мозге, связанные с этими качествами, будут выражены сильнее, чем другие.

3. Спросите родителей, какие способности и навыки нужны их детям, чтобы они стали довольными и здоровыми взрослыми.

Примеры ответов:

- Качество обращаться с другими людьми, животными и окружающей средой внимательно, приветливо и уважительно
- Способность учиться новому и критически относиться к другим мнениям
- Способность брать на себя ответственность за членов семьи или общества
- Способность считаться с другими людьми и проявлять сочувствие

**ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

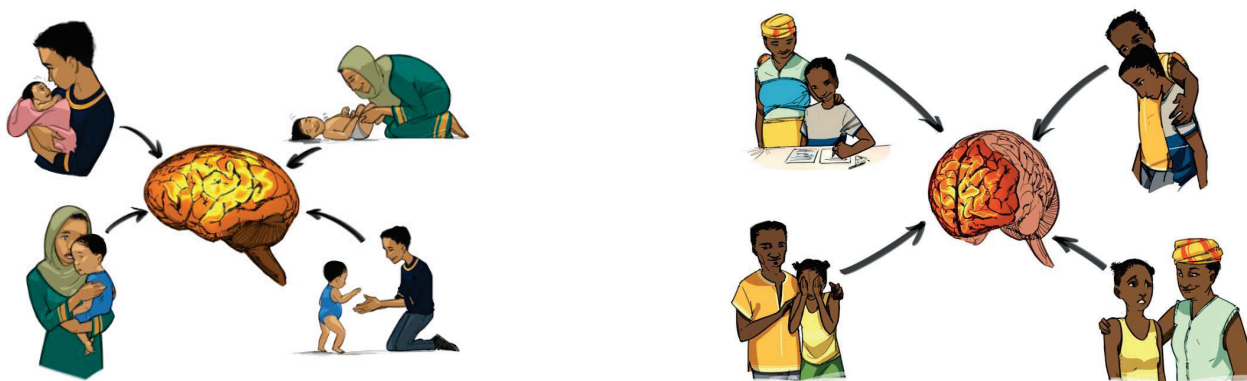
*Если родители создают для своих детей атмосферу, полную любви и заботы, они поддерживают своих детей в процессе здорового, положительного роста мозга. Если родители ведут себя агрессивно и прибегают к физическому или словесному насилию по отношению к своим детям, или если дети не чувствуют себя дома в безопасности и не знают, что их там ждет, у детей может начаться токсическая реакция на стресс. Такие реакции на стресс могут отрицательно сказываться на развитии мозга. На этом мы остановимся подробнее на сегодняшнем занятии. Кроме того, во всех дальнейших учебных блоках мы обсудим, как родители могут помочь своим детям освоить навыки и способности, нужные для того, чтобы быть здоровыми и довольными жизнью людьми.*

## Удивительный мозг

**Время:** 20 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. Покажите родителям картинки «Развитие мозга у детей».

В крупном формате Вы найдете картинки на стр. XXX.



2. Спросите родителей, что происходит на этих картинках? Как родители на картинках способствуют развитию мозга у своих детей? Развивается ли мозг у девочек и мальчиков одинаково? Почему? Или почему не одинаково?

Примеры ответов:

- 1-я картинка: в верхнем левом углу – отец, успокаивающий плачущего младенца
- 1-я картинка: в верхнем правом углу – мать, которая щекочет своего младенца
- 2-я картинка: в нижнем левом углу – отец, утешающий своего ребенка
- 2-я картинка: в нижнем правом углу – мать, внимательно слушающая своего ребенка

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Цель – вовлечь родителей в разговор о том, как непосредственно связаны их родительские способности и привычки поведения с развитием мозга их детей.

**ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

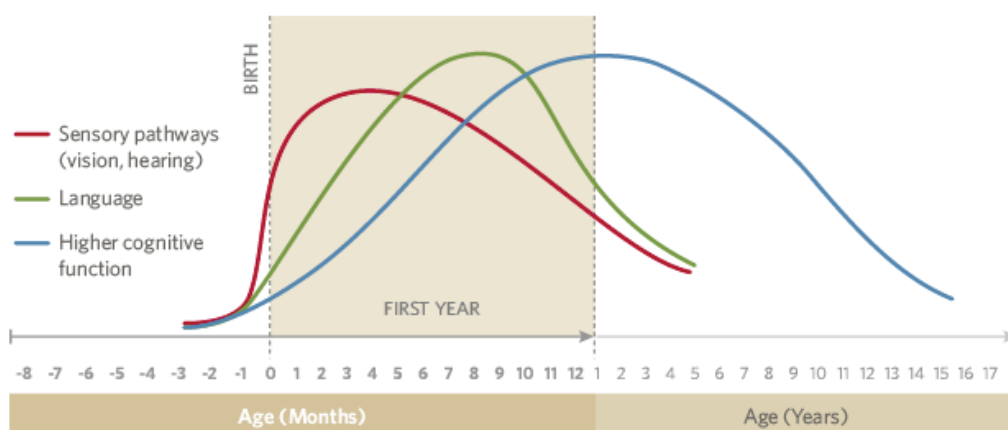
*Рост мозга начинается в утробе матери и заканчивается примерно в возрасте 26 лет. В каком возрасте, как Вы думаете, формируется большая часть человеческого мозга? Нет другого периода в жизни, в*

который мозг развивался бы быстрее, чем в первые пять лет жизни. 90% общей структуры мозга образовывается до пятилетнего возраста! Но это не означает, что в последующие годы больше нет важных стадий развития. Мозг человека делает на пути своего развития важные шаги вплоть до раннего взрослого возраста. Поэтому важно, чтобы родители способствовали развитию мозга своих детей на всех возрастных ступенях и стадиях развития.

3. Покажите родителям рисунок «Развитие мозга» и постарайтесь остановиться на важнейших пунктах.

В крупном формате Вы найдете рисунок на стр. XXX.

## Human Brain Development



Source: Nelson, C. (2000). From *Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: The National Academies Press.

## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

- На этом рисунке видно, что сенсорные способности, т. е. зрение, слух, обоняние и вкус, а также речевые способности развиваются прежде всего в первые годы жизни.
- Однако мозг формируется полностью лишь тогда, когда человек достигает возраста 24-26 лет. Различные части мозга развиваются и созревают с разной скоростью.
- Та, часть мозга, которая управляет импульсами и рассудком, созревает последней. Эта часть мозга называется префронтальной корой и контролирует 'исполнительную функцию'. Эта функция позволяет планировать, концентрироваться, запоминать инструкции и одновременно выполнять несколько задач.
- Самые важные основы взрослой жизни и будущего обучения закладываются в раннем детстве. Тренируя с раннего детства мозг детей, Вы закладываете основу будущих учебных процессов.

- На развитие ребенка влияет комплекс нескольких факторов. К ним относятся гены ребенка (то, что ребенок унаследовал от своих родителей), физическое и социальное окружение (семья и сообщество), его питание и физическая активность (игры, образование, досуг), а зачастую и духовные, религиозные или традиционные убеждения.
- На развитие в первые годы жизни в значительной степени влияет непосредственное окружение ребенка, к которому относятся родители, братья и сестры и другие близкие родственники, возможно, учителя, друзья, подруги и другие лица, непосредственно взаимодействующие с ребенком.
- Родители играют важную роль, способствуя здоровому развитию детей. У всех них уже есть необходимые знания и навыки, позволяющие формировать мозг их детей в процессе разговора, в играх с ними, когда родители показывают детям свою любовь и симпатию.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

Исследования показали, что дети рождаются с заложенными основными компонентами для обучения и памяти. Мозг новорожденных имеет более 100 миллиардов нейронов! Представьте себе деревню с миллиардом маленьких домов, но с высокими кустами и травой между домами и без соединяющих путей (не существует отношений между людьми, нет общих воспоминаний, нет сообщества ...). Очень похоже на это выглядит мозг новорожденного, прежде чем образуются синапсы как связи между нейронами. Мальчики и девочки способны научиться быть умными, дружелюбными, кроткими, в зависимости от того, как родители и сообщество способствуют их развитию.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЯ >**

**Нейроны:** Нейроны – это нервные клетки мозга, которые специализируются на проведении и обработке сигналов. Они управляют всем нашим поведением, нашими ощущениями, мечтами, чувствами и нашей личностью, передавая впечатления от восприятия.

**Синапсы:** Синапсы – это соединения, которые связывают друг с другом различные нейроны (нервные клетки) в мозге. Они служат для передачи сигналов, то есть – коммуникации между различными нервными клетками.

**Когнитивные функции:** это те функции человека, которые связаны с восприятием, обучением, памятью и мышлением, т. е. с переработкой познания и информации.

**Сенсорика:** способность восприятия раздражителей с помощью специализированных органов чувств (у человека: глаза, уши, нос, язык). Сенсорные способности человека – это зрение, слух, обоняние, вкус.

**Моторные способности:** способность выполнять определенные движения тела с участием мускулатуры. Существует две группы моторных способностей. Грубые моторные способности включают в себя движения с задействованием крупных мышц – рук, ног, ступней или всего тела (ползать, бегать, прыгать), а тонкая моторика управляет более тонкими движениями, такими как захват предмета между большим пальцем и остальными пальцами или использование губ и языка, чтобы почувствовать вкус продуктов. Обычно грубая и тонкая моторика развиваются вместе.

**Контроль за поведением:** способность, помогающая в стрессовых ситуациях реагировать менее эмоционально и агрессивно, а давать себе время, чтобы выработать адекватную реакцию.

## **Игра: Минг – Манг – Монг**

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРите ВЫ >**

*Игры доставляют удовольствие родителям и детям. Игры – хорошая возможность потренировать мозг и уменьшить стресс.*

1. Попросите группу образовать небольшой круг.

- Попросите одного человека начать игру – внимательно посмотреть на другого человека, указать на него и сказать «Минг!»
- Тот, кому сказали «Минг!», смотрит на следующего человека, указывает на него и говорит «Манг!»
- Тот человек, которому сказали «Манг!», теперь смотрит на следующего человека, указывает на него и говорит «Монг!»
- Человек, которому сказали «Монг!», ничего не делает.
- Та/тот, кто стоит справа от человека, названного «Монг!», начинает новый круг, смотрит на следующего, указывает на него и говорит «Минг!»

### **ЭТО ГОВОРите ВЫ >**

*Не забудьте посмотреть на другого человека и указать на него!*

2. Играйте в игру Минг-Манг-Монг без перерыва. Начните медленно, а потом всё быстрее. Тот, кто пропустит свой раунд или ошибётся, выбывает из игры и



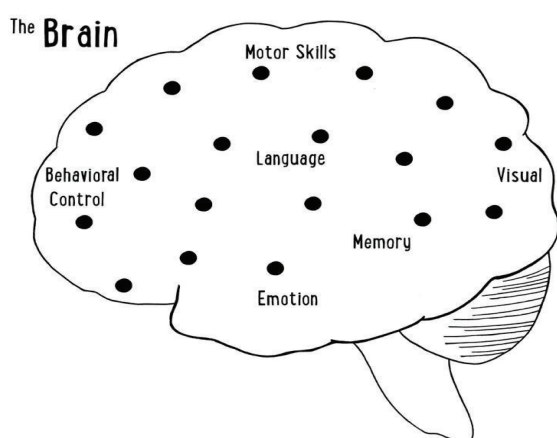
садится. Продолжайте играть, пока в кругу не останется только 5 человек. Тогда эти 5 оставшихся выиграли, все им хлопают.

## Удивительный мозг (продолжение)

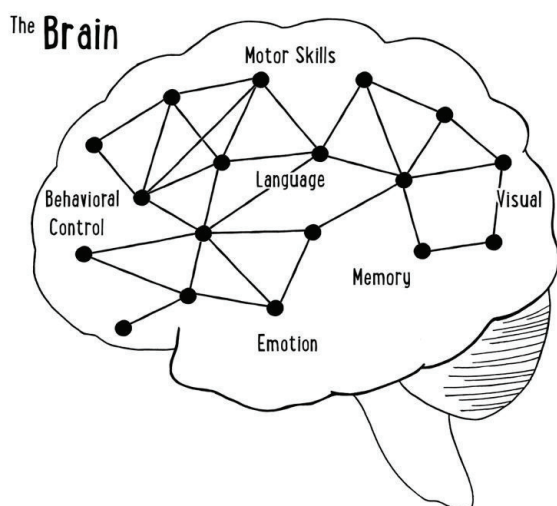
**Время:** 30 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. Покажите родителям изображения мозга внизу, чтобы объяснить развитие мозга у детей.

В крупном формате все картинки Вы найдете на стр. XXX – XXX.



Картинка 1: Мозг с нейронами



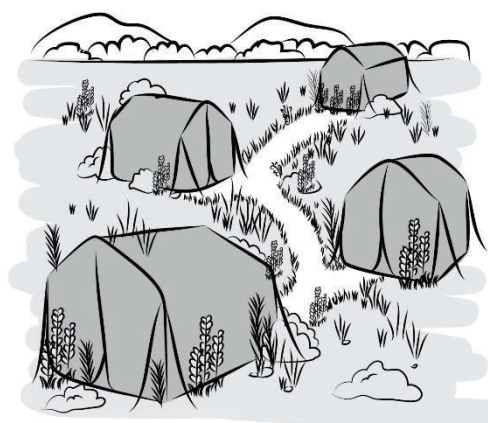
Картинка 2: Мозг с соединениями через синапсы

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

В различных областях мозга есть нервные клетки, так называемые нейроны. По мере развития мозга ребенка между этими нейронами образуются соединения, позволяющие нейронам общаться друг с другом. Эти соединения называются «синапсы». Синапсы функционируют как электросхемы. Благодаря им люди могут говорить, думать, ходить, ловить мяч, учить новую информацию, доверять другим и регулировать свои эмоции. Они – как электрические провода, которые, если их подключить, позволяют включать свет. Если синапсы между нейронами постоянно использовать, то они становятся сильнее – как тренируемые мышцы.



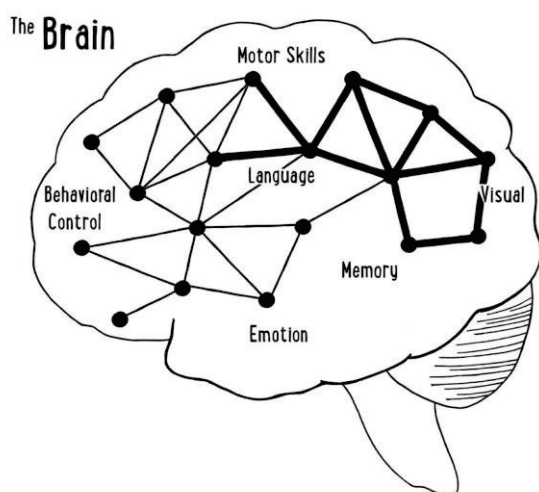
2. Покажите родителям картинки «Дороги в деревне»:



### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Если вспомнить пример деревни, то синапсы мозга похожи на дорожки между домами. Дороги, по которым часто ходят, становятся шире и лучше заметны, в то время как те, по которым ходят редко или совсем не ходят, быстро опять зарастают. Мозг функционирует таким же образом.*

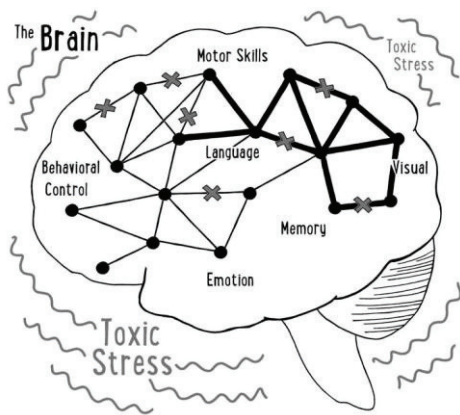
3. Покажите родителям эти изображения мозга:



### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*В безопасном и предсказуемом окружении с положительными и надежными отношениями со взрослыми мозг ребенка может развиваться здоровым образом и формировать сильные синапсы. Чем больше помощи, поощрения, любви и симпатии получают дети, тем больше клеток мозга соединяется и активируется.*

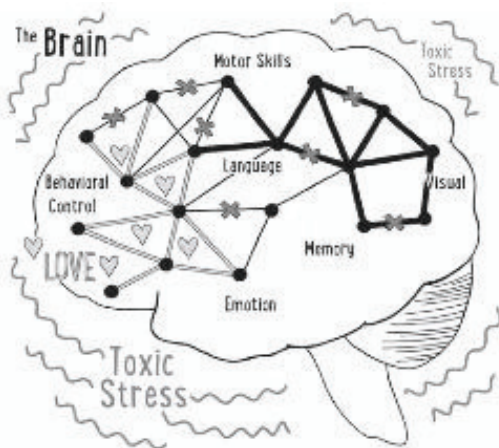
Картинка 3: Мозг с более крепкими связями, благодаря любви и симпатии



Картинка 4: Связи в мозге разрушаются вследствие токсического стресса и пережитого насилия

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

Если дети в течение продолжительного времени подвергаются сильному стрессу, это может отрицательно сказаться на развитии их мозга. Этот вид стресса, который также называется токсическим, то есть – ядовитым – стрессом, может приводить к тому, что вновь разрушатся связи между нервными клетками. Вследствие этого у детей могут возникнуть трудности в учебе и трудность сконцентрироваться, им трудно будет подружиться с другими детьми, они ведут себя неадекватно, утрачивается надежда и уверенность в будущем. Кроме того могут возникнуть необратимые физические и умственные дефициты.

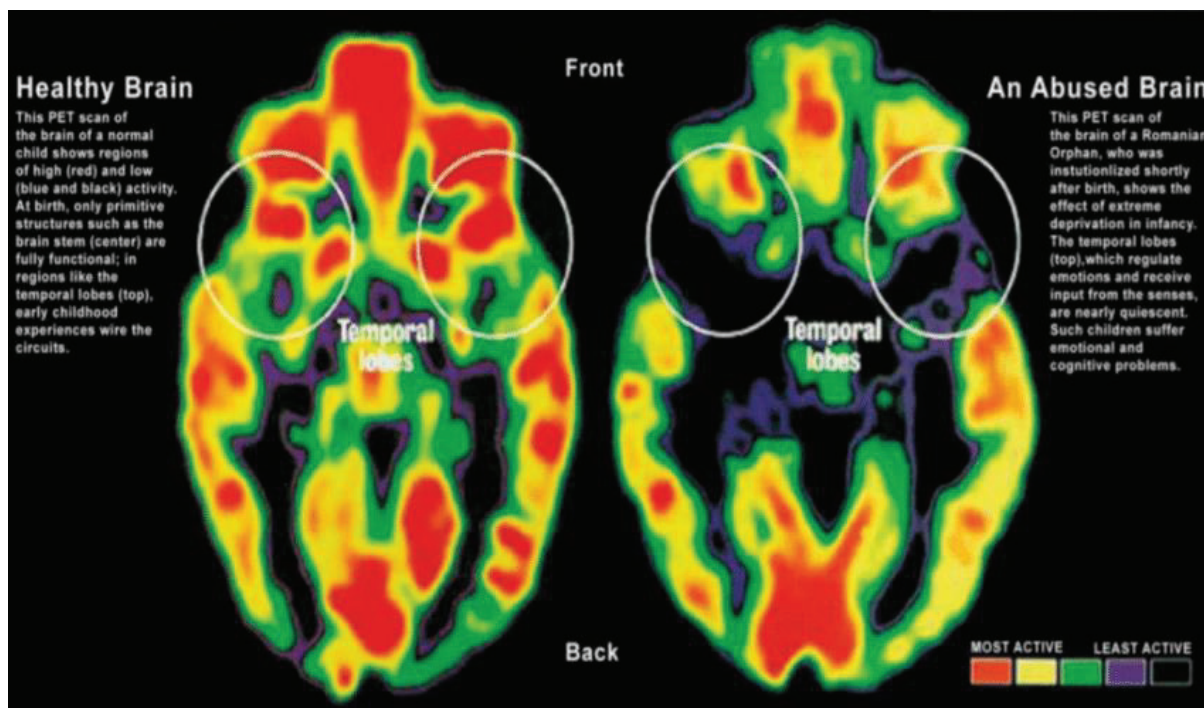


Картинка 5: Связи в мозге обновляются в процессе предсказуемых отношений, полных любви и заботы

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

Однако эти вредные последствия токсического стресса можно остановить или обратить вспять, если дети смогут играть и учиться в безопасной и стабильной обстановке и рядом с ними будут заботливые взрослые. Чем больше любви, заботы и внимания родители уделяют своим детям, тем сильнее соединения между нейронами. Даже если ребенок пережил очень стрессовые ситуации, любящее и заботливое окружение, в котором он растет, может укрепить его выносливость и стать предпосылкой для здорового развития мозга и всего организма.

1. Покажите родителям иллюстрацию: «Изображения сканирования мозга».  
В крупном формате Вы найдете эту иллюстрацию на стр. XXX.



### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

Эти картинки были сделаны с помощью сканеров, использующих новейшие технологии для получения таких подробных изображений. В данном примере – это взгляд на мозг сверху. Цвета показывают активность отдельных регионов: красные регионы очень активны, зеленые показывают некоторую активность, а черные регионы вообще не активны. Слева мы видим мозг ребенка, выросшего с любящими и заботливыми родителями. Изображение справа показывает мозг ребенка-сироты, который вырос без родителей и в течение продолжительного времени подвергался жестокому обращению, насилию и страдал от отсутствия заботы.

2. Спросите родителей, что им бросается в глаза на этих изображениях. Чем отличаются эти две картинки?

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

На картинках можно видеть, что мозг ребенка, выросшего с любящими и заботливыми родителями, намного активнее мозга ребенка, который пережил жестокое обращение, о котором не заботились и у которого не было родителей, способных проявлять эту заботу.

## Показывать симпатию и уделять внимание

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа, в маленьких группах

---

1. Спросите родителей, когда они ощущали симпатию или внимание со стороны кого-либо. Это могло быть в семье, со стороны знакомых, друзей или подруг или на работе. Как это ощущалось?
2. Спросите родителей, когда в последний раз они сознательно оказывали внимание и показывали свою симпатию своим детям или другим лицам из числа их окружения.
3. Обсудите с родителями различные возможности – как можно показать свою симпатию ребенку.

### Примеры ответов:

- Обнять своего ребенка
- Сказать своему ребенку, что ты его любишь
- Предложить своему ребенку «дай пять!» или хлопнуть его по ладони
- Сказать, что это счастье для Вас – что у Вас есть этот ребенок

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Проявление симпатии и внимания способствуют здоровому и положительному развитию мозга у детей. Поэтому важно, чтобы родители показывали свою симпатию и оказывали внимание своим детям.*

## Домашние задания

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*В этом учебном блоке Вы узнали о процессах развития мозга и о том, какие факторы могут способствовать или вредить развитию мозга ребенка. В течение следующей недели постарайтесь каждый день сознательно показывать Вашим детям Вашу симпатию и целенаправленно оказывать им внимание, например, играя вместе с ними. Это очень важный путь, чтобы способствовать положительному развитию их мозга!*

## Реакция участников и завершение

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Попросите родителей высказать свое мнение о данном учебном блоке. Что им понравилось больше всего? Есть ли у них какие-то вопросы? Какие элементы данного учебного блока помогли им, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения, как можно улучшить данный учебный блок?
2. Попросите родителей занести их имена и фамилии в список, чтобы документировать участие в занятиях.
3. Остановитесь коротко на теме и содержании следующего учебного блока:

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*На следующем занятии мы поговорим об этапах развития детей и о том, как родители с помощью игр и игровых занятий могут способствовать развитию своих детей.*

4. Проведите с родителями заключительное упражнение (передача положительной энергии и положительных мыслей в кругу).
5. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями. Идеи по оформлению «Родительского кафе» содержатся в Части 4 данного руководства.



## Курсовой блок 4: Детские игры и учение

В рамках этого учебного блока участницы и участники курса получают дальнейшую информацию о развитии детей и о том, как целенаправленные игры и похвала способствуют социальному, физическому, умственному и эмоциональному развитию детей. Родители обмениваются мнениями об играх, которые помогают детям учиться и способствуют их общему развитию. На занятии родители потренируют игры, в которые они могут играть со своими детьми дома.

Продолжительность: 2 часа

### МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- Видео: примеры развивающего взаимодействия
- Видео: вместе проводить время
- Копии листов раздаточного материала «Шаги развития»

| Мероприятия курса                         | Время    |
|-------------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой        | 10 минут |
| Как развиваются младенцы и маленькие дети | 15 минут |
| Родители показывают, а дети повторяют     | 20 минут |
| Игра: Доба Доба!                          | 10 минут |
| Тренировать положительное взаимодействие  | 20 минут |
| Детские игры                              | 20 минут |
| Помощь для школы                          | 10 минут |
| Домашние задания                          | 5 минут  |
| Реакция участников и завершение           | 10 минут |

## Приветствие и ознакомление с темой

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
3. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них поделиться положительным опытом в какой-либо ситуации на прошлой неделе.
4. Попросите родителей рассказать, как они проводили время со своими детьми на прошлой неделе, чтобы уделить им внимание и показать свою симпатию и тем самым способствовать развитию их мозга.
5. Представьте родителям тему сегодняшнего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Сегодня мы поговорим о том, как развиваются грудные дети и дети младшего возраста. Также будет говориться о том, как родители в игровой форме могут способствовать здоровому развитию своих детей.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Чтобы потренировать, как в игровой форме способствовать развитию ребенка, в этом учебном блоке представляется множество различных игр. Эти игры можно обсудить и попробовать поиграть в них. Если дети находятся рядом и родители хотят, то они могут поиграть в эти игры вместе со своими детьми. Похвалите родителей во время этих упражнений и скажите им что-нибудь положительное. Предложите им свою помощь, если у родителей возникли трудности при выполнении этих игр и упражнений.

## Как развиваются младенцы и маленькие дети

**Время:** 15 минут **Проведение:** в маленьких группах

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Самым важным фактором здорового роста и развития детей является положительное взаимодействие с людьми их окружения. Существует четыре спектра (раннего) развития ребенка, которые проходят все девочки и мальчики:*

- социальное развитие
- физическое развитие
- умственное развитие
- эмоциональное развитие.



1. Разделите родителей на 4 группы. Пусть каждая группа занимается в течение пяти минут одним из этих 4 спектров развития и соберет примеры поведения или способностей, которые развиваются или наблюдаются у детей в этом спектре. В завершение примеры зачитываются всей группе и обсуждаются совместно.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Если у родителей дети разного возраста, мотивируйте их – пусть они подумают и назовут примеры шагов развития различных возрастных категорий.

Примеры социального развития:

- Делиться чем-либо с друзьями, братьями или сестрами по очереди
- Строить приятельские и дружеские отношения с другими детьми
- Приветствие и прощание с родителями и другими членами семьи
- Ребенок становится всё более независимым
- Участвует в разговорах со взрослыми

Примеры физического развития:

- Физический рост
- Ребенок научился доставать вещи и брать их в руку
- Ребенок научился стоять, ходить и бегать
- Бросать мяч или бить по нему ногой
- Способность производить (сложные) движения одно за другим

Примеры умственного развития:

- Учиться говорить и считать
- Учиться решать проблемы
- Учиться писать и считать
- Ребенок учится концентрироваться в течение довольно продолжительного времени

Примеры эмоционального развития:

- Ребенок учит слова, чтобы выражать свои эмоции
- Он учится регулировать свои эмоции и выражать их безопасно
- Он учится справляться с трудными эмоциями
- Учится распознавать эмоции других людей и реагировать на них

2. Дайте родителям листы раздаточного материала «Шаги развития» и объясните информацию в таблице, если родители заинтересуются этим. Таблица, правда, содержит информацию лишь до возраста 5 лет, но она очень подробная.

**ВНИМАНИЕ** > Каждый ребенок развивается в своем темпе. Родителям следует стараться не слишком сравнивать своих детей с ровесниками. Если родители обеспокоены развитием своего ребенка, им следует поговорить об этом с детским врачом.

## Родители показывают, а дети повторяют

**Время:** 20 минут **Проведение:** участвует вся группа

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Одним из методов способствовать развитию мозга является собственное положительное поведение. Дети учатся больше на том, что они видят, чем на том, что они слышат. Родители могут способствовать вежливому, дружелюбному и любознательному поведению своих детей, подавая личный пример. Если детям говорят, что они должны вести себя мирно и стараться, а их родители – жестокие или ленивые, то дети, вероятно, последуют их примеру, а не словам. Дети – как губка, они всё видят, замечают и впитывают. Для детей (и взрослых) действия часто говорят громче слов.*

1. Покажите видео «Примеры положительного взаимодействия».
2. Спросите родителей, что происходит в видео. Почему важно играть с мальчиками и девочками и объяснять им что-нибудь? Как Вы думаете, как чувствуют себя дети в видео? Почему важно, чтобы девочки чувствовали, что их так же уважают и любят как и мальчиков?

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Существует множество возможностей способствовать развитию мозга маленьких детей. У мальчиков и девочек – одинаковые способности и одинаковые потребности учиться чему-либо и развивать свой потенциал в полной мере. «Родители показывают, а дети повторяют» – это взаимодействие между младенцами и их родителями, помогающее сформировать развивающийся мозг. Когда грудной младенец или малыш болтает, жестикулируют или плачет и родители реагируют на это зрительным контактом, словами или обняв ребенка, в мозге ребенка формируются и укрепляются нейронные связи. Связи нейронов способствуют развитию коммуникативных и социальных способностей и навыков.*

3. Покажите родителям картинки:

«Показывать и повторять за другим»



и «Физическая активность с детьми»:



Обе картинки Вы найдете в крупном формате на стр. XXX и стр. XXX.

4. Спросите родителей, что они видят на картинках.

**ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Помните, как мы на прошлом занятии говорили о том, как в мозге нейроны соединяются друг с другом? Грудные младенцы и дети младшего возраста общаются со своим окружением звуками, жестами и мимикой. Родители, реагирующие на это также звуками, жестами и выражением лица, особенно в первые годы жизни ребенка способствуют образованию основных нейронных связей в мозге. Кроме того существуют специальные нейроны, которые называют «зеркальными нейронами». Они расположены в части мозга, отвечающей за движение. Однако зеркальные*

*нейроны активируются только тогда, когда человек наблюдает определенные движения или выражения лица у других лиц – они, так сказать, зеркально отражают в собственном мозге жесты и чувства другого человека. Если Вы повторяете мимику и жесты Ваших детей, Вы укрепляете эти нейроны и тем самым основу для эмпатии и сочувствия.*

*Разговор и игры с детьми – это неотъемлемая часть здоровых отношений, они укрепляют связь между родителями и детьми. С момента рождения дети учатся у окружающих людей. Спокойная речь взрослых полными предложениями может помочь детям научиться языку и расширить свой словарный запас. Это готовит их к школе и способствует учебному процессу. Родители также могут помогать детям учиться общаться, используя слова для описания эмоций. Например, родители могут сказать ребенку: «Ты рассердился, потому что я убрал кастрюлю, по которой ты стучал. Вот, вместо этого ты можешь играть с этим мячом.»*

5. Спросите родителей, замечают ли они у своих детей одного пола или между мальчиками и девочками различия в способности общаться? Если да, то какие различия? Как общаются родители в Германии со своими детьми?

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*То, как родители разговаривают с детьми, и слова, которыми они пользуются, влияют на стиль общения их детей в будущем. Например, если родители, не осознавая этого, общаются с мальчиками жестче и строже, то это в дальнейшем скажется на том, как мальчики будут общаться с другими. Поэтому важно разговаривать и взаимодействовать с девочками и мальчиками одинаково, чтобы они могли одинаково развиваться. В то же время все дети разные. Некоторым детям может быть нужно уделять больше внимания и времени чем другим.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Один из лучших моментов для того, чтобы разговаривать с грудными детьми, это кормление. Обычно в это время дети бодрствуют и готовы взаимодействовать с родителями, а также восприимчивы чему-нибудь научиться. И когда дети становятся старше, совместный прием пищи – это хороший повод для родителей провести время со своими детьми. Родителям следует сесть к своим детям и есть вместе с ними. Темы, обсуждаемые во время еды, должны быть положительными. Так совместный прием пищи станет для детей приятным временем и дети будут знать, что они являются важной частью семьи! Родители могут использовать совместный прием пищи, чтобы похвалить детей за хорошее поведение и укрепить отношения с ними.

## Игра: ДОБА ДОБА!

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

**ПРИМЕЧАНИЕ** > При этой игре родители должны следить за тем, что Вы говорите, а не за тем, что Вы делаете.

1. Попросите родителей:
  - Вытянуть руки вперед, если Вы говорите «ДО»,
  - Поднять руки над головой, если Вы говорите «ДОБА»,
  - Вытянуть руки в стороны, если Вы говорите «ДОБА-ДОБА».
2. Потренируйтесь несколько раз, комбинируя правильное движение руками с соответствующим словом. Теперь начните комбинировать движения рук с «неправильным» словом, например, говоря «ДО» и вытягивая руки в сторону, или говоря «ДОБА-ДОБА» и вытягивая руки вперед. Некоторые из родителей будут повторять за тем, что Вы делаете, и не слушать, что Вы говорите. Тогда они выбывают из игры и должны сесть. Играйте до тех пор, пока не останется только один человек! Тот/та, кто выиграл/а, в следующем раунде будет новым «ДОБА-мастером» и будет давать указания группе.

**АЛЬТЕРНАТИВНО** > Если Вы хотите, Вы можете вместо слова «ДОБА-ДОБА» выбрать какое-нибудь другое распространенное слово. Если эта игра покажется слишком сложной, Вы можете играть в более простую версию. Вы скажете родителям следовать Вашим указаниям (а не повторять Ваши действия). Если они делают движение, которое Вы сделали, но не назвали его, то те родители садятся.

Например:

- Вы говорите: «Обе руки – вверх» и поднимаете обе руки.
- Потом Вы говорите «Сесть» и садитесь.
- А теперь Вы говорите «Обе руки – вниз!», а вместо этого Вы поднимаете обе руки вверх!

3. Напомните родителям, что дети всегда скорее будут следовать действиям их родителей, чем слушать, что их родители им говорят.

## Тренировка примеров положительного взаимодействия

**Время:** 20 минут **Проведение:** участвует вся группа

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*У всех Вас есть дети разного возраста, поэтому мы поговорим о различных играх, в которые Вы можете играть в зависимости от возраста и уровня развития Ваших детей.*

1. Спросите родителей, в какие игры они играют со своими детьми, или какие идеи у них есть – в какие игры можно поиграть с детьми разного возраста.
2. Запишите совместно эти идеи игр с детьми разного возраста.

**АЛЬТЕРНАТИВНО >** Вы также можете разделить родителей на разные группы для игр в зависимости от возраста их детей. Родителям следует предоставить возможность обмениваться советами касательно игр и учиться друг у друга. Родители со старшими детьми могут рассказать, в какие игры они играли с детьми, когда те были младше. Родители также могут подумать о том, в какие игры они сами любили играть, когда были детьми!

Если родителям не приходят в голову игры, вот несколько идей:

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Грудные дети (<1 года) | <b>ИГРЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Разговаривайте со своим ребенком, пойте, когда Вы одеваете, кормите или купаете его.</li><li>• Давайте ребенку потрогать различные материалы – ткани, траву или большие, гладкие скалы и объясняйте, что это.</li><li>• Помогайте ребенку сесть прямо, стоять или прыгать.</li><li>• Предложите ребенку поиграть с чем-нибудь, например, с мячом.</li></ul> <b>ПРИМЕР:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Показывать и повторять за другим»</li></ul>                               |
|                        | <b>ИГРЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Бегать, быстро носиться или танцевать с детьми</li><li>• Петь песни, читать книги и рассказывать истории</li><li>• Бросать мяч из стороны в сторону</li><li>• Складывать стопкой различные предметы</li><li>• Попросите ребенка описывать Вам предметы, которые он видит, или задавайте вопросы, например, о еде, которую он ест.</li></ul> <b>ПРИМЕР:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Где здесь синее?»</li></ul>                                                               |
| 1-3-летние             | <b>ИГРЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рисовать, играть с пластилином, мастерить</li><li>• Играть в куклы/в мягкие игрушки</li><li>• Комбинировать или сортировать вещи (например, кучку камней по размеру или складывать пазлы)</li><li>• Рассказывать истории детям или пусть дети рассказывают истории сами</li><li>• Играть в прятки</li></ul> <b>ПРИМЕР:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Я вижу то, что ты не видишь»</li></ul>                                                                                    |
| 3-5-летние             | <b>ИГРЫ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Настольные игры</li><li>• Игры на концентрацию и память, а также интеллектуальные игры</li><li>• Игры со словами – напр. «Гонки от А до Я» и «Наша кошка»</li><li>• Играть в театр, переодевания или другие игры, в которые дети могут попробовать себя в других ролях</li><li>• Читать про себя, читать вслух или писать собственные истории</li><li>• Различные виды спорта со спортивными снарядами</li></ul> <b>ПРИМЕР:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- «Категории»</li></ul> |
| 6-11-летние            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

➔ Все описания вышеназванных примеров Вы найдете в раздаточном материале, на листе «Идеи игр».

3. Выберите вместе с родителями одну или несколько игр и поиграйте пару раундов в группе.



4. Спросите родителей, каким образом эти игры способствуют развитию мозга их детей.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Детей постарше следует с помощью игр мотивировать расширять свой словарный запас и улучшать манеру выражаться. Игра «Рассказывать истории» – это хороший пример того, как можно целенаправленно способствовать развитию языковых способностей детей. При этой игре картинками и вводными предложениями детей мотивируют придумывать целые истории. При этом родители могут поддерживать своих детей вопросами (напр. «Что будет дальше?»). В игру «Рассказывать истории» можно играть и, делая покупки в магазине, готовя еду, или по дороге в школу. При этом целенаправленные вопросы или повторение истории очень полезны для расширения словарного запаса детей. Такие игры улучшают навыки чтения и письма у детей. Дети также лучше учатся в школе.*

5. Покажите родителям картинку «Рассказывать истории» и спросите, пробовали ли они уже играть в эту игру.



**ПРИМЕЧАНИЕ >** Дети, которые уверенно владеют своим родным языком, могут быстрее и легче выучить иностранные языки. Кроме того, дети, которые уже с раннего возраста много разговаривают со своими родителями, братьями и сестрами, легче воспринимают новую информацию. Поэтому стоит играть в такие игры, которые развивают языковые навыки ребенка на родном языке!

## Детские игры

**Время:** 20 минут **Проведение:** родители вдвоем или вместе с их детьми

---

1. Покажите видео: «Вместе проводить время»
2. Спросите родителей, что происходит в видео. Как чувствуют себя родители в видео? И как чувствуют себя дети? Чему учатся дети? Почему важно давать возможность играть как мальчикам, так и девочкам?
3. Объясните, что девочки и мальчики развиваются одинаково. Однако во многих культурах девочкам часто дают меньше времени и пространства для игр, потому что от них ожидают, чтобы они брали на себя больше ответственности в домашнем хозяйстве. Подчеркните, что важно давать девочкам такую же возможность и столько же времени для игр, что и мальчикам, потому что у обоих полов – одинаковые потребности и мозг развивается одинаково.

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Сейчас мы хотим поговорить о том, что игры могут доставлять детям еще больше удовольствия, если они сами могут вести игру и их хвалить за это. Наибольшее удовольствие дети получают от игры, если они сами могут выбирать – во что и как играть, а родители следуют их примеру. Например, 5-летний ребенок, может быть, хочет рисовать не буквы своего имени, а вместо этого – слона или кошку.*

4. Объясните родителям: детская игра способствует получению удовольствия от игры и учения еще до того, как ребенок научится говорить или ходить.
5. Напишите на флипчарте самые важные пункты, касающиеся детских игр, и одновременно объясняйте их:
  - Подсядьте к Вашему ребенку и **взаимодействуйте с ним на его уровне**.
  - **Следуйте примеру ребенка**. Обращайте внимание на несловесные сигналы, чтобы заметить, может быть, ребенок устал, сердится, скучает и т. д.
  - Разговаривайте с Вашим ребенком и описывайте, **что Вы делаете и что Вы собираетесь сделать**. Описывайте и говорите, **что делает Ваш ребенок**, например: «О, ты играешь с этой красивой куклой в синем платье.» Или: «Теперь мы пойдем на рынок и купим овощи.» (Это особенно важно для довольно маленьких детей.)
  - **Избегайте ненужной борьбы за власть**. Например: Отец играет со своим сыном в игру. Мальчик решает, что он хочет играть в другую игру. Если отец скажет сыну, что сначала нужно доиграть до конца в

первую игру. Сын начинает спорить и отец участвует в этом споре, начинается борьба за власть. Помните: цель игры – получать удовольствие, учиться и строить положительные отношения между родителями и детьми.

- Уделяйте Вашему ребенку **положительное внимание** и **высказывайте одобрение. Хвалите** Вашего ребенка!
- **Прекращайте неадекватные или опасные игры.** Если дети играют с опасными предметами, например, с ножом, или если они причиняют боль друг другу, взрослым нужно немедленно вмешаться.

6. Попросите родителей разделить на пары, чтобы в виде ролевой игры потренироваться играть в такие ориентированные на детей игры. Пусть каждая пара выберет такой вид деятельности, который, по ее мнению, понравится детям. Во время ролевой игры одна участница/один участник играет ребенка, а другая /другой – мать или отца.

Пример:

**Мать/Отец:**

«Во что ты хочешь поиграть?»

**Ребенок (3 года):**

«Я хочу играть в мяч. Я хочу играть в футбол.»

**Мать/Отец:** (приносит или делает мяч):

«Вот. А что мне теперь делать?»

**Ребенок:**

«Я хочу попробовать забить гол.»

*Они начинают играть.*

**Мать/Отец:**

«О, ты очень хорошо играешь в футбол!»

**АЛЬТЕРНАТИВНО >** В эту ролевую игру можно играть и наоборот – родители могут сыграть эту сцену так, как **не** следует играть с ребенком. Также родители могут и преувеличивать, то есть показывать, что еще можно сделать неправильно в игре с детьми. Такая ролевая игра разряжает атмосферу, потому что родители не ощущают обязанности всё делать правильно. Они могут вести себя и «неправильно» и преувеличивать.

**АЛЬТЕРНАТИВНО >** Если родители не очень комфортно чувствуют себя в роли актеров, они могут пользоваться и ручными куклами. Это создает определенную дистанцию и даже застенчивые, стесняющиеся родители или те, кто чувствует себя некомфортно, могут получить удовольствие от таких ролевых игр.

7. Спросите родителей, как отреагировал ребенок в ролевой игре? Как чувствовали себя родители во время игры?

## Родители помогают ребенку учиться

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. Спросите родителей, как они могут помогать своим детям учиться в школе. Почему важна эта поддержка?

### Примеры:

- Помощь при выполнении домашних заданий
- Повторение выученного дома
- Повторять детям, что школа – это первоочередное дело
- Регулярный контакт с учителями
- Участие в школьных мероприятиях
- Играть с детьми в игры, которые включают в себя счет, рисование, раскрашивание, игры со словами и буквами
- Создание дома благоприятной атмосферы для учебы (напр. отвести ребенку спокойное и упорядоченное место для учебы)

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Дети проводят в школе очень много времени и дома им нужна обстановка, помогающая им учиться. Как родители Вы можете внести значительный вклад в обеспечение того, что Ваши дети будут с удовольствием ходить в школу. Спрашивайте целенаправленно во второй половине дня или вечером, как прошел день в школе. Какие домашние задания задали? Можно повторить что-то уже выученное? Запланированы ли в школе какие-либо важные мероприятия? Определите правила и создайте структуру в том числе и касательно школьных дел. Например, домашние задания должны делаться всегда в одном и том же месте и в одно и то же время (напр. за собственным письменным столом и сразу после уроков).*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Школа – не всегда приятное место времяпровождения для детей. В школе могут быть случаи запугивания, или издевательства, или травли, или конфликтов. Под издевательствами понимают неоднократные, преимущественно психические травмы и мучения, доставляемые одному человеку другим человеком (в том числе ребенком) или группой людей. Подчеркните, что родители должны серьезно отнестись к словам своего ребенка, если он рассказывает о таких случаях издевательств. В таком случае родителям следует поговорить со школой и описать случившееся. Кроме того родители могут обратиться в организации, оказывающие специализированную помощь в случаях издевательств (Mobbing).

## Домашние задания

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Сегодня Вы научились тому, как родители могут в игровой форме поддерживать своих детей в учебных процессах. Постарайтесь в течение следующей недели каждый день выбирать время поиграть с Вашими детьми. Попробуйте играть в детские игры, которые мы сегодня обсуждали. Постарайтесь на следующей неделе поиграть хотя бы в одну новую игру, в которую Вы еще никогда не играли с Вашими детьми.*

## Реакция участников и завершение

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Попросите родителей высказать свое мнение о данном учебном блоке. Что им понравилось больше всего? Есть ли у них какие-то вопросы? Какие элементы данного учебного блока помогли им, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения, как можно улучшить данный учебный блок?
2. Попросите родителей занести их имена и фамилии в список, чтобы документировать участие в занятиях.
3. Остановитесь коротко на теме и содержании следующего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*На следующем занятии мы поговорим о том, как Вы можете – не прибегая к насилию по отношению к детям – реагировать, если Ваши дети не слушаются, нарушают установленные правила и плохо себя ведут.*

4. Проведите с родителями заключительное упражнение (передача положительной энергии и положительных мыслей в кругу).
5. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями. Идеи по оформлению «Родительского кафе» содержатся в Части 4 данного руководства.

## Курсовой блок 5: Правила и реакция на «плохое поведение»

В этом учебном блоке участницы и участники курса поговорят о том, как устанавливать правила для детей, и как родители могут – не прибегая к насилию – реагировать, если дети нарушают эти правила и ведут себя нежелательным образом и не хотят кооперировать. Родители научатся прибегать к ненасильственным методам, чтобы добиться соблюдения детьми правил и для дисциплинирования детей; родители потренируют это в ролевых играх.

Продолжительность: 1 час 45 минут

### ОБЗОР УЧЕБНОГО БЛОКА

#### НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- Видео: Правила поведения дома
- Видео: Хвалить и игнорировать
- 1-2 песни, чтобы потанцевать, и техника для проигрывания музыки

| Мероприятия курса                                                                | Время    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой                                               | 10 минут |
| Игра: «Стоп-танец»                                                               | 5 минут  |
| Правила и последствия                                                            | 15 минут |
| Отвлекать                                                                        | 10 минут |
| Хвалить и игнорировать                                                           | 15 минут |
| Ролевая игра, чтобы потренироваться: отвлекать и игнорировать «плохое поведение» | 15 минут |
| Семейные конференции на тему правил и последствий                                | 10 минут |
| Обязанности родителей и права детей                                              | 10 минут |
| Домашние задания                                                                 | 5 минут  |
| Реакция родителей и завершение                                                   | 10 минут |

## Приветствие и ознакомление с темой

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
3. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них поделиться положительным опытом в какой-либо ситуации на прошлой неделе.
4. Попросите родителей рассказать, в какие игры они играли со своими детьми на прошлой неделе и какой у них был собственный опыт с детскими играми.
5. Представьте родителям тему сегодняшнего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Сегодня мы поговорим о различных методах и способах реагирования родителями на «плохое поведение»<sup>5</sup> своих детей, не прибегая к насилию. Кроме того мы вместе подумаем, как Вы дома можете устанавливать правила, которые понятны Вашим детям и которых Ваши дети придерживаются.*

## Игра: «Стоп-танец»

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Прежде чем мы начнем дискутировать о серьезной теме правил и дисциплины, давайте мы немножко расслабимся и потанцуем под музыку. Встаньте и начните танцевать так необузданно и выразительно, как Вы хотите, пока звучит музыка. Когда музыка смолкнет, Вы должны немедленно остановиться и прекратить двигаться. Тот, кто продолжает двигаться, выбывает из игры и садится.*

1. Включите музыку, под которую родители смогли бы легко танцевать и двигаться; может быть, песню на Вашем родном языке, которую Вы знаете и которая Вам нравится.

---

<sup>5</sup> Еще раз, чтобы напомнить: Понятие «плохое поведение», имеющее в виду такое нежелательное поведение детей как нытьё, приступы гнева или нарушение правил, во всём тексте руководства мы намеренно употребляем в кавычках. Тем самым учитывается тот факт, что в таких случаях речь идет не о «неправильном» поведении, а, скорее, о естественной потребности детей проверять – нарушая правила – где проходит граница, и выражать такие отрицательные чувства как гнев и разочарование.



2. Останавливайте музыку каждые 15-20 секунд и смотрите, кто забыл перестать двигаться и «замереть», как только смолкла музыка. Эту игру можно повторять под разную музыку.

**ВНИМАНИЕ >** Обязательно следите за тем, чтобы во время стоп-танца родители чувствовали себя комфортно. Подбодрите тех, кто стесняется, пусть присоединятся и не сковывают себя в движениях. Но ни в коем случае не оказывайте давления и не уговаривайте, если кто-то совсем не хочет танцевать.

## Правила и последствия

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа, парами

---

1. Спросите родителей, помнят ли они, что на первом занятии Вы вместе определили правила для курса и почему эти правила были сформулированы.
2. Мотивируйте родителей начать дискуссию о правилах, задав им следующие вопросы:
  - Какие правила для Вашей семейной жизни Вы ввели у себя дома? (Например: мыть руки перед едой)
  - Что побудило Вас установить эти правила?
  - Почему важны правила?
  - Что могло бы произойти, если бы этих правил не было?
  - Сформулировали ли Вы с момента прибытия в Германию новые правила или отказались от старых?
  - Заметили ли Вы в немецких семьях какие-нибудь правила, которые похожи или совершенно отличаются от правил в Вашей родной стране?

## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Определение структур и границ не обязательно ограничивает детей, наоборот – это помогает им чувствовать стабильность, потому что они знают, что от них ожидается. Однако это относится только к детям постарше. Дети младше трех лет еще не в состоянии понять правил и следовать им. Они концентрируются на изучении своего окружения, они учатся новому, у них еще нет достаточно самоконтроля, необходимого для соблюдения правил.*

*Примерно в возрасте трех лет дети начинают понимать правила и границы. В этом возрасте их нужно в соответствующей, понятной им*

форме, информировать о правилах в доме и семье. Если родители ожидают от своего ребенка определенного поведения, они должны позаботиться о том, чтобы ребенок знал эти правила. Правила должны **учитывать возраст ребенка и быть четко сформулированы**. Если ребенок соблюдает эти правила, Вам следует похвалить его за это. Лучшие сформулировать правила так, чтобы они касались всех, например: «Мы едим и пьем только на кухне.»

3. Напомните родителям о том, что девочкам и мальчикам следует расти равноправно. Важно, чтобы для дочерей и сыновей действовали одни и те же правила, к соблюдению которых родители их призывают.
4. Спросите родителей, будет ли несоблюдение правил, установленных в Вашем доме, иметь последствия.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

Последствия понятны детям и эффективны, если они логичны и уместны. Важно донести до детей, почему их поведение было неправильным и что они могут сделать, чтобы в следующий раз в аналогичной ситуации поступить правильно. Последствия за «неправильное поведение» должны научить детей тому, какое поведение их родители от них ожидают. При выборе последствий «неправильного поведения» следует руководствоваться следующими правилами:

Последствия должны быть:

- **уважительными**. Ребенок не должен чувствовать себя униженным «наказанием»;
- **быть непосредственно связанными** с «неправильным поведением»;
- по своей продолжительности и жесткости быть **соразмерными** и следовать **сразу же** после «проступка»;
- **предсказуемыми**. Родители и дети должны предварительно совместно договориться о правилах и последствиях в случае нарушения этих правил.
- **понятными**. Родители должны попросить своих детей повторить правило и последствия, чтобы у ребенка оставалось чувство контроля.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

Дети должны учиться на последствиях своего «проступка». Чтобы учиться положительному поведению, дети должны понимать последствия своего отрицательного поведения. Понимание этой связи между причиной («проступок») и эффектом (последствие, вывод) – это ключ к изменению поведения. Допустим, если ребенок, когда чистит

*зубы, намеренно мажет зубную пасту на стены, родители скажут ребенку помочь им отмыть ванную комнату.*

5. Попросите родителей привести еще больше примеров уместной, адекватной реакции на «плохое поведение или проступок» детей.

#### Примеры

- Ребенок нарисовал на стене → следствие этого: он должен очистить стену
- Ребенок не хочет ужинать → следствие: до следующего приема пищи не будет ничего «перекусить» и никаких сладостей

**ВНИМАНИЕ >** Если родители рассказывают об агрессивной реакции на «плохое поведение» детей (родители кричат или бьют детей), скажите, что такая реакция вредит здоровью детей, и предпринимайте шаги, описанные в вводной части данного руководства – как вести себя преподавателю, когда родители упоминают насилие по отношению к детям.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Дети, как и все люди, делают ошибки. Родители могут помочь своим детям учиться на своих ошибках, обсуждая с ними ошибки и совместно вырабатывая стратегию по исправлению ошибки и улучшению ситуации. Исправление или возмещение ущерба должно быть непосредственно связано с самой ошибкой. При этом ребенка нужно похвалить.

6. Покажите видео: «Правила дома».

#### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Все дети нуждаются во внимании и требуют его от своих родителей и других взрослых, которые их любят и уважают. Дети могут научиться как положительным, так и отрицательным образом обращать на себя внимание. И внимание, которое им уделяется, опять же может усиливать как положительное, так и отрицательное поведение. Если родители хвалят своего ребенка за хорошее поведение – например, за то, что он поделился сладостями со своими братьями и сестрами – то родители поощряют это поведение. Отрицательное поведение также может усиливаться из-за оказанного ему внимания. Если родители уделяют внимание своим детям прежде всего тогда, когда дети непослушно ведут себя, то может получиться так, что они таким образом усиливают отрицательное поведение своих детей. Например, если ребенок ноет и плачет, потому что родители не покупают ему сладости, а мать или отец всё время дискутирует с ребенком, то тем самым ребенку уделяется внимание и нытье ребенка может даже усиливаться! Поэтому*

*родителям нужно стратегически следить за тем, какому поведению своих детей они уделяют внимание. Чем больше положительного внимания родители уделяют положительному поведению детей, тем меньше дети будут стараться привлечь внимание отрицательным поведением.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Напомните родителям историю про двух львов и про то, как и реакция на нежелательное поведение львов может «подкармливать» льва с отрицательными качествами.

7. Спросите родителей, как они могли бы поощрять положительное поведение своих детей.

Примеры:

- Играть со своими детьми, прививать им желаемое поведение и показывать личным примером, например, делиться игрушками или едой.
- Учить детей во время игры приветливо вести себя со своими друзьями или братьями и сестрами
- Хвалить детей

**ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Сейчас мы рассмотрим два ненасильственных воспитательных метода, способствующих хорошей атмосфере в семье:*

1. *Отвлекать*
2. *Хвалить и игнорировать*

**Отвлекать**

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Спросите родителей, случалось ли уже такое, что кто-то из их детей взял поиграть опасный предмет или пошел куда-то, где он мог бы пораниться? Что Вы предприняли в данной ситуации?

Пример:

«Ребенок нашел ножницы и начал с ними играть. Я отобрала у него ножницы и сказала: «Осторожно, ножницы очень острые! Давай мы их положим в сторону и вместо этого вместе с твоим братом построим домик из подушек.»

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Родители могут отвлечь внимание своего ребенка от чего-то опасного, вредного или нежелательного и переключить его внимание на что-то другое. Этот метод действует лучше всего в отношении детей младше четырех лет. После четырех лет родителям следует кроме этого еще и объяснить, почему поведение ребенка опасно или нежелательно. После объяснения отвлечь всё равно потом можно. Вы можете прибегать к этому методу, если Вы не можете или не хотите игнорировать поведение Ваших детей.*

2. Попросите родителей назвать примеры, когда они отвлекли своих детей от опасных предметов или успешно переключили нежелательное поведение, например, нытье или крик.
3. Спросите родителей, что они делают, если у их ребенка начинается приступ гнева или злобы? Наблюдали ли Вы, как реагируют немецкие родители, отличается ли их реакция от Вашей?

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Метод отвлечения детей может функционировать и в том случае, если у маленького ребенка начался приступ гнева или злобы. Родители могут сказать: «Я вижу, что ты действительно сердишься. Мне бы хотелось помочь тебе успокоиться. Вот, может быть, ты нарисуешь мне картинку, на которой будет видно, как сильно ты сердишься?» Если Вы уходите подальше, когда у Вашего ребенка начинается приступ гнева, то у детей младше пяти лет это может вызвать скорее страх и чувство неуверенности. Поэтому часто лучше остаться в поле зрения, пока ребенок не успокоится. Как мать или отец Вы должны сохранять спокойствие в такой ситуации, например, глубоко вдохнуть, полистать какой-нибудь журнал или навести порядок дома. Для родителей может быть трудно сохранять спокойствие, если приступ гнева у ребенка продолжается, но для ребенка важно знать, что Вы можете справиться со всеми его чувствами. С приступами гнева нужно мириться, но не уделять им больше внимания, чем они заслуживают.*

## **Хвалить и игнорировать**

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Часто может быть эффективным просто игнорировать нежелательное поведение детей. Особенно это касается такого поведения, которое нежелательным образом направлено на привлечение внимания*

родителей, но не наносит вреда ни самому ребенку, ни другому человеку, например, приступ гнева. При игнорировании необходимо соблюдать определенные принципы:

- Такое поведение как нытье и хныканье нужно игнорировать немедленно и всем телом. Отвернитесь от ноющего ребенка и показывайте всем своим видом, что нытьем и хныканьем он ничего не добьется. Если ребенок немного постарше, Вы можете начать медленно отходить от него в сторону.
- Родители должны **последовательно игнорировать** нежелательное поведение. Это просто сказать, но на самом деле это может быть очень сложно реализовывать. Дети не любят, когда их игнорируют, и иногда еще больше впадают в истерику, когда родители начинают игнорировать их нытье и крики. Следите за тем, чтобы игнорировать дальше нытье и приступы гнева, даже если крики станут громче. Только так Ваш ребенок поймет, что даже крича громче, он не получит больше внимания.
- Самым важным аспектом тактики «игнорирования» является **похвала**, как только ребенок прекратит нежелательное поведение. Скажите что-нибудь в этом роде: «Хорошо, что ты уже успокоился/успокоилась», если Ваш ребенок перестал кричать. Так ребенок привыкнет к тому, что Вы не будете оказывать ему внимания при нежелательном поведении, а при положительном поведении - как раз наоборот, Вы будете оказывать внимание.
- Не все проявления нежелательного поведения можно игнорировать. Например, если Ваш ребенок причиняет боль кому-то другому или самому себе, Вам нужно немедленно вмешаться и применить другие методы.

4. Покажите видео: «Хвалить и игнорировать».

## **Ролевая игра: отвлекать и игнорировать «плохое поведение»**

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа/ парами

---

1. Попросите родителей составить список поведения детей, при котором можно применять методы отвлечения и игнорирования.

### Примеры:

- Громкий крик
- Ныть и жаловаться, хныкать
- Приступ упрямства или гнева
- Привередничать за столом или устраивать беспорядок
- Строить неподобающие гримасы
- Мелкие ссоры между детьми

2. Попросите двух человек из группы вызваться добровольно поучаствовать в следующей ролевой игре. Один человек будет играть ребенка, другой – его мать или отца.

3. Покажите двум добровольцам «сценарии» ролевых игр. Они могут выбирать между методом отвлечения и методом игнорирования. Дайте родителям пару минут времени на подготовку. Вы можете и адаптировать сценарий, если Вы считаете, что какой-нибудь другой пример лучше подходит.

### **Примеры игнорирования:**

#### **Ребенок:**

Мама, я хочу съесть одно печенье из тех, что мы купили.

#### **Мать/Отец:**

Мне очень жаль, но сейчас ты не можешь есть печенье, потому что мы скоро будем ужинать.

#### **Ребенок:**

Но мама, я хочу сейчас печенье. Ты просто подлая!

[Мать/Отец игнорирует последние слова и начинает заниматься домашним хозяйством.]

#### **Ребенок:** [громче]

Мама/Папа! Я хочу сейчас печенье! [Начинает громко кричать]

[Мать/Отец продолжает игнорировать крик и занимается дальше чем-нибудь другим]

Родители могут глубоко вдыхать и выдыхать, чтобы сохранять спокойствие.

[Ребенок перестает кричать]

#### **Мать/Отец:** [Подходит к ребенку]

Хорошо, что ты больше не кричишь. Я понимаю, что ты хочешь печенье, но тогда ты не будешь есть ужин. Ты сможешь мне приготовить ужин?

#### **Ребенок:**

Да [Вместе они готовят ужин]

### **Пример отвлечения:**

[Маленький ребенок кричит, после того, как мать отобрала у него игрушку, принадлежащую его брату.]

**Ребенок:** [сердится] Отдай мне игрушку!



**Мать/Отец:** [не реагирует на сказанное.] Вот! Посмотри, какая яркая игра с карточками. Давай посмотрим, как в нее играть?

**Ребенок:** [медлит, но проявляет любопытство] Но я хочу играть с той другой игрушкой.

**Мать/Отец:** [берет игру с карточками и показывает ребенку.] Красивые карточки. Почитаем вместе объяснение, как в нее играть?

**Ребенок:** [идет навстречу]: Да, давай вместе поиграем.

4. Спросите родителей, хорошо ли отвлек/отвлекла или игнорировал/игнорировала ребенка тот/та, кто играл мать или отца. Какие сигналы подавали родители во время ролевой игры?

5. Повторите игровую игру с другим содержанием и другой реакцией.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Ролевая игра должна доставлять родителям удовольствие. Одновременно важно, чтобы родители правильно применяли методы «Отвлекать» и «Игнорировать». Следите за тем, чтобы при ролевой игре родители хвалили детей, как только те прекратят свое нежелательное поведение. Напомните родителям, как важно для детей положительное внимание.

## **Семейная конференция на тему правил и последствий**

**Время:** 10 минут **Проведение:** парами, участвует вся группа

1. Спросите родителей, проводятся ли в их семьях регулярные семейные конференции, при которых вся семья сидит вместе и обсуждает различные темы (например, правила поведения в семье).

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ>**

*В семьях с детьми старшего возраста могут быть полезными регулярные семейные конференции, на которых совместно обсуждаются правила и последствия их несоблюдения. Эти беседы должны быть организованы таким образом, чтобы у всех членов семьи было достаточно времени и возможностей для изложения своей точки зрения. Важно, чтобы каждый член семьи мог высказаться. Затем можно вместе обсудить правила и последствия. Это может способствовать лучшему пониманию мнений или взглядов отдельных членов семьи и лучшему согласию с установленными правилами и последствиями, а таким образом, и лучшему их соблюдению. Однако такие семейные конференции следует проводить не в конфликтных*

*ситуациях, а в положительной атмосфере. Все участники должны быть спокойны, расслаблены и чувствовать себя комфортно.*

2. Спросите родителей, какие пункты они сочли бы важными для обсуждения на такой семейной конференции.

Пример:

- Дискуссию следует вести таким образом, чтобы она привела к принятию какого-либо решения
- Каждому мнению должно быть уделено внимание; иерархия не должна ощущаться
- Все члены семьи должны быть согласны с принятым решением
- Важно также замечать и признавать положительное поведение

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Регулярно проводимые семейные конференции могут быть эффективными и в отношении других тем помимо поведения, потому что они дают возможность отдельным членам семьи затронуть проблемы в защищенной атмосфере и совместно найти решение.

## Обязанности родителей и права детей

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** парами, участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ>

*Мы уже очень много говорили о правилах и последствиях в семье. Но в Германии есть и совершенно конкретные законы и правила, касающиеся родителей. Эти законы и правила предоставляют им определенные права или формулируют определенные обязанности.*

1. Спросите родителей, знают ли они, какие обязанности есть у родителей в Германии.

Примеры:

- Родители должны удовлетворять основные потребности своих детей, к ним относятся регулярное и достаточное питание, адекватная одежда, чистое и защищенное окружение, забота о здоровье и эмоциональное внимание.
- Родители должны защищать своих детей от вредного влияния и опасности.
- В зависимости от возраста детей родители должны присматривать за своими несовершеннолетними детьми (так называемая

обязанность надзора за детьми), чтобы обезопасить своих детей, а также и других лиц, а также чтобы обезопасить от ущерба, который может нанести ребенок.

- Родители должны оказывать своим детям оптимальную поддержку и предоставлять им возможность получить адекватное школьное и профессиональное образование.
- Родители должны воспитывать своих детей, не прибегая к насилию, и уважать их как лиц с собственным мнением.

## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ>

*Обязанности родителей в Германии закреплены в Основном законе (Конституции), в Гражданском кодексе и правах детей, содержащихся в Конвенции ООН о правах ребенка.*

2. Спросите родителей, знают ли они права детей, содержащиеся в Конвенции ООН о правах ребенка. Покажите родителям картинку «У детей есть права».

В крупном формате эту картинку Вы найдете на стр. XXX.



## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ>

*На этой картинке названы десять важнейших прав детей. Права ребенка согласно Конвенции ООН действуют с 1989 во всем мире для всех детей. В них конкретно говорится о детстве (в том числе в кризисных регионах), а также еще раз закрепляется то, что у всех детей есть все права человека. Однако в некоторых странах права детей, к сожалению, не соблюдаются. В Германии неуважение родителями прав детей может иметь юридические последствия.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Укажите родителям на то, что право детей на воспитание без применения насилия в Германии было закреплено законодательством в 2000 году. Родителям не разрешается прибегать к насилию по отношению к своим детям, ни в виде наказания, ни в виде дисциплинарной меры. Напомните родителям о том, что – если им трудно реагировать на «плохое поведение» их детей, не прибегая к насилию – они могут после занятий еще раз поговорить с Вами, чтобы получить дополнительную поддержку.

## Домашние задания

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Попробуйте на следующей неделе потренировать изученные сегодня методы реакций на «плохое поведение» и обсудите с другими родителями из числа Ваших знакомых, как они реагируют, если их дети кричат или ведут себя агрессивно.*

## Реакция участников и завершение

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Попросите родителей высказать свое мнение о данном учебном блоке. Что им понравилось больше всего? Есть ли у них какие-то вопросы? Какие элементы данного учебного блока помогли им, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения, как можно улучшить данный учебный блок?
2. Попросите родителей занести свои имена и фамилии в список, чтобы документировать присутствие.
3. Остановитесь коротко на теме и содержании следующего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*На следующем занятии мы поговорим о том, что могут делать родители, если их ребенок находится под сильным психическим давлением. Мы обсудим, как можно тонко и деликатно общаться с детьми, также затрагивая темы пережитых трагических событий.*

4. Проведите с родителями завершающее упражнение (передача положительной энергии и положительных мыслей в кругу).
5. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями.

## Курсовой блок 6: Психосоциальные потребности детей

В рамках данного учебного блока родители больше узнают о психосоциальных последствиях трагических и стрессовых событий на детей. Будет обсуждаться, какие последствия могут возникнуть, если родители игнорируют признаки стресса и психического напряжения у своих детей. Родители научатся, как в понятной для детей форме разговаривать с детьми о трагических или неприятных событиях, и как они могут способствовать психологическому благополучию своих детей. При этом родители познакомятся с преимуществами эффективного и чуткого общения с детьми.

Продолжительность: 2 часа

### НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- Видео: «Эмпатия»

| Мероприятия курса                                     | Время    |
|-------------------------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой                    | 10 минут |
| Петь: колыбельная песня                               | 10 минут |
| Ритуалы и будничные привычки                          | 10 минут |
| Психосоциальные последствия войны и изгнания на детей | 25 минут |
| Упражнение для расслабления: стряхивать!              | 5 минут  |
| Говорить и слушать                                    | 20 минут |
| Игра: «Эмоциональная шарада»                          | 10 минут |
| Тонкое и чуткое общение с детьми                      | 15 минут |
| Домашнее задание                                      | 5 минут  |
| Реакция участников и завершение                       | 10 минут |

## Приветствие и ознакомление с темой

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
3. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них поделиться положительным опытом в какой-либо ситуации на прошлой неделе.
4. Попросите родителей рассказать, какие дискуссии с другими родителями они вели на прошлой неделе о возможностях реагировать на «плохое поведение» детей и попробовали ли они применять некоторые из методов, с которыми они познакомились на прошлых занятиях.
5. Представьте родителям тему сегодняшнего учебного блока:

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*У некоторых из Вас есть дети, которые уже немного постарше; они осознанно видели и пережили на себе бегство от войны, прибытие в новую страну и жизнь вместе со многими другими людьми в общежитии для беженцев. Может быть, на Вашей родине они даже были свидетелями военных действий и помнят их. Такие воспоминания могут очень тяготить детей и оказывать на них определенное влияние – даже если тогда они были еще такие маленькие, что не могут активно вспомнить это. На сегодняшнем занятии мы поговорим о том, как родители могут стабилизировать своих детей, соблюдая распорядок дня и введя в жизнь семьи определенные ритуалы. Мы обсудим, как родители могут замечать, что их дети находятся в стрессовой ситуации, и распознавать – что послужило причиной этому. Кроме того мы поговорим о чутком, деликатном общении, и о том, как Вы можете разговаривать со своими детьми о пережитом.*



**ПРИМЕЧАНИЕ >** Не у всех родителей в группе есть дети, ставшие свидетелями того, как семья была вынуждена бежать со своей родины и как семья прибыла в Германию. Некоторые из детей, может быть, родились в Германии и еще слишком маленькие, они не пережили войну, конфликты и изгнание. Однако, это занятие может быть полезным для всех родителей, поскольку в будущем их дети могут подвергнуться проявлениям расистской враждебности, могут испытывать страх перед депортацией, многократные переезды или конфликты в общежитии, школе или даже в семье. Важно, чтобы родители говорили со своими детьми о том, из-за чего дети грустят или чего они боятся, и из-за чувства собственной беспомощности не игнорировали признаки стресса, проявляющиеся у детей.

## **Петь: колыбельная песня**

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Спросите родителей, поют ли они своим детям колыбельные песни. Пусть родители предложат (колыбельную) песню, которую можно спеть всей группой. Для этого особенно хорошо подходят песни с определенными жестами (например, движениями рук).
2. Спойте предложенную песню всей группой и, если это предусмотрено в песне, вместе делайте соответствующие движения.
3. Спросите родителей, знают ли они немецкие песни, которые поют родители своим детям.

## **Ритуалы, привычки дома и распорядок дня**

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Такие ритуалы как пение колыбельных песен перед сном дают детям ощущение стабильности и защищенности. Регулярный распорядок дня также важен для стабилизации детей. Как раз в том случае, если дети испытали на себе много нестабильности, и в чьей жизни были многократные переезды, смена знакомых и постоянно новые правила и привычки, важно ввести для них дома регулярный распорядок дня со стабильным временем приема пищи, укладывания спать и стабилизирующими ритуалами. Ритуалы – это действия, которые выполняются в одной и той же последовательности каждый день.*

1. Спросите родителей, есть ли в их семьях стабильный распорядок дня и ритуалы? Есть ли ритуалы, которые были у них на родине или которые знакомы им из прошлого и которые они опять хотели бы ввести у себя дома?
2. Запишите вместе идеи стабилизирующих привычек, распорядка и ритуалов, которые можно было бы легко ввести дома.

Примеры:

- Вместе чистить зубы по утрам
- Вместе есть, перед этим молиться или высказывать какие-нибудь хорошие пожелания друг другу
- Попрощаться перед уходом детей в школу (например, обнять их)
- Вместе делать домашние задания после школы
- Чаепитие во второй половине дня, когда собирается вся семья
- Ритуалы в выходные, например, вместе ходить в парк
- Такие ритуалы перед сном, как чтение вслух или пение колыбельной песни

**ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Дети чувствуют себя стабильно и защищенно, если они знают, что их ждет в течение дня. Привычки и ритуалы способствуют их психическому благополучию. Подумайте, какие еще привычки и ритуалы Вы могли бы ввести в своих семьях, чтобы способствовать стабилизации Ваших детей!*

## **Психосоциальное воздействие войны и изгнания на детей**

---

**Время:** 25 минут    **Проведение:** участвует вся группа, маленькими группами

---

**ВНИМАНИЕ >** Эта часть учебного блока может быть для родителей очень эмоциональной. Наблюдайте за атмосферой в группе и объявите паузу, если ситуация этого требует.

**ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Дети нуждаются в заботе, сочувствии и внимании любящих взрослых. Во время войны и изгнания их ощущению защищенности наносится вред, иногда оно полностью утрачено. Может быть, они потеряли близких, свой дом, свою привычную жизнь, вещи, которые им много значили. В то же время их родители в такой ситуации часто заняты тем, что пытаются обеспечить безопасность своей семьи, заботиться о ней,*

*организовать новое место жительства. Как мы уже говорили, дети ощущают, что чувствуют их родители, включая и родительский стресс. Как следствие войны, бегства и других трагических событий у некоторых детей могут развиваться серьезные психические заболевания, такие как депрессии и страхи. Важно, чтобы родители уделяли внимание психосоциальным последствиям бегства из родной страны для психики их детей, стабилизировали их и помогали им психически справиться с этими трагическими событиями.*

1. Разделите родителей на две группы и попросите обе группы поразмышлять над следующими вопросами:

Как отражается на детях побег из родной страны и жизнь в общегитии?

Примеры:

- Санитарное состояние помещений не всегда бывает удовлетворительным
- Утрата привычного быта, знакомых и друзей
- Мало места для того, чтобы играть и учиться (окружение, не самое благоприятное для детей)
- Невозможность или недостаточно возможностей для семьи побыть наедине
- Чужое окружение и чужие люди
- Непривычная еда
- Недостаточное внимание со стороны родителей
- Часто меняющиеся люди
- Атмосфера страха или агрессивности в местах массового проживания

Какие признаки психосоциального стресса могут наблюдаться у детей из-за пережитого?

Примеры:

- Дети часто плачут
- Физические проявления беспокойства, детям трудно сконцентрироваться
- Страхи или агрессивное поведение
- Детям трудно заснуть, им снятся кошмарные сны
- Нарушение привычек питания (дети едят слишком много или слишком мало)
- Высыпания на коже
- У детей болит живот и начинается понос
- Вялость, отсутствие энергии
- Дети «замыкаются» и «отгораживаются» от других

- Регресс в развитии (например, энурез – дети опять начинают писаться)
- Пережитые душевные травмы находят свое отражение в играх или рисунках

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Дети, пережившие долгий процесс бегства и военные действия, часто особенно травмированы. Часто они в течение продолжительного времени не ходили в школу. Может быть, детям приходилось работать, чтобы внести свой вклад в обеспечение семьи, им пришлось жить в неблагоприятных гигиенических условиях, выносить холод, плохо/однообразно питаться. Многим из них пришлось испытать на себе насилие и они потеряли друзей и членов семьи. Важно, чтобы родители осознавали пережитое их детьми, чтобы поддерживать их как можно лучше в осмыслении пережитого.

2. Попросите группу представить вниманию всех самые важные пункты их дискуссии.
3. Спросите родителей, заметили ли они у своих детей похожие явления как последствия пережитых военных действий, бегства или проживания в общегитии.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Для родителей может быть облегчением услышать, что они не единственные, чьи дети психически травмированы пережитым. Они будут лучше понимать физические и эмоциональные реакции своих детей и начнут соотносить их с реакциями взрослых.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*То, что Вы описываете, – это совершенно нормальная реакция, от которой дети в будущем смогут оправиться. Каждый ребенок реагирует по-своему, в зависимости от возраста, пола, прошлого или свойств характера. Не бывает никаких правильных или неправильных реакций на травматические события. Родители обычно очень быстро замечают изменения в поведении своих детей. Однако иногда сложно связать эти изменения с психическим стрессом. В таком случае может быть полезным задуматься о собственном стрессе и поразмыслить, может быть, дети пребывают в аналогичном стрессе. Поговорите также с другими родителями и постарайтесь получить поддержку и помощь, если Вы заметите изменения в поведении Ваших детей, которые Вас беспокоят.*

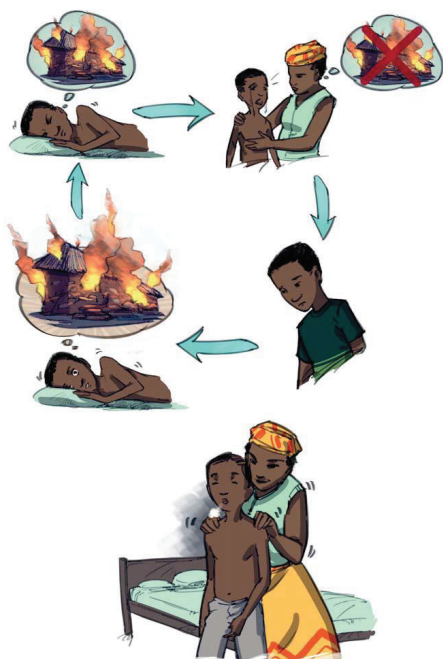
4. Спросите родителей, сталкивались ли их дети в родной стране или в процессе бегства оттуда с травмирующими ситуациями или, может быть, они пережили травмирующие события или были их свидетелями.

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*После стрессовых ситуаций у детей могут часто возникать неконтролируемые воспоминания. Они могут проявляться по ночам в виде кошмарных снов или днем, в форме молниеносных тревожных мыслей. У маленьких детей могут возникнуть проблемы с засыпанием или стабильным сном по ночам, или у них могут измениться привычки питания – они начинают есть или слишком много, или слишком мало. Может быть так, что дети внезапно утрачивают приобретенные навыки (например, говорить полными предложениями, ходить на горшок. У них могут начаться страхи, они чаще плачут или проявляют агрессивность в играх. Некоторые дети замыкаются, перестают говорить, не хотят больше играть с другими детьми. Дети постарше часто пытаются подавить негативные мысли и отказываются вспоминать определенные ситуации или определенных людей.*

5. Покажите родителям картинку «Игнорирование симптомов стресса» и объясните: подавление или избегание тягостных воспоминаний детьми может привести к тому, что им сначала станет лучше. Однако в долгосрочной перспективе это подавление мешает им психически хорошо справиться с пережитым, «переработать» это. Тогда тягостные воспоминания могут возвращаться интенсивнее и чаще.

В крупном формате эту картинку Вы найдете на стр. XXX.



## ЭТО ГОВОРите ВЫ >

*Травмирующие события и тяжелые воспоминания детства, подавленные вначале, могут тяготить людей вплоть до достижения ими взрослого возраста. Это может повышать риск депрессии и других проблем со здоровьем. Чтобы вырваться из этого круга, важно дать детям возможность говорить об этих событиях и воспоминаниях и помогать им осмыслить их.*

## Упражнение для расслабления: Стряхнуть!

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

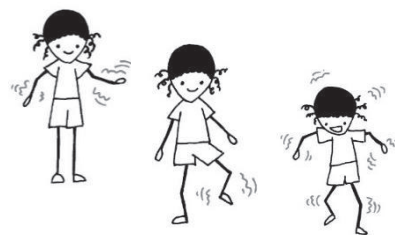
---

## ЭТО ГОВОРите ВЫ >

*Беседы о том, как на Ваших детей, может быть, влияет актуальная жизненная ситуация, или о том, что пережила Ваша семья, могут быть очень тягостными и напряженными. Давайте мы на несколько минут попробуем стряхнуть эти негативные чувства и немного расслабиться.*

1. Попросите родителей встать, на достаточном расстоянии друг от друга.
2. Попросите родителей энергично встряхнуть части тела по очереди, по 10 раз каждую. Считайте громко вслух, если хотите – и на нескольких языках!

- Левая рука: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Правая рука: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Левая нога: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Правая нога: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Всё тело: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



В крупном формате Вы найдете эту картинку на стр. XXX.

3. Страхивание с себя негативных чувств Вы можете повторять несколько раз, если Вам это помогает.
4. Когда Вы закончите, попросите родителей постоять минутку спокойно и «вслушаться» в свое тело.

## Говорить и слушать

**Время:** 20 минут **Проведение:** участвует вся группа; в маленьких группах

1. Спросите родителей, говорили ли они уже со своими детьми о травмирующих событиях в прошлом. Как проходил этот разговор? Как отреагировали дети?

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Во время и после конфликтов и травмирующих событий дети могут быть испуганы и чувствовать себя неуверенно. Они осознают, что нормальная повседневная жизнь семьи нарушена, и чувствуют, когда их родители испытывают чувство страха или стресс. Может быть, в новой обстановке им трудно ориентироваться, у них возникает чувство неуверенности или страха. Иногда они беспокоятся о своем будущем или о безопасности своей семьи. Как детям, так и взрослым нужно время, чтобы психически оправиться от конфликта. Родителям иногда трудно реагировать на беспокойство и страх своих детей. Родители склонны к тому, чтобы говорить: «Сейчас не плачь» или «Нам не нужно об этом говорить». Однако беседа о пережитом или о своих заботах помогает детям понять то, что произошло.*

**ВНИМАНИЕ >** Укажите родителям на то, что в разговорах о конфликтах им не следует разжигать в детях желание отомстить. Поддержание культуры мести не только приводит к еще большему количеству насилия, но и усугубляет психический стресс. Мысли о мести не дают человеку психически справиться с негативными событиями прошлого.

2. Попросите группу обсудить следующие вопросы, размышляя вместе. Вопросы можно написать на флипчарт.

**Почему важно разговаривать с детьми о том, что тяготит их из пережитого в прошлом?**

Примеры:

- Предотвращает то, что дети «переваривают» страхи и заботы в себе
- Родители могут разъяснить ситуации и прояснить недоразумения
- Родители лучше понимают, что тяготит их детей
- Облегчает переработку психикой травматических событий и болезненных воспоминаний



- Может быть, удастся немного развеять страх и заботы детей
- Дети узнают, что их чувства – совершенно нормальные

**Почему родители иногда медлят или не решаются разговаривать со своими детьми о том, что тяготит детей из пережитого в прошлом?**

Примеры:

- Это может вызвать душевную боль – услышать, какие заботы у детей
- Родители, может быть, опасаются того, что такие разговоры еще больше ухудшат состояние их детей
- Родители могут опасаться, что разговор взволнует и расстроит их самих
- Родители, может быть, не знают, что сказать своим детям
- Вести такие разговоры с детьми может стоить большого количества сил
- Может быть родителям трудно найти нужные слова
- У родителей не хватает времени на продолжительные, подробные разговоры

**Как вести себя родителям, если ребенок не хочет разговаривать?**

Примеры:

- Проявите терпение и ищите подходящие поводы для разговора
- Предлагайте каждый день определенное время для разговора, которое ребенок может использовать, если он готов к этому
- Не давите на ребенка, теребя его, чтобы он сказал больше, чем столько, сколько он хочет сказать сейчас
- Поищите другие пути общения, например, рисовать или предпринимать что-нибудь вместе

**ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Чутко и тонко слушать – это значит, найти подходящее время для разговора и дать детям достаточно времени высказаться. Родителям следует своей осанкой, движениями, всем своим видом и голосом показывать, что их интересует то, что говорят дети. Мотивируйте Ваших детей говорить дальше, задавайте им вопросы. Чутко слушать – означает воспринимать все чувства ребенка как естественные и нормальные и принимать их, даже если для Вас это может быть сложно – ощущать эти чувства детей и слушать о них. Если дети хотят поговорить с Вами в ту минуту, когда Вы заняты, Вы можете вместе с ними определить время, когда Вы можете выслушать их и ответить на их вопросы. Если дети еще не готовы говорить о прошлом, которое их тяготит, не следует заставлять их говорить. Просто продолжайте давать им понять, что Вы готовы выслушать их и помочь.*

**АЛЬТЕРНАТИВНО** > Если детям трудно говорить со своими родителями о каком-то чувстве или травматических событиях прошлого, можно попробовать «вместо этого» дать ребенку поговорить с мягкой игрушкой или ручной куклой. Таким образом создается своего рода промежуточный уровень, который может помочь детям высказать наболевшее.

**ВНИМАНИЕ** > Если кто-то из родителей рассказывает, что ребенок перестал разговаривать, то вероятно, что ребенку нужна профессиональная психосоциальная помощь. В этом случае посоветуйте родителям обратиться к детскому врачу и, при необходимости, прибегнуть к терапевтической помощи. Это может также иметь смысл, если родители замечают, что разговоры с детьми и мысли о прошлом слишком тяжелы, невыносимы для них. Профессиональная поддержка может в таких случаях помочь как родителям, так и детям.

## **Игра: «Эмоциональная шарада»**

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. Объясните родителям, что игры также способствуют стабилизации психики детей. Важно позаботиться о том, чтобы у детей было достаточно времени для игр. Также у детей должна быть возможность делать что-нибудь вместе с другими детьми и подружиться с ними. Игры не только способствуют развитию детей, но и помогают им лучше справляться со стрессом, расслабляться и отвлекаться от негативных мыслей.

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Сейчас мы поиграем в одну игру, в которой идет речь о выражении чувств. Как дети, так и взрослые часто выражают свои чувства в несловесной форме. В рамках социального развития дети учатся распознавать чувства как в себе, так и в окружающих. Для того, чтобы дети могли говорить о своих чувствах, они должны уметь называть их. Такие игры как «Эмоциональные шарады» могут помочь детям определить чувства и описать их словами.*

2. Попросите кого-нибудь из родителей добровольно вызваться и выйти вперед. Шепните этому человеку на ухо какое-нибудь чувство, которое она или он потом будет демонстрировать группе. Пусть группа угадает, о каком чувстве идет речь.

### Примеры:

Счастливым, грустным, сердитым, гордым, ревнивым, влюбленным, испуганным, полный отвращения, исполненный стыда, удивленный...

3. Та или тот, кто угадает это чувство, будет следующей или следующим, кто показывает группе другое чувство.

**АЛЬТЕРНАТИВНО >** Родители могут играть в эту игру с маленькими детьми (старше 3 лет) также и в более простом варианте вдвоем. Сядьте друг напротив друга и делайте по очереди веселое/печальное/удивленное (...) лицо. Тот, кто сидит напротив Вас, должен угадать, какое чувство имеется в виду. Чем старше дети, тем сложнее можно выбирать чувства/ понятия.

## Тонкое и деликатное общение с детьми

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Чуткие разговоры с детьми важны не только тогда, когда дети находятся в состоянии психического стресса. В общении с детьми родителям следует вести себя всегда тонко и деликатно и помогать своим детям решать проблемы. Кроме того чуткое общение способствует хорошим отношениям между родителями и детьми.*

1. Напишите на флипчарт или лист бумаги слово **ЭМПАТИЯ**, чтобы родители могли видеть это слово.
2. Спросите родителей, знают ли они, что означает эмпатия.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека и ощутить его чувства, потребности и желания. Для родителей это означает замечать и воспринимать эмоции, потребности и желания их детей, чтобы реагировать на них с заботой и любовью. Слушая своих детей и сопереживая им, родители способствуют их здоровому социальному и эмоциональному развитию. Тогда родители лучше понимают, почему их дети ведут себя тем или иным образом. Эмпатическое общение – это практическое воспитание, полное любви и заботы. Четыре шага эмпатического общения – это простой метод, помогающий родителям лучше понять чувства своего ребенка и лучше реагировать на них.*

### 3. Напишите четыре шага эмпатического общения на флипчарт:

- **Шаг 1** Распознать чувство
- **Шаг 2** Выяснить причину этого чувства
- **Шаг 3** С уважением отнестись к этому чувству и подтвердить его
- **Шаг 4** Помогать ребенку справляться со своим чувством

#### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

***Первый шаг** заключается в том, чтобы выслушать ребенка и выявить чувства, которые он испытывает. Родители могут прямо спросить ребенка, что происходит или как он себя чувствует. Если ребенку трудно самому распознать и назвать свое чувство, родители могут сказать: «У тебя такой грустный вид, ты расстроен?» Чем чаще родители говорят со своими детьми о чувствах и называют их, тем быстрее дети научатся выражать свои чувства словами.*

***Второй шаг** заключается в том, чтобы понять, почему ребенок расстроен. Вы можете, например, сказать: «Почему же ты расстроен? Я хочу тебе помочь, если могу.» Ребенок может подумать и решить, хочет ли он рассказать причину, почему он расстроен. Если он не хочет рассказывать, Вы можете сказать: «Ты можешь поговорить со мной, когда захочешь.»*

***Третий шаг** – это уважение и признание чувств Вашего ребенка. Может быть, Ваш ребенок упал и поранил себе колено. Вам не следует игнорировать причину чувства Вашего ребенка, потому что признание и уважение этой причины играет решающую роль. Признание чувств тем более важно, если детям трудно их выражать. Если родители унижают и отталкивают своих детей с их чувствами, дети, может быть, перестанут говорить с родителями о своих чувствах. Если Ваш ребенок не знает, почему ему грустно, Вам следует признать это и сказать: «Я знаю, что тебе грустно, и это нормально, что ты расстроился. Я рядом с тобой, чтобы помочь тебе, если тебе что-нибудь нужно.»*

***Четвертый шаг** заключается в том, чтобы помочь ребенку справиться с его чувствами. Иногда ситуация требует, чтобы родители и ребенок совместно обсудили меры, которые могут помочь. Например, родители могут сказать: «Давай подумаем, что мы можем сделать, чтобы тебе стало лучше.» Иногда ситуация требует, чтобы родители просто утешили ребенка, обняли, сказали что-нибудь душевное, если нужно – обработали рану.*

3. Для обобщения сказанного и запоминания четырех шагов эмпатического общения покажите родителям видео: «Эмпатия».

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Напомните родителям, чтобы они не делали разницы между девочками и мальчиками и с одинаковой эмпатией общались со своими детьми.

## Домашние задания

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Мотивируйте родителей сделать некоторые из упражнений данного учебного блока, например, четыре шага эмпатического общения или введение нового семейного ритуала. Попросите родителей понаблюдать за поведением своих детей и выбрать время, чтобы поговорить с детьми о том, что у детей на душе. Это могут быть и какие-то негативные воспоминания, которые их тяготят.

## Реакция участников и завершение

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

2. Попросите родителей высказать свое мнение о данном учебном блоке. Что им понравилось больше всего? Есть ли у них какие-то вопросы? Какие элементы данного учебного блока помогли им, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения, как можно улучшить данный учебный блок?
3. Попросите родителей занести их имена и фамилии в список, чтобы документировать участие в занятиях.
4. Остановитесь коротко на теме и содержании следующего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*На следующем занятии мы поговорим о том, что могут сделать родители, чтобы способствовать здоровому питанию и физической активности своих детей.*

1. Проведите с родителями завершающее упражнение (передача положительной энергии и положительных мыслей в кругу).

2. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями.

## Курсовой блок 7: Здоровое питание и физическая активность

В рамках этого учебного блока родители обсуждают вопросы здорового питания и физической активности. Они узнают о значении здорового питания для детей и поговорят о том, как обеспечить здоровое питание грудных детей и детей младшего возраста, чтобы способствовать их росту и развитию их мозга. Кроме того будет говориться о привычках питания и значении активного образа жизни.

**Продолжительность:** 2 часа

### МАТЕРИАЛ

- Формуляры для документации курса
- Мелко нарезанные закуски для игры «Сюрприз закусок»
- Повязка на глаза / шарфы

| Мероприятия курса                  | Время    |
|------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой | 10 минут |
| Привычки питания в Германии        | 15 минут |
| Значение здорового питания         | 10 минут |
| Здоровое и нездоровое питание      | 20 минут |
| Игра: Сюрприз закусок              | 20 минут |
| Питание грудных и маленьких детей  | 10 минут |
| Ритуалы приема пищи                | 10 минут |
| Оставаться активными               | 10 минут |
| Домашние задания                   | 5 минут  |
| Реакция участников и завершение    | 10 минут |



## Приветствие и ознакомление с темой

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

1. поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
3. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них поделиться положительным опытом в какой-либо ситуации на прошлой неделе.
4. Попросите родителей рассказать об их беседах с детьми за прошедшую неделю. Какой у них был опыт при тренировке эмпатического общения с детьми в течение прошедшей недели? Ввели ли родители новые семейные ритуалы?
5. Представьте родителям тему сегодняшнего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Здоровое питание и физическая активность играют важную роль для физического и умственного развития детей. Сегодня мы поговорим о том, как родители могут способствовать здоровому питанию и активному образу жизни в своих семьях.*

## Привычки питания в Германии

---

**Время:** 15 минут **Проведение:** участвует вся группа

---

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Что мы едим и как мы едим, оказывает большое влияние на наше самочувствие. Большинство из нас любит есть. Если мы едим что-то, что нам нравится, у нас и наших детей может возникать чувство счастья и удовлетворения. То, что мы едим, может также давать нам ощущение дома, домашнего очага. Я могу себе представить, что многим из Вас не хватает некоторых блюд или продуктов, которые Вы ели у себя на родине. С тех пор, как Вы живете в Германии, Ваши привычки в еде, может быть, изменились. Может быть, некоторые из продуктов, которые Вы привыкли есть дома, здесь трудно найти или они дороже. Здесь, в Германии, люди едят другие продукты, не такие, как у Вас на родине. Время и ритуалы приема пищи тоже могут отличаться.*

1. Чтобы начать новую тему, обсудите вместе следующие вопросы:
  - Какой еды, каких продуктов, которые Вы ели на своей родине, Вам не хватает в Германии?
  - Какие немецкие блюда Вы пробовали? Какие Вам понравились? Какие Вам не понравились?
  - С какими привычками питания Вы познакомились в Германии, которые отличаются от привычек в Вашей родной стране?
  - Есть ли изменения в том, как Вы готовите еду и едите, с тех пор как Вы живете в Германии (например, время и ритуалы приема пищи)? Если да, то каким образом?

**АЛЬТЕРНАТИВНО** > Если родители до сих пор не очень много сталкивались с немецкими продуктами, уделите пару минут тому, чтобы описать некоторые типично немецкие блюда и привычки в еде.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Эта дискуссия должна доставлять удовольствие и давать родителям возможность обменяться своими мыслями и наблюдениями. Поэтому следите за тем, чтобы дискуссия не становилась негативной, а оставалась конструктивной – с положительным взглядом на ситуацию и на будущее.

## Значение здорового питания

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*То, что мы едим и как мы едим, влияет на наше состояние и благополучие, а также благополучие наших детей. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровом питании, поскольку оно важно для физического и умственного развития детей.*

1. Спросите родителей, что они знают о здоровом питании. В чем заключается риск нездорового питания?

Примеры проявлений риска для здоровья:

- Увеличение или уменьшение веса
- Ослабление иммунной системы
- Трудности сконцентрироваться
- Слабость, вялость, утрата энергии

- Такие заболевания как диабет, заболевания сердца
- Замедление физического и умственного развития

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Только один продукт на свете содержит все необходимые питательные вещества, нужные организму, чтобы оставаться здоровым и нормально функционировать. Знаете ли Вы, что это за продукт? Это материнское молоко, в котором содержится все, что нужно ребенку в первые месяцы жизни. Для детей, которые больше не находятся на грудном вскармливании, а также для взрослых важно, чтобы наше питание включало в себя разнообразные продукты, снабжающие организм широким спектром необходимых ему питательных веществ. Здоровое питание должно обеспечивать нас необходимым количеством энергии (калорий). Дети и взрослые должны ежедневно получать столько калорий, сколько необходимо организму для выполнения повседневных задач, но не больше, чем необходимо. Потребление большего количества калорий, чем нам нужно, в течение длительного времени, ведет к увеличению веса, поскольку все лишние калории, которые мы не потребляем, просто сохраняются в организме в виде жира.*

*С другой стороны, если организм не получает достаточного количества питательных веществ и калорий, у нас меньше энергии, мы чувствуем себя уставшими, нам трудно сконцентрироваться и мы можем легче заболеть. Особенно для детей, которые еще находятся в процессе роста и мозг которых быстро развивается, важно получать достаточное количество питательных веществ. Питание должно также включать в себя витамины и минеральные вещества, чтобы дети могли развиваться здоровыми. Здоровое питание – это:*

- ЧТО мы едим и пьем;
- СКОЛЬКО и КАК ЧАСТО мы едим и пьем (например, несколько раз в течение дня перекусить понемногу или 2 раза в день порции побольше) и
- КАК мы едим и пьем (напр., вместе с другими или в одиночестве)

## **Полезные и не очень полезные для здоровья продукты питания**

---

**Время:** 20 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Здоровое питание – это продукты, дающие организму энергию, не принося ничего лишнего или вредного.*

1. Попросите родителей назвать несколько примеров полезных и не очень полезных для здоровья продуктов питания.

#### **Полезные продукты**

- изделия из цельнозерновой муки
- постное мясо или рыба
- (свежие) овощи и фрукты
- орехи и зерна
- нежирные молочные продукты

➔ продукты, прошедшие как можно меньше промышленной обработки

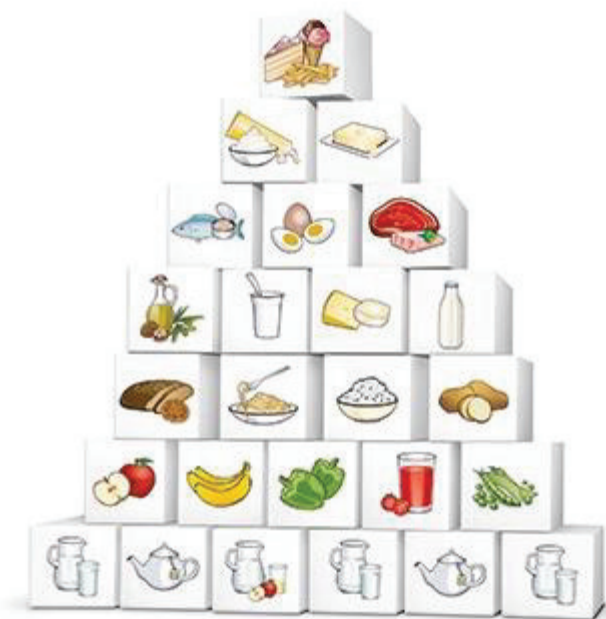
#### **Вредные для здоровья продукты**

- продукты, содержащие насыщенные жирные кислоты (например, сливочное масло, жирное мясо, сливки, молоко, кокосовый жир)
- переработанный сахар
- продукты с высоким содержанием натрия (=соли)

➔ Продукты из компонентов, прошедших промышленную обработку

2. Попросите родителей подумать о том, что они сами ели в течение прошедшей недели, и что они давали есть и пить своим детям. Попросите некоторых из родителей поделиться своими мыслями с группой.
3. Напишите продукты и напитки, которые ели и пили в семьях, на карточки, и наколите их на стену/флипчарт.
4. Спросите родителей, как они думают – получают ли их дети все необходимые питательные вещества. Трудно ли им обеспечивать своим детям в Германии здоровое питание? Почему? Может быть, им не хватает какого-то определенного продукта, который они не могут найти в Германии или его сложно здесь достать?
5. Покажите родителям картинку «Продуктовая пирамида» и спросите их, знакома ли им эта пирамида. Проведите с родителями дискуссию об этой пирамиде.

В крупном формате эту картинку Вы найдете на стр. XXX.



6. Попросите родителей рассортировать блюда и напитки, которые они написали на карточках, по категориям пирамиды. Они могут добавить и другие продукты, которые до сих пор не упоминались.

**ВНИМАНИЕ** > Следите за тем, чтобы те родители, которые дают своим детям продукты из верхней части пирамиды – не относящиеся к здоровому питанию – не осуждались другими участницами и участниками курса или не высмеивались ими. Скажите, что важно, но не всегда просто ежедневно заботиться о здоровом питании детей. Совершенно понятно, если родители иногда дают своим детям не очень полезные вещи, например, потому что у них нет времени, чтобы готовить самим, или потому что ребенок отказывается есть что-либо другое, или потому что полезные для здоровья продукты стоят больше или в настоящий момент недоступны. Однако подчеркните, что это должно быть исключением и родителям следует стараться заботиться о здоровом питании детей.

7. Спросите родителей, дают ли они своим детям сладости и как часто.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*То, что мы, люди, отдаем предпочтение сладкому – как, например, тортам, пирогам и шоколаду – это врожденное. В небольшом количестве потребление продуктов, содержащих сахар, это не проблема, это доставляет нам удовольствие от еды. Однако большинство людей потребляет слишком много сахара! Потребление большого количества продуктов, содержащих сахар, вредно для зубов. От избытка сахара поправляются и это может привести к таким заболеваниям как диабет.*

*Кроме того сахар вызывает зависимость. Поэтому дети до одного года жизни не должны потреблять вообще никакого сахара. У них не будет ощущения, что им не хватает сладкого, если они вообще никогда сладкого не ели. Однако если они привыкнут к этому вкусу, то очень трудно потом их от сладкого отучить. В принципе дети не должны есть больше сладкого, чем может поместиться на их ладони. А это количество набирается быстрее, чем кажется! Многие продукты, которые кажутся полезными, содержат большое количество сахара, например, томатные соусы, фруктовый йогурт или соки. Часто мы даже не осознаем это. Поэтому важно, чтобы родители внимательно смотрели, какие компоненты содержатся в тех продуктах, которые они покупают. Если в списке компонентов, напечатанном на упаковке пищевого продукта, сахар стоит в самом начале, то можно быть уверенным, что в этом продукте содержится очень много сахара. Родители и в этом отношении должны быть примером и стараться сократить собственное потребление сахара. Важно, чтобы сладости не использовались для того, чтобы утешить, успокоить или занять ребенка. Сладости должны быть для детей чем-то особенным, таким продуктом, который потребляется только время от времени.*

8. Спросите родителей – какими советами, касающимися здорового питания, они хотели бы поделиться с группой?

Примеры:

- Готовить дома, вместо того, чтобы покупать готовые продукты
- Использовать мало жира (сливочное, растительное масло) при приготовлении пищи
- Вместо белого хлеба есть хлеб из цельнозерновой муки
- Не пить напитки, содержащие сахар, например, лимонад (и заменять их, при необходимости соком, разбавленным минеральной водой)
- Использовать такие альтернативные средства для подслащивания, как сироп агавы или мед<sup>6</sup>
- Заменить сладости фруктами

---

<sup>6</sup> Есть мед – может быть опасным для детей младше одного года. В меде могут быть бактерии, выделяющие в кишечнике грудного ребенка сильные яды. Это может привести к повреждению нервов и параличу мышц и прекращению дыхания. Поэтому нельзя давать мед грудным детям!

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Некоторым родителям может казаться, что они не могут позволить себе покупать полезные продукты, а вредные для здоровья продукты дешевле, чем свежая пища, полезная для здоровья. Проведите на эту тему дискуссию с родителями и подумайте вместе, где родители могут купить полезные и недорогие продукты. Может быть, покупка продуктов в больших количествах поможет уложиться в скромный семейный бюджет.

## Игра: Закуска-сюрприз

**Время:** 20 минут **Проведение:** парами

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Часто непросто убедить детей попробовать незнакомую пищу. У большинства детей есть своя любимая еда и они отказываются есть что-нибудь другое. Они утверждают, что не любят определенные блюда, хотя они, может быть, даже не пробовали их. Но родители могут, подойдя творчески к этому вопросу, убедить своих детей попробовать новые продукты или блюда. И поэтому мы сейчас поиграем в одну игру и увидим, как можно пробудить в детях любопытство к незнакомой еде.*

1. Попросите родителей образовать пары.

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*У меня приготовлено для Вас несколько полезных для здоровья закусок. Одной или одному из Вас завяжут глаза, Ваша напарница или Ваш напарник выберет для Вас закуску, которую Вы можете попробовать. Если Вы хотите, Вы можете взять закуску в руку и пощупать – что бы это могло быть, перед тем, как есть это. Или Вы доверяете своей напарнице или напарнику и она/он может положить еду сразу Вам в рот! Угадайте, что Вы съели, и посчитайте, сколько раз Вы угадали правильно. Через некоторое время поменяйтесь ролями. Если Вам понравится эта игра, Вы можете попробовать поиграть в нее с детьми постарше, чтобы познакомить их с новыми продуктами.*

**ВНИМАНИЕ** > Предварительно осведомитесь, нет ли у родителей аллергии на какие-либо продукты.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Используйте маленькие кусочки яблока, банана, киви, ягоды, огурцы, морковь и цельнозерновой хлеб, а также сухофрукты и орехи. Вы можете сделать игру еще интереснее, выбрав и приготовив пару закусок, которые родители не ожидают, чтобы угадывать было немного сложнее.



## Питание грудных детей и детей младшего дошкольного возраста

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа

1. Спросите родителей об их опыте кормления грудных детей и детей младшего возраста. Затем начните дискуссию о вопросах кормления детей грудью и переходе на кашу и твердую пищу.

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*По возможности в первые 6 месяцев жизни детей следует кормить исключительно грудью. Для грудных детей нет лучшей еды чем материнское молоко. Это молоко не только питательно, но и содержит различные компоненты, укрепляющие иммунную систему детей. Дети, которых в первые шесть месяцев жизни кормили исключительно грудью, меньше страдают поносом и рвотой, они также реже болеют. Грудное вскармливание также положительно влияет на развитие мозга детей. Однако, в конечном итоге – это личное решение самой матери, как она кормит своего ребенка. Хотя грудное вскармливание имеет определенные преимущества, дети также прекрасно развиваются и при кормлении молоком промышленного производства. При кормлении молочной смесью важно тщательно следовать инструкции и использовать для приготовления кипяченую воду. Неважно, кормит ли мать грудью или дает бутылочку: физическая близость матери при кормлении и сосательные движения действуют на ребенка успокаивающе и укрепляют отношения между матерью и ребенком.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Укажите родителям на то, что в Германии существует много учреждений, оказывающих поддержку и предоставляющих информацию о кормлении грудью и дальнейшем питании детей. Детские врачи и акушерки могут оказать дополнительную помощь. Скажите родителям, что в Германии разрешается кормить детей грудью в общественных местах, но не всем это нравится видеть.

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Переход от материнского молока/молочной смеси через специальное детское питание (например, овощную кашу) к обычным продуктам питания, таким как хлеб и сыр должен быть постепенным. Не раньше чем через четыре месяца и не позднее седьмого месяца родители должны начать кормить своих детей (также и) кашей. Начало прикорма варьируется, оно зависит от роста, развития и готовности ребенка расстаться с грудью или бутылочкой. Каша, сваренная и приготовленная*

*самими родителями, дешевле, а зачастую и разнообразнее, в зависимости от творческих стараний родителей. Широкий выбор различных комбинаций каш можно использовать для увеличения разнообразия вкусов малыша, и, таким образом, тренировать его вкус. Однако никогда не добавляйте в детское питание соль, мед или сахар! Соль может повредить почки ребенка, в меде могут быть бактерии, выделяющие тяжелые токсины в кишечнике ребенка. Это также может оказать вред почкам и привести к параличу мышц и дыхательных путей. С десятого месяца Вы можете начать давать ребенку более твердую пищу. Тогда продукты больше не нужно измельчать до состояния пюре, а просто разминать. Детям, однако, не следует давать такие продукты, как мелкие ягоды или твердые орехи, которыми они могут поперхнуться. Начните медленно вводить новую пищу и посмотрите, как Ваш ребенок на нее реагирует. Не отчаивайтесь – если Вашему малышу не понравится какая-то определенная еда в первый, второй или в третий раз, попробуйте еще и еще.*

2. Спросите родителей, как много и как часто они кормят своих детей грудью или другой пищей.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*У грудных детей и детей младшего возраста желудок меньше и им нужно есть чаще, чем взрослым. Ребенок лучше знает, когда он наелся. Родителям не следует оказывать давление на ребенка, чтобы он доел все, что у него лежит на тарелке, или выпил все, что у него в бутылке.*

## **Ритуалы приема пищи**

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Спросите родителей, есть ли у них в семье какие-нибудь особые традиции или ритуалы приема пищи? Изменились ли эти традиции и привычки с тех пор, как семья стала жить в Германии? Познакомились ли они с немецкими привычками/ритуалами питания, которых они раньше не знали?
2. Попросите родителей описать, как проходят у них в семье завтрак, обед и ужин.
  - Едят все вместе?
  - Где Вы обычно сидите во время еды?
  - Всегда в одно и то же время или каждый день по-разному?
  - Включаете ли Вы во время еды телевизор или музыку?
  - Можно ли во время еды пользоваться мобильным телефоном?

- Ждут ли все сидя, пока каждый член семьи не доест?

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Четко определенное время приема пищи, к которому собирается вся семья, способствуют укреплению семейных связей. Семье следует есть хотя бы один раз в день всем вместе. Такая привычка дает детям ощущение стабильности и защищенности. Во время еды не следует сидеть перед телевизором, так как это отвлекает от еды как детей, так и родителей. Из-за этого отвлечения детям и взрослым труднее заметить, когда организм насытился. Семьи, которые едят перед телевизором, склонны есть слишком много и могут быстрее набрать лишний вес.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Напомните родителям, что и им не следует есть перед телевизором, потому что дети копируют поведение своих родителей.

### **Оставаться активными**

---

**Время:** 10 минут **Проведение:** участвует вся группа; в маленьких группах

---

1. Спросите родителей, занимаются ли они какой-нибудь физической активностью со своими детьми, чтобы дети могли двигаться и бегать. Почему спорт и физическая активность важны для детей? Бывают ли ситуации, когда дети не могут проявлять физическую активность? Познакомились ли дети и родители в Германии с новыми видами спорта или физической активности? Занимаются ли родители сами спортом или ведут ли они активный образ жизни в другом виде?

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Физическая активность и движение играют важную роль для физического и умственного развития детей. Родители могут много делать со своими детьми, чтобы двигаться вместе, как дома, так и на свежем воздухе. Детям следует заниматься физической активностью или спортом около 60 минут в день. Это укрепляет их мышцы и опорно-двигательную систему. Родителям стоит придумать различные варианты физической активности вместе со своими детьми. Играя и бегая на детской площадке или в парке, или занимаясь спортом, дети не только активно двигаются, но и знакомятся со своими сверстниками и могут подружиться с ними. И для родителей тоже было бы неплохо познакомиться с другими родителями, у которых есть дети того же возраста.*

2. Разделите родителей на две группы и дайте каждой группе по одному листу бумаги с флипчарта. Пусть одна группа подумает и напишет, чем дети могут активно заниматься дома или в помещении, а другая группа – придумает занятия на свежем воздухе. Речь должна идти о таких занятиях, при которых дети могли бы двигаться и тратить свою энергию. Попросите родителей придумать как можно больше занятий в их квартирах/общежитиях, рядом с ними или в ближайшем окружении. Попросите родителей подумать, какие факторы могут осложнить это (например, отсутствие транспортных средств) и как они могли бы эти сложности преодолеть.

**ВНИМАНИЕ** > Родителям следует следить за тем, чтобы дети в своих играх не подвергались опасности, например, используя острые предметы или маленькие предметы, которые они могут проглотить.

Примеры:

| В помещении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | На свежем воздухе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Игры в мяч (с мягким мячом сидя или стоя)</li><li>• Игра в прятки</li><li>• Строить крепости/пещеры (из мягкого материала, напр. подушек)</li><li>• Игра в «кегли» (мягкий мяч и несколько предметов в роли кеглей, например, картонные трубочки от туалетной бумаги или пластмассовые бутылки)</li><li>• Наклейте клейкой лентой прямоугольник на полу, пусть дети прыгают в этот прямоугольник и опять за его пределы или переносят вещи в него и выносят оттуда</li><li>• Теннис с воздушными шариками и «ракетками» из картона</li><li>• Стоп-танец</li><li>• Занятия йогой или гимнастика</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Игры с мячом (напр. футбол)</li><li>• Пойти на детскую площадку</li><li>• Гоняться за мыльными пузырями</li><li>• Построить «полосу препятствий»</li><li>• Залезать на деревья</li><li>• Играть в салочки и прятки</li><li>• Прыгать с прыгалками или играть в резинку</li><li>• Развлечения с водой (если тепло), например, в лужах или с ведрами или бутылками с водой</li><li>• Рисовать мелом на тротуаре или каменном покрытии</li></ul> |

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Если дети днем играли и бегали на свежем воздухе, вечером они быстрее устанут и смогут лучше спать. Они более уравновешены и после этого могут лучше концентрироваться и играть в «более спокойные» игры. Напомните родителям, что движение и взаимодействие друг с другом важны для девочек и мальчиков. И девочкам, и мальчикам активные игры и движение нужны в одинаковой мере.

## Домашние задания

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Здоровое питание и физическая активность важны как для детей, так и для взрослых. Постарайтесь в течение следующей недели познакомить свою семью с каким-нибудь новым продуктом питания, например, с новым видом фруктов или овощей. Также постарайтесь на следующей неделе играть с Вашими детьми как в помещении, так и на свежем воздухе – в какую-нибудь игру, при которой все много двигаются.*

*На следующей неделе мы встречаемся на наших занятиях в последний раз. Поэтому мне хотелось бы дать Вам дополнительное домашнее задание – подумать о том, чему Вы научились на нашем курсе, что Вам понравилось больше всего, и может ли то, чему Вы научились, помочь Вам развиваться как родителям.*

## Реакция участников и завершение

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

1. Попросите родителей высказать свое мнение о данном учебном блоке. Что им понравилось больше всего? Есть ли у них какие-то вопросы? Какие элементы данного учебного блока помогли им, а какие – нет? Есть ли у них комментарии или предложения, как можно улучшить данный учебный блок?
2. Попросите родителей занести их имена и фамилии в список, чтобы документировать участие в занятиях.
3. Остановитесь коротко на теме и содержании следующего учебного блока:

### ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*На следующем занятии мы поговорим о различных службах поддержки родителей и семей в Германии. Мы обсудим, как можно к ним обращаться и пользоваться их услугами. Кроме того следующее занятие будет последним учебным блоком данного родительского курса. Подумайте дома, какой материал курса был важен для Вас, какие пункты из всего курса могут помочь Вам в будущем. Мы вместе коротко повторим содержание родительского курса, а затем отпразднуем его завершение. На это празднование Вы можете пригласить гостей, например, Вашу спутницу/Вашего спутника жизни, друзей, подруг или других членов семьи.*

4. Проведите с родителями завершающее упражнение (передача положительной энергии и положительных мыслей в кругу).
5. Поблагодарите родителей за их присутствие и участие в занятиях. Пригласите родителей остаться на «Родительское кафе», чтобы выпить чай, перекусить и обменяться мнениями с другими родителями.

## Курсовой блок 8: Службы поддержки и завершение курса

На этом занятии родители узнают, почему может быть важным получить дополнительную помощь за пределами семьи. Они узнают, какие службы помощи и поддержки родителей существуют в Германии и в их регионе, как они могут получить доступ к этим службам и как они могут пользоваться этими услугами согласно потребностям своей семьи. Кроме того, последний учебный блок служит для обобщения содержания курса, повторения материала и выдачи сертификата. На вторую часть занятия – праздничное завершение курса – родители могут привести с собой членов семьи и друзей или подруг.

Продолжительность: 2 часа 05 минут

### НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Формуляры для документации курса
- 2-3 маленьких мячика различных цветов
- Сертификаты для родителей

| Мероприятия курса                          | Время    |
|--------------------------------------------|----------|
| Приветствие и ознакомление с темой         | 5 минут  |
| Обращаться за помощью                      | 15 минут |
| Игра: два разных мяча                      | 15 минут |
| Роль ведомства по делам несовершеннолетних | 15 минут |
| Детские сады (Kita) в Германии             | 20 минут |
| Прилив энергии: «Ча!»                      | 5 минут  |
| Совместное подведение итогов курса         | 40 минут |
| Выдача сертификатов                        | 10 минут |



## Приветствие и ознакомление с темой

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

1. Поприветствуйте родителей и спросите, как дела у них, их детей и семей.
2. Поприветствуйте гостей, если кто-то привел с собой друзей или знакомых, или других членов семьи, и попросите гостей коротко представиться группе.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Если родители привели с собой в качестве гостей спутниц или спутников жизни или других членов семьи, то в течение всего занятия их следует вовлекать во все обсуждения и упражнения. Однако наблюдайте и за атмосферой среди присутствующих. Если у Вас сложится впечатление, что отдельные родители некомфортно чувствуют себя из-за того, что присутствуют гости и вовлекаются в упражнения, Вам следует отреагировать на это, изменив или сократив упражнения, или попросив гостей коротко выйти и подождать за дверью.

3. Спросите родителей, есть ли у них вопросы к прошлому учебному блоку.
4. Спросите родителей, не хочет ли кто-нибудь из них поделиться положительным опытом в какой-либо ситуации на прошлой неделе.
5. Попросите родителей рассказать, как они пробовали новые пищевые продукты и какие виды физической активности они попробовали провести со своими детьми в течение прошедшей недели. Понравились ли детям новые продукты? Получили ли они удовольствие от новых активных игр?
6. Представьте родителям тему сегодняшнего учебного блока:

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Когда Вы жили в своей родной стране, многие из Вас привыкли иметь множество членов семьи, подруг и друзей. Все поддерживали друг друга, в том числе и в воспитании детей. Наверняка многим из Вас не хватает этого круга общения и поддержки. Вы чувствуете себя одиноко, здесь в Германии, нужно рассчитывать только на себя. Поэтому сегодня мы хотим еще раз поговорить о том, где Вы как родители и семья можете получить поддержку в Германии, если она Вам нужна.*

**ВНИМАНИЕ >** Вы должны осознавать, что для некоторых семей, может быть, непривычно искать поддержку за пределами своей собственной семьи, и что система помощи и поддержки в Германии – относительно сложная. Это занятие – всего лишь введение, рассказывающее о структурах учреждений помощи. Для каждого места проведения курса родители должны получить список служб помощи и поддержки для детей и семей. Помните о том, что эти родительские курсы не предназначены для поддержки отдельных семей. Основное внимание следует уделять мотивированию родителей при необходимости пользоваться специальными услугами для получения помощи.

## Обратиться за помощью

**Время:** 15 минут **Проведение:** работа парами, участвует вся группа

1. Попросите родителей задуматься о такой ситуации, которая была сложной для них и в которой они попросили других людей помочь им.
  - Кого они попросили помочь в данной ситуации? (например, членов семьи, подруг, друзей, какие-нибудь консультационные пункты или службы помощи)
  - Было ли у них ощущение, что эта поддержка им помогла?
2. Попросите родителей сесть парами и рассказать друг другу о своем опыте. Пусть родители назовут те сферы жизни, в которых, по их мнению, помощь со стороны других, в частности со стороны социальных учреждений, может быть полезной в их повседневной жизни в Германии. После этого попросите пары поделиться с остальными родителями в группе – какие темы они обсуждали.

**АЛЬТЕРНАТИВНО >** Может быть, некоторые из родителей еще не пользовались никакой помощью извне или не хотят рассказывать об этом перед группой. В этом случае они могут рассказать и о том, как их знакомые, подруги или друзья обратились за помощью, когда те находились в сложной ситуации.

## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*Каждому человеку иногда нужна поддержка и помощь других. Просить о помощи – не значит быть слабым или оказаться совершенно неспособным как мать или отец. Наоборот – чтобы просить других о помощи, для этого нужно мужество. Признаваясь самим себе, что они нуждаются в поддержке, родители тем самым доказывают, что они хорошо заботятся о своих детях и для них важно благополучие их детей. Обращение за помощью показывает, что они стараются быть лучшими родителями, какие только бывают.*

3. Скажите родителям, что сейчас Вы хотите познакомить их с некоторыми из существующих в Германии служб помощи, которыми могут воспользоваться семьи.

## **Игра: Два различных мяча**

---

**Время:** 15 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Попросите родителей встать и образовать круг.

### **ЭТО ГОВОРите ВЫ >**

*Мы только что говорили о том, насколько Вам может помочь Ваше обращение к другим людям за поддержкой. И в той игре, в которую мы сейчас поиграем, речь идет о сотрудничестве. Игра получится только в том случае, если мы будем сотрудничать и поддерживать друг друга!*

2. Объясните родителям правила игры.

### **ЭТО ГОВОРите ВЫ >**

*Мы будем бросать друг другу этот мяч. Прежде чем Вы бросите кому-то этот мяч, посмотрите на этого человека, чтобы показать ей/ему, что Вы собираетесь бросить ей/ему мяч. Помните, от кого Вы получили мяч, и кому Вы бросили его после этого. Каждый человек должен получить мяч только один раз. Если мяч еще не попадал к Вам в руки, дайте знать другим, пока каждый из нас не получит мяч один раз.*

3. Поиграйте в эту игру несколько раундов, бросая мяч все время в одном и том же направлении. Постепенно увеличивайте темп.
4. После того, как Вы потренируетесь, включите в игру второй мяч другого цвета и другого размера, пусть родители бросают этот мяч в другом направлении. Бросая и второй мяч, родители должны запоминать, от кого они его получили и кому они его бросили. Потренируйте это новое направление со вторым мячом пару раундов.
5. Затем включите в игру оба мяча и оба разных направления, в которых эти мячи бросают. Начните с первого мяча и того направления, которое Вы тренировали. Через несколько секунд начинайте бросать второй мяч в другом направлении. Постарайтесь бросать оба мяча как можно быстрее, не путаясь и не сбиваясь!

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Главное в этой игре – не ослаблять концентрацию и кооперировать с другими членами группы. Игра получится только в том случае, если участницы и участники будут обращать внимание друг на друга и смотреть друг другу в глаза, когда они бросают мяч. Проявите терпение по отношению к участницам и участникам, если игра не получится при первых попытках.

## Роль ведомства по делам несовершеннолетних (Jugendamt)

**Время:** 15 минут **Проведение:** участвует вся группа

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Мне хотелось бы коротко поговорить с Вами о ведомстве по делам несовершеннолетних (Jugendamt), о котором Вы наверняка уже все слышали. Это ведомство – центральный контактный пункт для детей, молодежи и семей. Его задачей является поддержка родителей в воспитании, присмотре за детьми и образовании. Поэтому важно, чтобы Вы все знали, в чем заключается роль и задача этого ведомства, и в каких случаях даже имеет смысл обратиться туда за помощью.*

1. Спросите родителей, что они знают о ведомстве по делам несовершеннолетних (Jugendamt), его задачах и методах работы. Связывался ли уже кто-нибудь из них с сотрудниками и сотрудниками этого ведомства? Слышали ли Вы что-нибудь положительное об этом ведомстве? Слышали ли Вы что-то отрицательное, что может помешать Вам обратиться туда? Такое ведомство по делам несовершеннолетних – это новое для Вас понятие или в Вашей родной стране есть аналогичное учреждение?
2. Во время дискуссии пишите некоторые из ключевых слов на флипчарт.
3. Объясните роль ведомства и проясните возможные недоразумения.

### ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >

*Ведомство по делам несовершеннолетних (Jugendamt) – это учреждение муниципалитета. Оно заботится о том, чтобы дети и подростки могли в достаточной степени пользоваться **предложениями помощи и услугами государства**. Задачи ведомств по делам несовершеннолетних вытекают из **«Мандата по обеспечению благополучия ребенка» и защиты детей и подростков от разного вида опасности**. Таким образом, на ведомство по делам несовершеннолетних возложена задача защищать детей и подростков и способствовать их развитию. Еще одна сфера задач ведомства по делам несовершеннолетних – это **содействие***

**в вопросах семейного и детского права, а также в судебных процессах по делам несовершеннолетних,** чтобы представлять интересы детей и подростков в юридическом отношении. Основное внимание в работе этого ведомства сосредоточено на мерах поддержки семей, например, консультировании родителей по различным вопросам. Ведомства по делам несовершеннолетних сотрудничают с различными социальными учреждениями и могут также информировать семьи о подходящих услугах, которые оказывают другие учреждения и организации, по поддержке детей и семей и присмотру за детьми. Большой частью услуг ведомства по делам несовершеннолетних родители могут пользоваться бесплатно и добровольно. Дети и подростки могут и сами обратиться в ведомство по делам несовершеннолетних, если у них возникли проблемы или они попали в кризисную ситуацию. Сотрудники и сотрудницы этого ведомства обсуждают совместно с родителями и детьми, как лучше всего можно поддержать эти семьи.

4. Обсудите с родителями следующие сферы, в которых ведомство по делам несовершеннолетних (das Jugendamt) предлагает помощь родителям и детям:

- Содействие в работе с молодежью и социальной работе с молодежью, например, путем организации досуга и участия молодежи в культурных мероприятиях
- Общие консультации и поддержка семьи
- Информация и поддержка в кризисных и конфликтных ситуациях, например, путем проведения консультаций и направления в соответствующие службы психосоциальной поддержки в вопросах партнерских отношений, разрыва отношений и развода, а также в вопросах осуществления родительской опеки
- Предоставление информации об услугах по дневному присмотру за детьми в детских педагогических учреждениях и у «дневных матерей/дневных отцов» (Kindertageseinrichtungen и Kindertagespflege)
- Помощь в воспитании, помощь в интеграции детей и подростков с ограниченными душевными возможностями и помощь молодым совершеннолетним, например, в виде консультаций и посещений на дому педагогами и социальными педагогами
- Консультации и поддержка при установлении отцовства и подаче документов на алименты
- Содействие в процессах в судах по семейным делам (например, при регулировании родительской опеки или прав одного из родителей, живущего отдельно от ребенка, общаться и встречаться с ребенком)

- Взятие на себя юридического представления интересов (например, опекуна), если нет других лиц, которые могли бы это сделать
- Участие в судебных процессах, если речь идет об уголовных преступлениях несовершеннолетних
- **Прочие услуги:** Предоставление детских площадок и игрового оборудования для детей и подростков в районе или городе

## **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Как уже упоминалось, одной из важнейших задач ведомства по делам несовершеннолетних (Jugendamt) является защита детей и подростков. У каждого молодого человека есть право на содействие его развитию и на воспитание его таким образом, чтобы он сформировался как личность с осознанием собственной ответственности и способностью жить в обществе. В первую очередь ответственность за это лежит, конечно же, на родителях, поскольку воспитание детей – это право и обязанность родителей. Задача служб помощи детям и подросткам – поддерживать родителей в этом. Только если родители, чьи дети находятся в серьезной опасности, не могут или не хотят воспользоваться помощью, в крайнем случае ведомство обращается в так называемый суд по семейным делам. Тогда суд заботится об оказании помощи, чтобы у детей и в дальнейшем не было препятствий для развития. Лишь как крайнее средство и в случае острой опасности ведомство по делам несовершеннолетних обязано взять ребенка под свою опеку. Взятие под опеку означает, что ребенок временно будет находиться в приемной семье или в детском учреждении. Однако прежде чем такое делается, ситуации в семьях тщательно анализируются и ведутся подробные беседы с родителями и детьми. Часто сотрудники и сотрудницы ведомств по делам несовершеннолетних находят решение вместе с родителями. В ведомствах работает квалифицированный персонал, принимающий взвешенные решения с учетом блага ребенка и прав родителей.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Подчеркните, что для города (муниципалитета) – это сложная и дорогая процедура, забирать детей из их семей. Сотрудники и сотрудницы ведомства по делам несовершеннолетних дают распоряжение о взятии ребенка под опеку против воли родителей – чтобы избежать опасности для ребенка – только в том случае, если родители недостаточно содействуют с ведомством.

5. Спросите родителей, известно ли им, где в их районе находится ведомство по делам несовершеннолетних, и, при необходимости, вместе найдите адрес и контактные данные этого ведомства.



## **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Помимо ведомства по делам несовершеннолетних есть множество других ведомств и государственных учреждений, а также организаций, оказывающих помощь семьям, например, ведомство социального обеспечения (die Sozialämter), бюро по трудоустройству и центры занятости (die Agentur für Arbeit и die JobCenter), ведомства здравоохранения (Gesundheitsämter) и школьные ведомства (Schulämter), а также независимые организации, такие как союзы, клубы, ассоциации, инициативы, контактные и консультационные центры, миграционные, церковные организации, спортивные общества, культурные ассоциации и микрорайонные инициативы. В ведомстве по делам несовершеннолетних Вы можете получить информацию об этих организациях и их услугах.*

## **Детские сады в Германии**

---

**Время:** 20 минут    **Проведение:** участвует вся группа, разделение на две группы

---

## **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*На прошедших занятиях мы много говорили об этапах развития детей и о том, как родители и другие близкие могут поддерживать и поощрять детей в процессе учебы. Кроме того в Германии есть детские сады (Kita), в которых еще до школы оказывается поддержка в развитии и обучении детей.*

1. Спросите родителей, знают ли они, что такое детские сады (Kita) и какие преимущества могут быть для детей и всей семьи, если дети ходят в детский сад.

## **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Слово «Kita» – это сокращение слова "Kindertagesstätte" или слова "Kindertageseinrichtung", оно является собирательным понятием для учреждений образования, воспитания и присмотра за детьми. К ним относятся ясли (Kinderkrippen) для детей до достижения ими трех лет, детские сады (Kindergärten, с третьего года жизни до начала учебы в школе), группы продленного дня вне школ (Kinderhorte, присмотр во второй половине дня за школьниками, которые не ходят в группы продленного дня в школе), а также различные комбинированные виды присмотра за детьми и игровые группы, например, при церковных организациях и семейных центрах. Если дети ходят в детские сады, в этом есть много плюсов: за детьми присматривают квалифицированные воспитательницы и воспитатели, от которых дети получают индивидуальную поддержку.*



*При взаимодействии с другими детьми дети развивают свои социальные способности. Они завязывают дружбу с другими детьми и очень быстро учатся говорить по-немецки. В посещении детьми этих учреждений есть плюсы также для родителей и семей. Пока дети находятся в детском саду, у Вас есть время посвятить себя своим собственным интересам, потребностям и делам. Кроме того Вы можете задавать вопросы воспитателям и воспитательницам на темы воспитания и получать советы. Часто через детские сады у родителей есть возможность познакомиться с другими родителями и семьями, самим завязать дружбу или полезные контакты. Несмотря на то, что у детских садов много преимуществ, у многих родителей тем не менее остаются сомнения и колебания отдавать детей в детский сад. Однако часто бывает и так, что родители хотели бы отдать ребенка в детский сад, но не получили места.*

**ПРИМЕЧАНИЕ** > В зависимости от того, в каком возрасте дети участниц и участников курса, тема «детский сад» (Kita) может играть большую или меньшую роль. Учитывайте потребности родителей и при необходимости уделите соответствующее количество времени этой теме и связанным с ней вопросам.

2. Спросите родителей, какое у них впечатление о теме «детский сад», какой опыт у них уже был в отношении этой темы, задавайте родителям, например, следующие вопросы:
  - Какой опыт был у Вас, когда Вы искали для Ваших детей место в детском саду?
  - Какой опыт был у Вас в отношении игровых и образовательных мероприятий в детских садах?
  - Какие сомнения или опасения есть у Вас в отношении присмотра за Вашими детьми в детском саду?
  - Какой опыт у Вас в отношении кооперирования и сотрудничества с детским садом?
3. Ответьте – по возможности – на вопросы родителей на тему «детский сад» (Kita) и проясните возможные недоразумения.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > От Вас не ожидают, что Вы сможете ответить на все вопросы о детских садах. Может быть, на некоторые возникающие вопросы родители смогут ответить друг другу, а также дать друг другу советы. В противном случае Вы можете посоветовать родителям обратиться в ведомства по делам несовершеннолетних, которые проконсультируют их относительно возможностей присмотра за детьми и услуг для лучшего развития способностей детей.

## ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >

*В Германии в принципе законом гарантируется право на дневной уход и присмотр за детьми от 1 года до 6 лет в педагогических учреждениях. Родители не должны работать, чтобы получить право на место в детском саду. Если родители не работают полный рабочий день, то в большинстве случаев у них есть право получить место в детском саду лишь на полдня. К сожалению, в большинстве городов в Германии есть больше семей, желающих воспользоваться услугами детских садов, чем мест в детских садах. Это приводит к тому, что многим родителям трудно реализовать свое право на получение места. Ведомство по делам несовершеннолетних может проконсультировать и поддержать родителей в поисках места в детском саду. Плата за детский сад может быть разной в зависимости от региона. Как правило, сумма, которую родители должны платить за каждого ребенка, зависит от их дохода. Теоретически родители должны иметь возможность выбирать между несколькими разными детскими садами. Однако из-за ограниченного количества мест не всегда так бывает. В больших городах родители часто рады, что вообще получили место.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Для семей беженцев часто особенно трудно реализовать свое право на получение места в детском саду. Родители-беженцы часто вообще не знают, что у них это право есть, или как они могут его реализовывать. Поиск места в детском саду во многих регионах Германии требует большой настойчивости и способности добиваться своей цели. Родители-беженцы часто не решаются требовать реализации своих прав с тем же упорством, с каким это делают семьи, уже давно живущие в Германии. Обязательно мотивируйте родителей добиваться своего права на место в детском саду и для этого получать поддержку от ведомства по делам несовершеннолетних (Jugendamt) или других консультационных центров для родителей.

4. Спросите родителей, какой у них был опыт с периодом привыкания их детей к детскому саду. Попросите родителей вместе подумать, что родители и другие члены семьи могут делать, чтобы облегчить своим детям привыкание к детскому саду.

### Примеры:

- Предварительный совместный осмотр детского сада
- Психическая подготовка ребенка к детскому саду, например, родители или брат или сестра вместе «тренируют» дорогу в

детский сад или в разговорах и играх с ребенком положительно отзываются о теме «детский сад»

- Совместная практическая подготовка к детскому саду (напр. дать ребенку выбрать себе рюкзак для детского сада)
- Не переносить собственную неуверенность и собственные сомнения на ребенка
- Активное содействие родителей в концепции фазы привыкания ребенка к детскому саду, предложенной сотрудниками детского сада
- Вначале давать ребенку с собой какой-нибудь знакомый предмет (напр. мягкую или другую игрушку или предмет одежды), напоминающий ребенку о семье
- Во время привыкания ребенка к детскому саду по возможности избегать других изменений или нововведений в жизни ребенка
- Сердечно попрощаться с ребенком в детском саду, но не затягивать прощание
- Хорошее и уважительное общение с воспитателями и воспитательницами детского сада, у которых есть много опыта с фазой привыкания и которые могут дать хорошие советы.

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Когда дети в первый раз приходят в детский сад, они сталкиваются со множеством новых людей и правил. Всё окружение, воспитатели, воспитательницы, игрушки, другие дети, всё – новое и непривычное. Поэтому многие дети вначале чувствуют себя неуверенно и боятся. Поэтому очень важно, чтобы во время привыкания ребенка к детскому саду родители уделяли много времени, терпения и с любовью обращались со своими детьми. Родителям не следует торопить ни себя, ни ребенка, а дать и себе, и ребенку время, которое нужно для того, чтобы привыкнуть. У воспитателей и воспитательниц есть много опыта и они могут дать хорошие советы. Поэтому важно, чтобы родители обменивались впечатлениями с воспитателями и воспитательницами, уважительно общались с ними и доверяли им.*

5. Дайте родителям раздаточный материал Лист: Детские сады (Kindertageseinrichtungen = Kitas) и объясните им, что в детских садах реализуются различные концепции воспитания.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Подчеркните, как важно, чтобы родители предварительно ознакомились с концепцией воспитания, реализуемой в данном детском саду. Так можно избежать разочарований и недоразумений. Некоторые концепции воспитания, например, лесные детские сады или детские сады без игрушек, могут показаться родителям странными. Педагогические учреждения при церквях подходят, может быть, тоже не для каждой семьи. Обратите внимание родителей на то, что детские учреждения в большинстве своём предлагают возможность осмотреть их, провести там «пробные дни» и беседы с воспитателями и воспитательницами, в ходе которых семьи могут узнать о педагогическом подходе и образовательной концепции детского учреждения.

6. Объясните родителям, что в большинстве детских садов в Германии (независимо от того, какой концепции воспитания детское учреждение придерживается) не проводятся учебные занятия.

#### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*В детских садах дети играют, поют, рукодельничают вместе, ходят на детскую площадку или на природу. Воспитатели и воспитательницы заботятся о том, чтобы таким образом в игровой форме и с учетом их возраста развивались социальные, эмоциональные, творческие, моторные и сенсорные способности детей. В детском саду дети учатся всему, что нужно для начала учебы в школе.*

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Если родители скептически относятся к тому, достаточно ли хорошо в детском саду готовят детей к школе, напомните им содержание учебного блока 4. Подчеркните, что совместные игры, пение и рукоделие способствуют развитию социальных и речевых способностей, а также тонкой и грубой моторики детей. Нет необходимости в том, чтобы дети умели читать, писать и считать до того, как они пойдут в школу.

### **Заряд энергии с помощью «Ча!»**

---

**Время:** 5 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

#### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Теперь мы обсудили всё содержание курса для родителей „Families Make the Difference“. Давайте вместе оглянемся на этот курс. Однако, прежде чем сделать это, нам нужен последний заряд энергии для нашего совместного взгляда назад!*

1. Попросите всех родителей встать в круг.
2. Сделайте руками такое движение, как будто Вы держите в воздухе маленький мяч, в котором находится Ваш «Ча». Осторожно бросьте Ваш мяч с «Ча» в середину круга и при этом скажите «Ча!». Покажите и пусть родители повторяют за Вами, бросая друг за другом свои мячи с «Ча» в середину круга.
3. Проведите второй «раунд» – пусть в этот раз Ваш мяч будет побольше и Ваше слово «Ча!» – громче. Попросите родителей, в этот раз громче сказать «Ча!», бросая свой мяч «Ча» в середину круга.
4. Продолжайте делать это упражнение до тех пор, пока не станет трудно еще громче кричать «Ча!» и все участницы и участники курса не наберут достаточно энергии.

## **Вместе оглянуться назад на занятия курса**

---

**Время:** 40 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

### **ЭТО ГОВОРЯТ ВЫ >**

*Это последний учебный блок нашего курса для родителей „Families Make the Difference“. Поэтому мы хотим еще раз оглянуться назад на наш курс и вместе подвести итоги того, что мы узнали и обсудили на отдельных занятиях.*

1. Прочитайте заголовок и описание каждого учебного блока и попросите родителей объяснить, чему они научились в данном конкретном блоке. Попросите родителей кратко сформулировать содержание каждого отдельного занятия по очереди. Пусть родители представляют гостям – если таковые имеются – самые важные мысли и информацию. Помогите родителям, если они не могут больше перечислить темы или определить определенную информацию. Эта презентация должна быть не только информативной для гостей, кроме этого она должна стать хорошим обзором содержания курса для самих участников.

2. Попросите всех родителей поделиться с группой (и гостями) своими любимыми упражнениями для расслабления, играми, видами общения с детьми и другими положительными воспитательными стратегиями. Попросите родителей описать, как они применяли новые методы и стратегии дома и какой положительный эффект это оказало на их детей и семейную жизнь.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Следите за тем, чтобы при этом участвовали все родители. Если нужно, попросите родителей сказать что-нибудь по очереди.

3. Если присутствуют гости, спросите их, заметили ли они у участниц и участников курса какие-либо положительные изменения в стиле воспитания или в том, как они справляются со стрессом. Также спросите гостей, какие методы и какой вклад в улучшение семейной жизни, с их точки зрения, дали самые лучшие результаты?
4. Подчеркните по отношению ко всем родителям (и гостям), как важно, чтобы все члены семьи стремились сохранять семейную гармонию, а родители поддерживали друг друга в своих стараниях воспитать здоровых и счастливых детей.

## **Выдача сертификатов**

---

**Время:** 10 минут    **Проведение:** участвует вся группа

---

1. Вызовите каждую участницу и каждого участника курса вперед, чтобы поздравить ее/его и вручить ей/ему свидетельство об участии в курсе. Похлопайте все вместе каждому!

### **ЭТО ГОВОРИТЕ ВЫ >**

*Мне хотелось бы сердечно поблагодарить всех Вас за участие в этом родительском курсе. Вы делились друг с другом своим опытом и знаниями, слушали друг друга и учились друг у друга. Вы проявляли любознательность и интерес, задавали много вопросов и проявили готовность попробовать что-то новое. Некоторые упражнения требовали определенного мужества, и иногда было непросто говорить о некоторых вещах. Я горжусь Вами и очень радуюсь, что Вы все так хорошо участвовали в занятиях. Ваши семьи и Вы сами, несомненно, извлечете пользу из вновь приобретенных знаний и способностей! Мне было бы приятно, если бы мы и дальше поддерживали контакт друг с другом, и Вы оставались в контакте друг с другом и продолжали*

*обмениваться советами и опытом по воспитанию детей, а также поддерживали друг друга.*

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Если Вы хотите, Вы можете предложить родителям оставаться их контактным лицом по вопросам воспитания детей. Однако говорите это только в том случае, если у Вас есть желание поддерживать родителей на общественных началах и после окончания курса. Никто не ожидает этого от Вас.

2. Пригласите родителей и гостей в последний раз собраться в «Родительском кафе» и вместе отпраздновать завершение курса.



## Часть 4 – «Родительское кафе»

### Концепция

После каждого учебного блока следует по возможности предлагать еще на один час так называемое «Родительское кафе». «Родительское кафе» предлагает родителям, участвующим в курсе, возможность обменяться своими мнениями и впечатлениями в неформальной обстановке за чаем, кофе и закусками. Темы, которые обсуждаются или дискутируются в рамках «Родительского кафе», родители могут свободно выбирать сами. Преподавательницы и преподаватели не сообщают больше никакой дополнительной информации на темы курса, но могут, при желании, вернуться к темам отдельных блоков. Таким образом «Родительское кафе» предлагает возможность продолжить дискуссии, начавшиеся во время занятий. Однако при этом преподавательнице/преподавателю следует обращать внимание на то, чтобы продолжение дискуссий не являлось продолжением занятия, а проходило в непринужденной атмосфере.

Цель «Родительского кафе» – углубить доверие родителей друг к другу, а также доверие между родителями и преподавательницей/преподавателем и тем самым усилить групповую динамику. Многие мероприятия и упражнения, проводимые во время родительского курса, требуют взаимного доверия присутствующих. Укрепление этого доверия способствует возникновению дружеских отношений между участницами и участниками курса, а также формированию сетей помощи между родителями.

«Родительское кафе» также дает возможность участницам и участникам курса обратиться со своими личными вопросами или индивидуальными проблемами к преподавательнице/преподавателю и получить информацию о дальнейших службах помощи. Одновременно во время «Родительского кафе» преподаватели могут воспользоваться возможностью узнать мнение участниц и участников о курсе и больше узнать о потребностях и интересах группы. Если родители хотят больше узнать о других темах и получить дополнительную информацию, они могут выразить свои пожелания. Преподаватель/преподавательница учтёт их в рамках следующих учебных блоков.



## **Роль преподавательниц и преподавателей во время «Родительского кафе»**

Преподавательницы/преподаватели не играют активной, ведущей роли во время «Родительского кафе», но находятся в распоряжении родителей в случае вопросов или для бесед в маленьких группах или с отдельными участницами и участниками курса. Однако при этом преподавательницы/ преподаватели не занимаются отдельными судьбами и индивидуальными проблемами участниц и участников, а при необходимости дают информацию о возможных службах поддержки и призывают родителей обратиться туда. В этой связи как преподаватели, так и родители всегда могут обратиться за советом к координаторам проекта в МКС.

## **Подготовка и проведение**

«Родительское кафе» следует проводить в уютной атмосфере и учитывать потребности и интересы участвующих в курсе родителей. Для создания положительной атмосферы МКС предоставляет напитки и закуски, которые предварительно подготавливаются преподавательницами/ преподавателями. Для «Родительского кафе» столы и стулья можно сдвинуть в сторону или переставить. Так атмосфера после занятий становится непринужденнее и родителям предоставляется возможность посидеть, может быть, вместе с другими родителями, а не с теми, с кем они сидят рядом во время занятий. В зависимости от потребностей семей дети также могут присутствовать на «Родительском кафе» или дальше оставаться под присмотром в другом помещении.

## **Идеи – чем заняться**

Если участницы и участники курса проявляют интерес, то преподавательницы/преподаватели могут дополнить «Родительское кафе» и другими мероприятиями. Родители сами могут предложить что-нибудь, высказать свои идеи и сами провести какое-нибудь мероприятие.

Мероприятия «Родительского кафе» могут быть связанными с содержанием учебных блоков и углублять материал или вводить совершенно новые аспекты. Например, во время «Родительского кафе» можно вместе петь и играть, тренировать техники релаксации или мастерить игрушки для детей. В следующем разделе представлены некоторые конкретные идеи оформления «Родительского кафе».

## **«Родительское кафе» - Мероприятия**

### **- Раскрашивать рисунки мандала:**

**Материалы:** шаблоны рисунков мандала, белая бумага, цветные карандаши или фломастеры

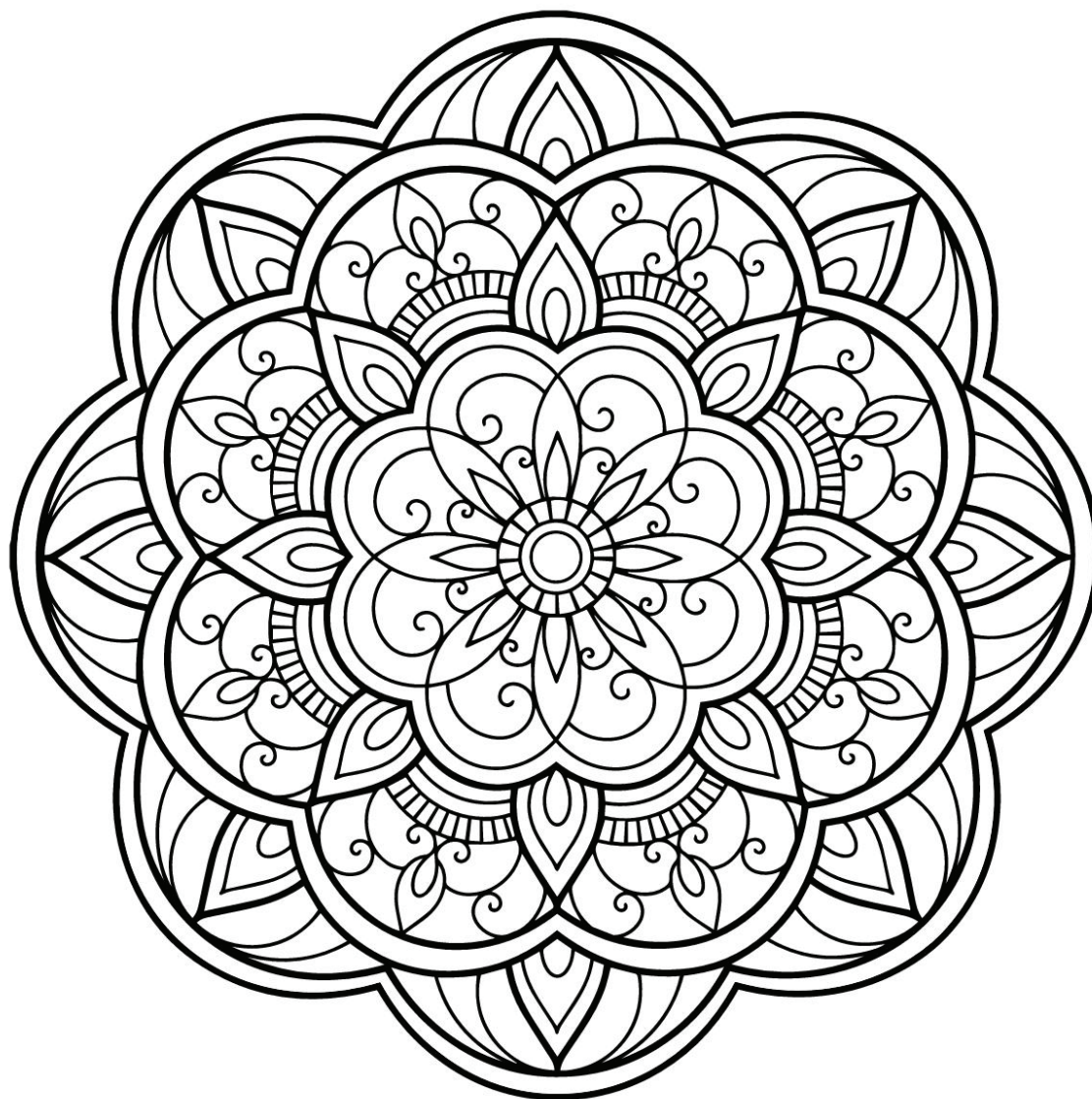
**Хорошо подходит к:** Курсовому блоку 2

Мандала – это геометрическая структура, содержащая обычно круглые и квадратные формы и всегда ориентированная на центр. Мандалам часто приписывается магическое, символическое или религиозное значение. Эти художественные картины происходят из области индийской и тибетской культуры и используются как объекты медитации.

Рисование и раскрашивание мандалы оказывает успокаивающее, почти медитативное действие. Геометрические формы создают чувство покоя и гармонии. Раскрашивание мандалы также повышает способность концентрироваться и активизирует творческие способности. Поэтому данное мероприятие особенно хорошо подходит после учебного блока 2 на тему «Уменьшение стресса и расслабление», однако может проводиться и после каждого занятия.

Если родители чувствуют, что они расслабляются при раскрашивании мандалы, то преподавательница/преподаватель может порекомендовать им делать это и дома, в своей повседневной жизни. Для раскрашивания мандал требуется совсем немного материала и мало места. Это упражнение также хорошо подходит в качестве совместного занятия родителей со своими (уже не очень маленькими) детьми. Раскрашивание мандал производит успокаивающее действие и на детей, снижает стресс и активизирует творческие способности.

Существуют различные виды мандал, разной степени сложности. Младшим детям лучше предложить более простые структуры для раскрашивания; они могут нарисовать довольно несложные рисунки и сами. Если родители заинтересованы, то преподаватели могут распечатать различные рисунки мандал и дать родителям с собой для раскрашивания дома.





### **- Сделать своими руками ручные куклы:**

**Материалы:** старые носки, иголки, клей для текстильных материалов, ножницы, различные материалы, например войлок, пуговицы, нитки, кусочки тканей

**Хорошо подходит к:** Курсовым блокам 4 & 6

В тексте руководства к курсу есть упражнения в виде ролевых игр. При этом указывается на то, что родители могут играть в ролевые игры и с помощью ручной куклы, чтобы не выступать самим в роли актеров. Но ручные куклы могут не только использоваться взрослыми для ролевых игр, им можно применять и для общения с детьми. Для детей иногда проще разговаривать с куклой, чем непосредственно со взрослыми. Благодаря разговору с ручной куклой родители могут поговорить о заботах и вопросах своих детей в удобной для ребенка форме. К куклам или мягким игрушкам дети часто относятся как к лучшим друзьям, которые всегда рядом и которым дети доверяют. «Родительское кафе» предлагает родителям возможность вместе сделать такие куклы. Это не обязательно успеть сделать за одно занятие, можно распределить это на несколько недель и запланировать это как совместный проект родителей.

Самый простой и дешевый способ сделать ручную куклу – это использовать старые носки. Для этого мысок носка складывается посередине и превращается в рот (для придания рту формы можно подложить войлок или картон). На пяточную часть прикрепляются глаза. Рот, глаза, нос и волосы можно сделать из пуговиц, шерсти, войлока или различных тканей. Даже совершенно просто сделанная ручная кукла из старого носка с глазами из пуговиц и волосами из шерстяных ниток может доставить детям и взрослым большую радость! Преподавательницы/преподаватели могут принести к «Родительскому кафе» подробные инструкции, как делать ручные куклы, и за неделю до этого попросить родителей принести носки (и по возможности и другой материал).



## **- Сделать карточки, придающие энергию<sup>7</sup>:**

**Материалы:** конверты, белая бумага, чистые картотечные карточки, ручки, карандаши, материал для декорации, клей, ножницы

**Хорошо подходит к:** Курсовым блокам 1, 2 & 8

Назначение этого набора карточек – вызывать положительные эмоции и воспоминания. В трудные моменты и фазы, полные стресса, родители могут взять эти карточки, разглядывать их, вспоминать приятные минуты и при этом получать прилив новой энергии и набираться новых сил. Эти карточки используются как поддержка для того, чтобы вызвать положительные эмоции. Они могут вызывать ощущение стабильности, потому что к их помощи можно прибегать в любое время.

Для изготовления собственного набора карточек нужны некоторые материалы – чистые картотечные или картонные карточки, конверты, ручки, карандаши и различный материал, который может быть использован для декорации. Конверт предназначен для хранения карточек. Его следует оформить и украсить так, чтобы он вызывал у родителей положительные эмоции, когда они позже будут брать его в руки. Каждая из карточек относится к одной из категорий и получает соответствующее название. Примеры этих категорий названы ниже. На отдельных карточках пишутся или рисуются понятия, которые вызывают положительные чувства, нравятся и доставляют удовольствие и радость. Каждая карточка может быть индивидуально дополнена информацией или рисунками. Кроме того на карточках можно написать, почему именно это понятие или этот предмет были выбраны.

### **Примеры категорий:**

*Не обязательно, чтобы все участницы и участники выбрали одни и те же категории. Родителям следует выбирать отдельные категории индивидуально. Можно некоторые категории вообще не выбирать или добавить по желанию свои.*

- **Мое любимое место** – картинка или описание какого-то места (в прошлом, настоящем или из области фантазии), где Вы ощущаете или ощущали интенсивное чувство радости и защищенности
- **Список «За что я благодарен/благодарна»** – то, за что я благодарен/благодарна (например, «моё здоровье» или «улыбка моей дочери»)
- **Напитки и блюда/продукты**, которые я люблю – которые нетрудно купить или приготовить
- **Мои любимые книги** – книги, поднимающие мне настроение (эту категорию опустить, если родители не умеют читать и писать)

---

<sup>7</sup> Это упражнение было предложено Вашингтонской организацией - Washington Coalition of Sexual Assault Programs (2006) IPSV Support Group Guide: A Guide to Psychoeducational Support Groups for Survivors of Intimate Partner Sexual Violence, Olympia, WA.

- **Моя любимая музыка** – музыка, поднимающая настроение, не грустная музыка
- **Шутливые или приободряющие высказывания или картинки**
- **Счастливые минуты и воспоминания** из прошлого
- **Делать что-нибудь смешное**, что доставляет мне удовольствие
- **Мои помощники и помощницы** – список людей, которых я могу навестить или которым я могу позвонить, которые могут меня поддержать и подбодрить
- **Меры для снижения стресса** – методы должны быть простыми
- **Упражнения для расслабления**, которые Вам помогают – например, глубоко дышать, фокусирование на собственном теле, расслабление мышц, молитвы и т. д.

**АЛЬТЕРНАТИВНО** > Вместо набора таких карточек можно составить «Коробку хорошего настроения». В эту коробку можно положить такие вещи, как подбадривающие фотографии, пакетик любимого чая, стихотворение, красивый камушек или маленькую бутылочку хорошо пахнущего масла, запах которого наводит на позитивные мысли. Такие вещи могут иногда быстрее вызывать положительные эмоции, чем написанные слова. Преподаватели могут также в начале курса предложить родителям завести себе такую коробку и заполнять ее постепенно в ходе курса предметами и советами, написанными для себя.

### **- Рисовать или мастерить что-нибудь:**

**Материалы:** белая бумага, различные карандаши, различные материалы для поделок, клей, фломастеры, ручки

**Хорошо подходит к:** Курсовому блоку 4

В рамках «Родительского кафе» можно также рисовать на свободные темы, мастерить что-нибудь, насколько это позволяет помещение и у родителей есть желание. Преподавательницам/преподавателям следует предварительно обсуждать возможные творческие мероприятия с родителями и подготавливать материал для этого с помощью МКС для того, чтобы предоставить его родителям. В процессе совместного рисования или рукоделия не только активируются творческие способности родителей, но они могут и лучше концентрироваться. Можно рисовать какими-нибудь особыми красками, мастерить какие-нибудь декоративные элементы, украшать свечи или другие предметы, делать украшения или детские игрушки и многое другое. Родители и сами могут высказать идеи и проводить эти творческие занятия. Однако преподавателям следует следить за тем, чтобы использовались недорогие материалы, которые несложно купить или достать, чтобы родители могли продолжать такие занятия и дома. Кроме того важно, чтобы творческие занятия доставляли удовольствие, расслабляли и на родителей не оказывалось давление. Каждый из родителей должен получить возможность делать это в своем темпе и согласно своим представлениям или просто смотреть, как это делают другие.



Детей также можно привлекать к творчеству. Преподавательницы/преподаватели могут также дать некоторый материал родителям с собой домой, чтобы те могли закончить дома вместе с детьми начатые проекты.

**Идеи для рисования или поделок:**

- Природа (например, цветы, деревья, животные)
- Раскрашивать или декорировать принесенные предметы.
- Декорация для окон или комнат
- Изготовление гирлянд
- Брелки для ключей
- Что-нибудь, связанное с праздниками или временами года
- Маленькие коробочки, корзинки, ящички для хранения вещей

**- Печь или готовить:**

**Материалы:** Принадлежности для выпечки или приготовления пищи и продукты

**Хорошо подходит к:** Курсовому блоку 7

Есть вместе, а также вместе готовить – это сплачивает людей и помогает им завязывать дружеские отношения. Если позволяет помещение, во время «Родительского кафе» можно готовить или печь вместе. Однако из-за ограниченного времени можно готовить, скорее, что-то несложное. Родителям наверняка доставит удовольствие приготовить что-то особенное, что едят на их родине. Преподавательницы/преподаватели могут попросить родителей предложить, что они хотят приготовить, и принести свои рецепты. При этом преподавателям следует следить за тем, чтобы этот процесс приготовления еды или выпечки вызывал у родителей положительные эмоции, а тоска по родине и другие отрицательные чувства переключались. Во время приготовления еды и выпечки преподаватель может затронуть темы здорового питания и ритуалов приема пищи и дискутировать их с родителями. Особенно хорошо это сочетается с содержанием учебного блока 7 «Здоровое питание и физическая активность». Присутствующие дети, если они уже немного постарше, могут помогать готовить. Преподаватели/преподаватели могут предложить родителям готовить дома различные блюда или печь вместе с детьми и время от времени пробовать новые идеи.

|                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ПРИМЕЧАНИЕ &gt;</b> Напомните родителям, что не только девочки помогают готовить и печь, но и мальчики могут получать удовольствие от таких занятий, их тоже следует привлекать к приготовлению пищи.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**- Петь и танцевать:**

**Материалы:** Техника для проигрывания музыки, достаточно места

**Хорошо подходит к:** Курсовому блоку 6 или как ритуал

Музыка – важная часть жизни во многих жизнях и культурах. Поэтому время в «Родительском кафе» можно использовать для совместного пения или даже танцев. Родители могут сами предложить песни или преподавательница/преподаватель подготовит что-нибудь. При этом следует обращать внимание на то, чтобы совместные занятия музыкой улучшали настроение, а не вызывали

отрицательные чувства или воспоминания. Родители могут вместе петь детские песни или учить друг друга новым песням, которые они потом могут петь дома со своими семьями. При этом можно вернуться к материалу учебного блока 6, в котором родители вместе поют колыбельные песни. Преподавательницы/преподаватели могут также предложить начинать или заканчивать «Родительское кафе» каждую неделю совместным пением, чтобы ввести еще один стабилизирующий ритуал.

Совместные занятия музыкой можно также организовать медитативно и использовать как метод расслабления. Для этого подходит спокойная музыка с повторяющейся мелодией. Преподавательница/преподаватель и родители могут и во время «Родительского кафе» вместе слушать музыку с помощью своих мобильных телефонов или принесенных колонок и, может быть, танцевать. И при этом важно, чтобы все родители чувствовали себя комфортно и ни на кого не оказывалось давление в призывах петь или танцевать. Конечно, и дети тоже могут быть вовлечены во все музыкальные мероприятия.

# Раздаточный материал

## Лист: «Признаки стресса»

(Курсовой блок 2)

| ПРИЗНАКИ СТРЕССА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФИЗИЧЕСКИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Бессонница</li><li>• Боли в желудке, тошнота или понос</li><li>• Частый пульс</li><li>• Сильная усталость</li><li>• Дрожание или сильное напряжение мышц</li><li>• Боли в спине и шее</li><li>• Головная боль</li><li>• Неспособность расслабиться и отдохнуть</li><li>• Отсутствие менструации у женщин</li><li>• Довольно частые болезни</li><li>• Увеличение или снижение веса</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сильные перепады настроения (в одну минуту – ощущение счастья, в следующую минуту – грусть)</li><li>• Ощущение чрезмерной эмоциональности</li><li>• Раздражительность</li><li>• Гнев, злоба</li><li>• Ощущение, что упал/упала духом, потеря надежды</li><li>• Депрессия и печаль</li><li>• Недоверие по отношению к другим людям</li><li>• Приступы страха</li><li>• Отсутствие эмоций / ощущение пустоты</li><li>• Чувство отсутствия энергии</li><li>• Отчуждение и потеря чувства общности</li><li>• Усиливающееся негативное отношение к жизни</li><li>• Ощущение бессмысленности (сомнения или гнев на бога)</li></ul> |
| УМСТВЕННЫЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ВЫРАЖАЮЩИЕСЯ В ПОВЕДЕНИИ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Трудность сконцентрироваться</li><li>• Замешательство, смятение, потеря ориентации</li><li>• Забывчивость</li><li>• Трудности принимать решения</li><li>• Тяжелые или кошмарные сны</li><li>• Навязчивые или непроизвольные мысли</li></ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Готовность к рискованным действиям (напр. безрассудное вождение машины, не считаясь с другими)</li><li>• Слишком много или слишком мало есть</li><li>• Больше курить</li><li>• Сильное напряжение</li><li>• Беспокойство</li><li>• Агрессивность и словесные выпады</li><li>• Потребление спиртного или наркотиков</li><li>• Навязчивые действия (напр. грызть ногти) или нервные тики</li><li>• Избегание общения и изолирование, уход в себя</li></ul>                                                                                                                                                                     |

## Лист: Техники релаксации

(Курсовой блок 2)

### Одна минута концентрации мыслей<sup>8</sup>

Фокусирование мыслей поможет Вам сконцентрироваться и направить Ваше внимание на то, что находится вокруг Вас, вместо того, чтобы предаваться разным, сменяющим друг друга мыслям. Это помогает Вашему мозгу лучше работать, понижает частоту сердцебиения и давление.

Это простое упражнение Вы можете делать в любое время в течение всего дня.

- Выберите минутку, чтобы попробовать это упражнение. Проверьте свои часы и запишите время.
- На следующие 60 секунд Ваша задача заключается в том, чтобы сосредоточить все Ваше внимание на дыхании.
- Это всего одна минута, но это может показаться вечностью. Оставьте глаза открытыми и дышите нормально.
- Старайтесь не давать мыслям отвлечься на другие темы (а мысли будут отвлекаться) и все время концентрируйте Ваше внимание на дыхании.
- Помните о том, что это упражнение не испытание на выдержку. При этом упражнении Вы ничего не можете сделать неправильно. Вы можете только испытать его на себе
- Делайте это упражнение несколько раз в день, чтобы фокусировать Ваши мысли и сконцентрироваться на том, что окружает Вас именно здесь и именно в данную минуту, и внести в Ваш ум ясность и мир.

### Защищенное место

Сядьте поудобнее и прочитайте следующий текст:

- Представьте себе место или ситуацию, где Вы чувствуете себя спокойно, защищенно и счастливо. Это может быть место, которое Вы вспоминаете (может быть, Вы были там в отпуске); или место, о котором Вы слышали (может быть, из какой-то истории); или место, которые Вы выдумаете.
- Вдохните и выдохните несколько раз глубоко и спокойно. Закройте глаза и дышите нормально дальше. Представьте себе Ваше защищенное место и что Вы там сейчас стоите или сидите.
- Вы можете видеть себя там? Представьте, что Вы оглядываетесь вокруг себя. Что Вы видите? Что находится непосредственно рядом с Вами? Рассмотрите всё подробно, из чего это состоит. Вы видите различные краски. Представьте себе, что Вы протягиваете руку и берете это. Какой этот предмет на ощупь?

---

<sup>8</sup> <http://www.the-guided-meditation-site.com/mindfulness-exercises.html>

- Посмотрите вдаль. Что Вы видите? Посмотрите, что там, вдали, находится. Рассматривайте различные краски, формы и тени.
- Это особое место и Вы можете представлять себе, что Вы хотите. Когда Вы там, Вы чувствуете себя спокойно и защищенно.
- Представьте себе, что Вы стоите босиком на земле. Как ощущается эта земля? Медленно пройдитесь кругом и понаблюдайте за тем, что там есть. Посмотрите, как выглядят те предметы, которые там находятся, и какие они на ощупь.
- Что Вы слышите? Может быть, мягкие звуки ветра, птиц, моря. Вы чувствуете тепло солнечных лучей на лице. Чем там пахнет? Может быть, морским воздухом, цветами или, может быть, Вашим любимым блюдом?
- В этом особенном месте Вы можете видеть всё, что Вы хотите, можете представлять себе, что Вы дотрагиваетесь до чего-то, нюхаете. Вы можете слышать приятные, успокаивающие звуки. Вы чувствуете себя спокойно и счастливо.
- Представьте себе, что какой-то особенный человек находится с Вами там, в Вашем особом месте.
- Кто-то, кто находится там, чтобы быть Вам хорошим другом. Кто-то, кто сильный и добрый. Он находится там, чтобы помочь Вам, чтобы позаботиться о Вас. Представьте себе, что Вы вместе с ним осматриваете то особое место. Вы рады, что Вы с ним. Этот человек – Ваш помощник, он хорошо может решать проблемы.
- Еще раз оглянитесь в своем воображении. Посмотрите на всё внимательно. Подумайте о том, что это – особенное место. Оно всегда будет существовать. Вы всегда можете представлять себе, что Вы находитесь там, когда Вам нужны покой, защищенность и удовлетворение. Ваш помощник всегда будет там, если он Вам нужен. А теперь настройтесь на то, чтобы открыть глаза и на время покинуть Ваше особое место. Вы можете вернуться туда, когда бы Вы ни захотели. Когда Вы откроете глаза, мы, может быть, будете чувствовать себя спокойнее и счастливее.

### **Короткий массаж головы**

Этот короткий массаж оказывает расслабляющее действие и может помочь Вам снять напряжение, расслабить мышцы лица – часто мы не замечаем, что у нас могут напрягаться и мышцы лица! Если Вы носите платок, не беспокойтесь. И в этом случае Вы тоже можете сделать массаж головы, как описано. Тогда в первых упражнениях следите за тем, чтобы массировать кожу голову особенно легко.

В эти несколько минут, пока Вы делаете себе массаж головы, сосредоточьтесь только на себе. Может быть, Вам будет приятнее делать это с закрытыми глазами.

- Сядьте прямо на стул. Ступни должны стоять на полу примерно в ширину бедер. Сосредоточьтесь только на Вашем дыхании: на ритме вдоха и выдоха. Может быть, при этом Вы почувствуете, как Ваш живот поднимается и опускается.
- Положите руки на лоб и расставьте пальцы. Кончики пальцев касаются линии волос над лбом. Теперь медленно перемещайте пальцы вверх по голове или сквозь волосы, назад, к затылку, как будто Вы расчесываете волосы. При этом давление на кожу должно быть легким. Затем снова перемещайте руки вперед, проводя ими над ушами. Повторите массаж около 10 раз.
- Теперь представьте себе, что Вы распределяете шампунь на коже головы и втираете его, слегка надавливая, в кожу. При этом делайте кончиками пальцев круговые движения.
- Далее мы переходим на виски. Для этого положите указательные и средние пальцы на виски и массируйте их небольшими круговыми движениями. Массаж можно проводить около 10 раз по часовой стрелке и около 10 раз против часовой стрелки.
- Короткий массаж не помешает и задней части шеи. Для этого нащупайте в позвоночнике выступающий позвонок. Положите одну руку на шею сзади рядом с этим позвонком. Другой рукой проводите до ключицы, слегка нажимая на мышцы. Повторите это упражнение 10 раз, поменяйте сторону и повторите так же 10 раз. Постарайтесь во время массажа расслабить плечи.

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Короткий массаж головы могут делать и женщины, которые носят платок. Следите за тем, чтобы все участницы и участники курса чувствовали себя комфортно. При массаже можно опускать или изменять некоторые из пунктов по желанию. Давление на кожу головы не должно быть слишком сильным, массаж должен быть приятным.

## Лист: «Шаги развития»

(Курсовой блок 4)

**ПРИМЕЧАНИЕ** > Каждый ребенок развивается в своем собственном темпе. Шаги в этой таблице носят ориентировочный характер. Не беспокойтесь, если Ваш ребенок еще не может делать то, что описано здесь, или если другие дети среди Ваших знакомых развиваются немного быстрее или медленнее – это совершенно нормально. Постарайтесь не очень сравнивать своего ребенка с другими. Обратитесь к детскому врачу, если у Вас есть вопросы, касающиеся развития Вашего ребенка, или Вас что-то беспокоит.



## Социальное/эмоциональное развитие ребенка (примеры социального взаимодействия)

| 2 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Начинает улыбаться другим людям</li> <li>Может на короткое время успокоиться самостоятельно (напр. посасывая палец)</li> <li>Пытается посмотреть на родителей</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Спонтанно улыбается, в частности, реагируя на других людей</li> <li>Любит играть с другими людьми и плачет, если игра заканчивается</li> <li>Подражает некоторым движениям и выражению лица (например, если улыбаются или морщат лоб)</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| 6 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Знает знакомые лица и начинает различать, если человек чужой</li> <li>Любит играть с другими, особенно с родителями</li> <li>Реагирует на эмоции других людей и часто кажется счастливым</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Может бояться чужих людей</li> <li>Может быть привязан к знакомым взрослым</li> <li>У него есть любимые игрушки/ мягкие игрушки</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 18 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Стесняется чужих или нервничает</li> <li>Плачет, если мама или папа его покидают</li> <li>У него есть любимые вещи и люди</li> <li>В некоторых ситуациях проявляет страх</li> <li>Повторяет звуки или движения, чтобы привлечь к себе внимание</li> <li>Протягивает руку или ногу, чтобы помочь при одевании</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Охотно дает вещи другим (при игре)</li> <li>У него могут быть приступы упрямства или гнева</li> <li>Может бояться чужих людей</li> <li>Показывает симпатию к знакомым людям</li> <li>Играет в простые игры «понарошку», например, делает вид, что кормит куклу</li> <li>Может в новых ситуациях цепляться за родителей</li> <li>Показывает пальцами, чтобы показать что-либо другим</li> </ul>          |
| 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитирует других, в частности взрослых и старших детей</li> <li>Бывает взвинченным, если находится вместе с другими детьми</li> <li>Проявляет все больше и больше независимости</li> <li>Проявляет упрямство (не хочет делать то, что ему сказали)</li> <li>Играет преимущественно рядом с другими детьми, однако начинает вовлекать других детей и в свою игру</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Имитирует взрослых и друзей</li> <li>Без побуждения к этому показывает симпатию к друзьям</li> <li>Играет попеременно</li> <li>Проявляет беспокойство о плачущем друге</li> <li>Понимает значение «мое» и «твое»</li> <li>Показывает широкий спектр эмоций</li> <li>Легко расстается с матерью и отцом</li> <li>В случае довольно больших изменений привычного распорядка может рассердиться</li> </ul> |
| 4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Любит новые вещи</li> <li>Играет в «маму, папу, ребенка»</li> <li>Проявляет больше творчества в фантазийных играх</li> <li>Играет вместе с другими детьми</li> <li>Часто не может различить, что реально, а что наиграно</li> <li>Говорит о том, что ему нравится и в чем он заинтересован</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Хочет нравиться друзьям</li> <li>Хочет быть таким, как его друзья</li> <li>Лучше соглашается с правилами</li> <li>Любит петь, танцевать, выступать</li> <li>Осознает, к какому полу он принадлежит</li> <li>Может различать, что реально, а что наиграно</li> <li>Проявляет больше независимости (напр. может сам навестить ближайшего соседа)</li> </ul>                                               |

## Речевое развитие (общение)

| 2 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепечет, производит булькающие звуки</li> <li>• Поворачивает голову на звуки</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинает болтать</li> <li>• Смеется с выражением и подражает звукам, которые слышит</li> <li>• Плачет различным образом, чтобы показать голод, боль или усталость</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Реагирует на звуки, производя звуки сам</li> <li>• Произносит гласные друг за другом, лепеча («а», «э», «о») и по очереди с родителями производит звуки</li> <li>• Реагирует на собственное имя</li> <li>• Производит звуки, чтобы выразить радость и неудовольствие</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимает слово «нет»</li> <li>• Производит множество различных звуков, например, «мамамама» и «бабабаба»</li> <li>• Подражает звукам и жестам других людей</li> <li>• Показывает пальцем на предметы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Реагирует на простые произнесенные вопросы</li> <li>• Использует простые жесты, например, мотание головой – «нет» или махание рукой «Пока!»</li> <li>• Говорит «Мама», «Дада» и междометия «у! о!»</li> <li>• Пытается повторять слова за другими</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорит несколько отдельных слов</li> <li>• Говорит «нет» и при этом мотает головой</li> <li>• Указывает на что-то, чтобы показать, что он это хочет</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Показывает на предметы или картинки, если их называют</li> <li>• Знает имена знакомых/близких и названия частей тела</li> <li>• Говорит предложения из 2-4 слов</li> <li>• Следует простым указаниям</li> <li>• Повторяет слова, которые случайно услышал в разговоре</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Следует указаниям, состоящим из 2 или 3 отдельных шагов</li> <li>• Может назвать самые известные предметы</li> <li>• Говорит свое имя, возраст и пол</li> <li>• Говорит такие слова как «я», мой», «мы» и «ты» и некоторые слова во множественном числе (машины, собаки, кошки)</li> <li>• Говорит достаточно хорошо, чтобы чужие люди могли понять большую часть сказанного</li> <li>• Продолжает разговор двумя-тремя предложениями</li> </ul> |
| 4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает некоторые основные правила грамматики, например, правильное употребление слов «он» и «она»</li> <li>• Поет наизусть песню или говорит наизусть стихотворение</li> <li>• Рассказывает истории</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорит отчетливо</li> <li>• Рассказывает полными предложениями простые истории</li> <li>• Употребляет формы будущего времени, например, «Бабушка придет»</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Когнитивное (умственное) развитие (учиться, думать, решать проблемы)

| 2 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обращает внимание на лица</li> <li>• Начинает следить глазами за предметами и узнает людей издалека</li> <li>• Начинает проявлять активность от скуки (крики, суетится), если какое-то действие не меняется</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Показывает, что он радуется или грустит</li> <li>• Реагирует на проявления симпатии</li> <li>• Использует руки и глаза одновременно, например, смотрит на игрушку и хватает ее</li> <li>• Следит глазами за движущимися предметами из одной стороны в другую</li> <li>• Узнает знакомых людей и предметы издалека</li> </ul>                                             |
| 6 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оглядывает вещи, находящиеся поблизости</li> <li>• Тянет вещи в рот</li> <li>• Проявляет любопытство к предметам и пытается достать вещи, находящиеся в недосягаемости</li> <li>• Начинает перекладывать предметы из одной руки в другую</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Следит за направлением движения предмета, если он падает</li> <li>• Ищет вещи, которые перед его глазами прячут</li> <li>• Берет вещи в рот</li> <li>• Без проблем перекладывает предметы из одной руки в другую</li> </ul>                                                                                                                                              |
| 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исследует вещи различными способами, например, потряхивает, постукивает, бросает</li> <li>• Смотрит на предмет, если его называют</li> <li>• Повторяет жесты</li> <li>• Начинает правильно пользоваться предметами, например, пьет из чашки, расчесывает щеткой волосы</li> <li>• Кладет предметы в какую-либо емкость (коробку, ведро) и вынимает их оттуда</li> <li>• Следует таким простым указаниям, как «подними игрушку»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знает, для чего предназначены обычные вещи, например, телефон, щетка, ложка</li> <li>• Показывает на что-то, чтобы привлечь внимание других</li> <li>• Показывает на какую-нибудь часть тела</li> <li>• Самостоятельно пытается калякать (рисовать)</li> <li>• Может следовать простым словесным указаниям без жестов, например, сесть, если говорят «садись»</li> </ul> |
| 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинает различать формы и цвета</li> <li>• Дополняет предложения и рифмы в знакомых книгах</li> <li>• Играет в простые придуманные игры</li> <li>• Строит башни из четырех и больше кубиков</li> <li>• Следует указаниям из двух частей, например, «Возьми свои ботинки и поставь их в шкаф»</li> <li>• Называет предметы в книге с картинками</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Может обращаться с игрушкой, у которой есть подвижные части, например, пуговицы, рычаги и т. п.</li> <li>• Играет в придуманные игры с куклами, животными и людьми</li> <li>• Может сложить пазлы из трех или четырех частей</li> <li>• Понимает, что означает «два»</li> <li>• Может откручивать и закручивать крышки и открывать/закрывать дверную ручку</li> </ul>    |
| 4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Называет отдельные цвета и цифры</li> <li>• Понимает, что значит «считать»</li> <li>• Начинает немного понимать категорию времени</li> <li>• Помнит отдельные части какой-либо истории</li> <li>• Рисует человека с 2 или 4 частями тела</li> <li>• Играет в настольные игры или игры с карточками</li> <li>• Рассказывает, что он думает, что будет следующее, что произойдет в книге</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Считает 10 и больше предметов</li> <li>• Может рисовать человека с минимум 6 частями тела</li> <li>• Может срисовать некоторые буквы или цифры</li> <li>• Срисовывает треугольник и другие геометрические формы</li> <li>• Знает вещи, которыми пользуются ежедневно, например, деньги и продукты питания</li> </ul>                                                     |

## Физическое развитие (движение)

| 2 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 месяца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Может держать голову и начинает, лежа на животе, опираться и поднимать голову</li> <li>• Делает легкие движения руками и ногами</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Держит голову спокойно и без поддержки</li> <li>• Отталкивается ногами, если ступни находятся на твердой поверхности</li> <li>• Может быть, уже может перевернуться с живота на спину</li> <li>• Может держать игрушку и играть с висячими игрушками</li> <li>• Лежа на животе, может опираться на локоть</li> </ul> |
| 6 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переворачивается с живота на спину и со спины на живот</li> <li>• Начинает сидеть без поддержки</li> <li>• Держит вес и может раскачиваться на ногах</li> <li>• Раскачивается из стороны в сторону, ползает иногда назад, а потом вперед</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоит, держась</li> <li>• Может самостоятельно садиться</li> <li>• Сидит безо всякой поддержки</li> <li>• Подтягивается, чтобы встать</li> <li>• Ползает</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Садится без помощи</li> <li>• Подтягивается, чтобы встать, ходит вдоль мебели (при этом держится)</li> <li>• Может сделать пару шагов, не держась</li> <li>• Может самостоятельно стоять</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходит самостоятельно</li> <li>• Может подниматься по ступенькам и бегать</li> <li>• При ходьбе тянет за собой игрушку</li> <li>• Может помогать при раздевании</li> <li>• Пьет из чашки</li> <li>• Ест ложкой</li> </ul>                                                                                             |
| 2 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоит на цыпочках</li> <li>• Может бить ногой по мячу и бросать его</li> <li>• Начинает бегать</li> <li>• Лазают без помощи на мебель и спускается с мебели вниз</li> <li>• Поднимается и спускается по лестнице – с помощью</li> <li>• Рисует или срисовывает прямые линии и круги</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошо лазают</li> <li>• Легко бегает</li> <li>• Бежит вверх и вниз по лестнице, наступая ногой на каждую ступеньку</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| 4 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыгает и стоит до 2 секунд на одной ноге</li> <li>• В большинстве случаев может поймать мяч</li> <li>• Наливает, режет под присмотром взрослых и может размять вилкой свою еду</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыгает, может иногда перепрыгнуть через что-нибудь</li> <li>• Пользуется вилкой и ложкой и иногда неострым ножом</li> <li>• Может без сопровождения сходить в туалет</li> <li>• Качается на качелях и лазают</li> </ul>                                                                                             |

## Лист: «Идеи игр»

(Курсовой блок 4)

### Для младенцев > 1 года:

#### «Показывать и повторять за другим»

Показывать и повторять за другим – это метод, помогающий стимулировать мозг грудного ребенка. Родители и дети повторяют то, что делает другой. Родители могут улыбаться своим детям и говорить им, чтобы те улыбнулись в ответ. Потом родители повторяют то, что делают их дети. Вы можете имитировать звук их голоса, их жесты или выражение лица, которое они делают во время взаимодействия с Вами.

➔ В разделе «Показывать и повторять за другим» в учебном блоке 4 эта игра объясняется подробнее.

### Для детей от 1 года до 3 лет:

#### «Где здесь синее?»

Родители детей старше одного года могут задавать своим детям такие вопросы как «Где здесь синее?» и ребенок показывает на все синие предметы в комнате. Или на улице спросить ребенка: «Где дерево?». Тогда пусть дети покажут на все деревья, которые они видят. Эту игру можно и дополнить. Например, родители могут спрашивать про синие и маленькие предметы.

### Для детей 3-5 лет:

#### «Я вижу то, что ты не видишь»

Один человек молча выбирает какой-нибудь предмет, который он видит около себя, не говоря, что это. Потом он/она говорит: «Я вижу то, что ты не видишь, и это...» – и сообщает информацию, чтобы можно было узнать этот предмет. Например: «Я вижу то, что ты не видишь, и это – прямое.» Другие пытаются угадать, что это, задавая вопросы, на которые можно отвечать только «да» или «нет».

### Для детей 6-11 лет

#### Игра на внимание:

Игры и упражнения, в которых требуется внимание, очень важны как для детей, так и для родителей. Можно в игровой форме тренировать внимание, если один человек кладет на стол перед глазами других 4 разных предмета. Через 5 секунд все предметы опять накрываются чем-нибудь (платком). Теперь кто-нибудь из группы может назвать увиденные предметы. Игру можно повторять с другими предметами и, при желании, увеличивать число предметов.

С маленькими детьми можно начинать с 3 предметов. Если для более старших детей игра с 4 предметами будет слишком простой, то можно увеличить число предметов: сначала до 5, потом до 6, может быть, даже до 7 предметов! В качестве альтернативы можно показать список слов или чисел, который дети потом повторяют по памяти.

### «Категории»

Каждый получает ручку и лист бумаги – и задание: начертить таблицу с 5 столбиками (один столбик – узкий и четыре – пошире). Первый столбик остается пустым. В остальные четыре столбика заносятся понятия – имя, место, животное и продукт питания. Один человек про себя «говорит» буквы алфавита по порядку. Другой человек из группы говорит «стоп». Та или тот, кто «говорил/говорила» про себя алфавит, сообщает, на какой букве было слово «стоп». Тогда все пишут соответствующие слова на эту букву в разные категории. Как только кто-то заполнит всю таблицу, он говорит «стоп». Та или тот, кто первой/первым правильно заполнит все категории, выигрывает.

### Пример:

|   | Имя | Место  | Животное | Продукт питания |
|---|-----|--------|----------|-----------------|
| А | Али | Африка | антилопа | ананас          |
|   |     |        |          |                 |
|   |     |        |          |                 |

**АЛЬТЕРНАТИВНО** > Эта игра может проводиться, если родители могут писать. В качестве альтернативы эти понятия можно и нарисовать.

### Эстафета от «А» до «Я»:

1. Родители делятся на две группы. Каждой группе нужны бумага и ручки. Родители выбирают вместе тему (например, продукты, спорт или города). Категория должна быть как можно более разнообразной.
2. В каждой группе кто-нибудь начинает игру, записывая слово на «А» в соответствующую категорию. Если выбрана категория «Продукты», то можно написать слово «Ананас». После этого бумага и ручка передаются следующему человеку, который пишет слово на «Б» (например, «Банан»). Если на какую-нибудь букву не находится слово, эта клеточка остается пустой.
3. Та группа, которая первая дойдет до буквы «Я», кричит «Стоп!». Теперь считают записанные слова – выигрывает та группа, которая нашла больше слов!

**ВНИМАНИЕ** > В эту игру не получится играть, если родители не могут читать или писать. Преподавателю следует следить за тем, чтобы эта игра не стала слишком сложной для родителей или они не начали чувствовать себя некомфортно, если они не могут писать и читать безупречно. Кроме этого преподавателям следует мотивировать неграмотных родителей, что они тем не менее могут способствовать развитию способностей их детей в учебе. В такие игры, как рассказывать истории или игры на тренировку внимания можно играть и не умея писать и читать.

«Наша кошка»:

1. Группе показывается картинка с кошкой (можно выбрать и другое животное).
2. Каждая участница и каждый участник курса называет какое-нибудь свойство или описание кошки, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Например, если участницу курса зовут Лариса, она может сказать, что кошка «ласковая». Тогда она говорит: «Наша кошка... ласковая.»
3. Следующая участница или следующий участник повторяет это слово и дополняет его новым. Слово так же должно начинаться на ту же букву, что и ее/его имя. Если вторую участницу зовут Светлана, то можно, например, сказать: «Наша кошка – ласковая и смелая.» Так игра продолжается, пока все участницы и участники курса не назовут по одному качеству или свойству кошки – конечно же, с каждым словом всё труднее запомнить все слова, названные предыдущими родителями!



## Лист: Концепции детских садов

Все детские сады (Kindertagesstätten – сокращенно: Kita) являются образовательными учреждениями. Это означает, что там не только присматривают за детьми, но и работают в соответствии с определенной педагогической концепцией и целенаправленно способствуют развитию детей. Хотя существует множество различных подходов, но все детские сады объединяет то, что для них на первом месте стоит индивидуальное и свободное развитие детской личности. Обучение в игровой форме способствует развитию языковых и социальных способностей детей.

Могут быть совершенно разные виды **специализации**:

- Некоторые детские сады уделяют особое внимание **раннему музыкальному развитию**, это значит – знакомят детей со звуками, мелодиями и творчеством.
- Другие детские сады находятся под сильным влиянием христианских ценностей и руководствуются **религиозно-педагогическим подходом**. В большинстве случаев не обязательно быть членом церкви, чтобы зарегистрировать ребенка в протестантском или католическом детском саду.
- Существуют также **двухязычные или многоязычные детские сады**, в которых дети и воспитательницы/воспитатели говорят друг с другом на нескольких языках. В Германии в дополнение к немецкому часто предлагаются английский или французский как второй язык.
- Другая возможность заключается в том, что детские сады концентрируются на **моторике и физической активности**. Регулярные и целенаправленные мероприятия дадут детям возможность познать свой организм и свои чувства.

Примеры **педагогических концепций**:

- В так называемых **лесных детских садах** воспитание проходит в основном на природе. Детей мотивируют придумывать свои собственные идеи для игр со мхом, палочками и камнями, перелезать через бревна или играть в прятки в лесу.
- В концепции **Педагогики Френе** распорядок дня устанавливают не воспитательницы и воспитатели, а сами дети. Их призывают высказывать свои пожелания и идеи. Решение, как провести день, всегда принимается совместно.
- Детские сады, распорядок дня и концепция которых основаны на принципах **Педагогики Монтессори**, также придают большое значение развитию у детей самостоятельности и чувства ответственности за свои действия. Например, дети сами решают, как долго и с чем или во что они играют. Их окружение оформлено таким образом, что в детях будится стимул самостоятельно пробовать различные движения или эксперименты.

- **Детские сады с концепцией коррекционной педагогики** часто особенно хорошо оснащены для оказания индивидуальной поддержки детям с ограниченными возможностями или трудностями в обучении.

Кроме того и **структуры** внутри детских садов могут различаться:

- Во многих детских садах дети **распределяются на группы по возрасту**, так чтобы сверстники могли играть вместе.
- Также существуют детские сады, где в рамках **открытой концепции** формируются всё время новые группы детей. Воспитательницы и воспитатели не задают четко установленные структуры, а мотивируют детей разрабатывать собственные процессы.

Независимо от того, как организованы детские сады и какая концепция лежит в их основе, дети дошкольного возраста готовятся к школе с помощью специальных обучающих мероприятий.

Поскольку концепции детских садов могут быть очень разными, выбрать подходящий детский сад не всегда просто. Было бы идеально, если бы все родители могли выбирать для своих детей детский сад, концепция которого им больше всего нравится. К сожалению, особенно в больших городах количество мест в детских садах часто ограничено и родители часто рады получить место вообще.

**ПРИМЕЧАНИЕ >** Скажите родителям, что при осмотре детского сада или первом разговоре с воспитателями они могут спросить о концепции и принципах, по которым работает детский сад. Большинство детских садов представляют свои концепции в информационных материалах и охотно объясняют их, если родители спрашивают. Так можно избежать того, что определенные ожидания родителей не оправдаются, а также избежать недоразумений. Для таких бесед с родителями детский сад может организовать переводчика или переводчицу.

# Иллюстрации

Курсовой блок 1: Концепция заботливого воспитания

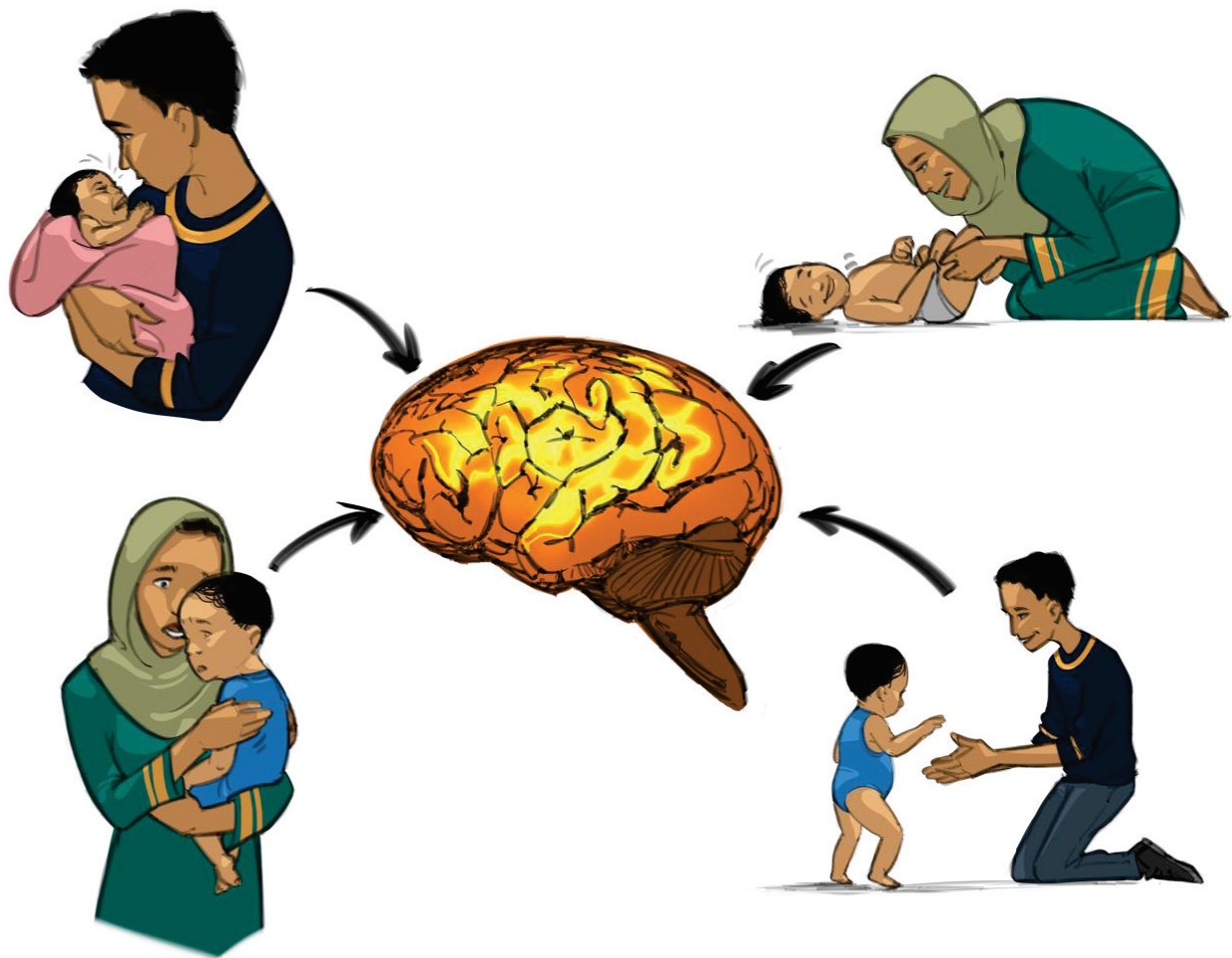
Иллюстрация: Играть с детьми I





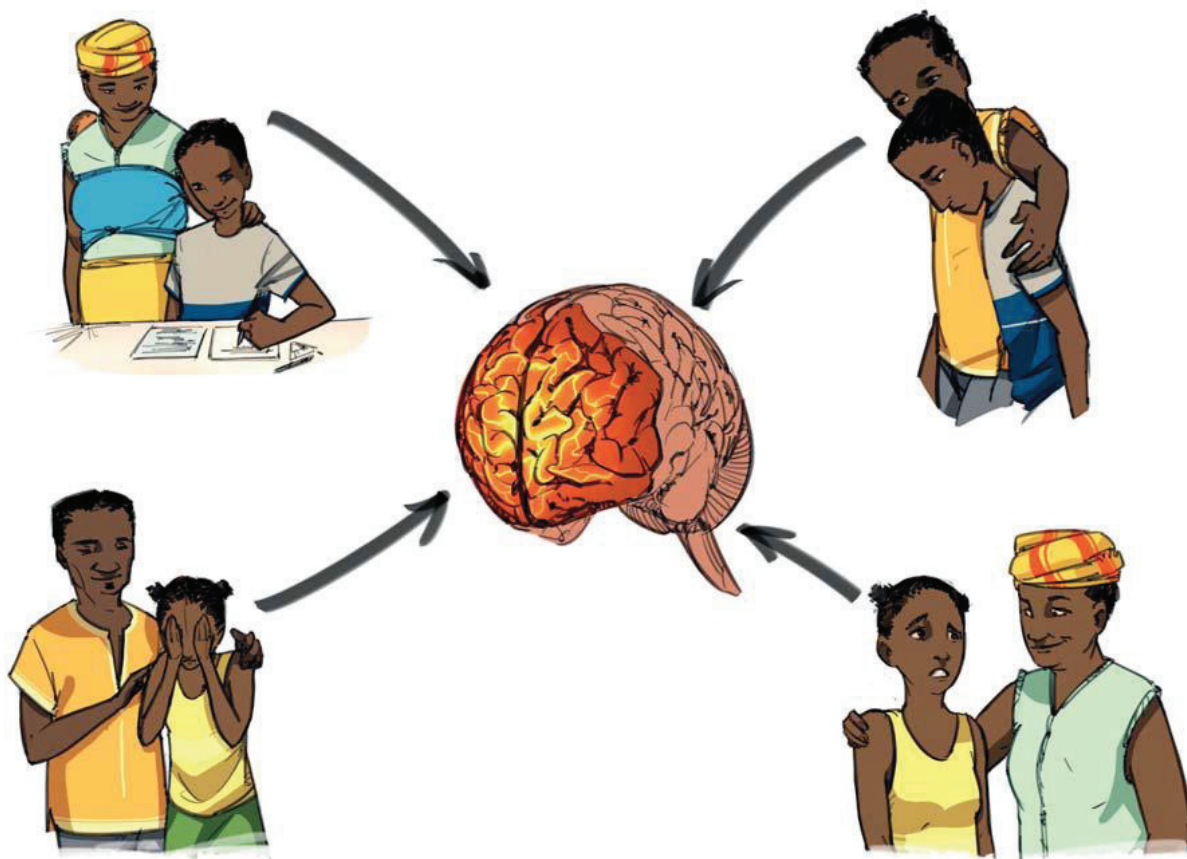
### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Развитие мозга I



### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

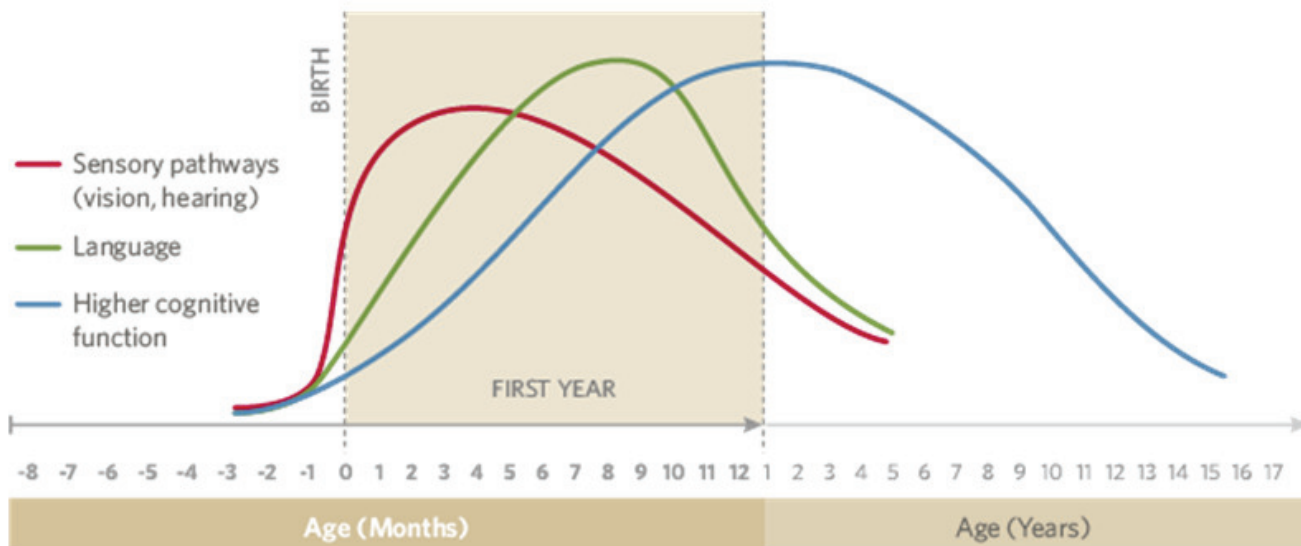
Картинка: Развитие мозга II



## Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Развитие мозга III

### Human Brain Development



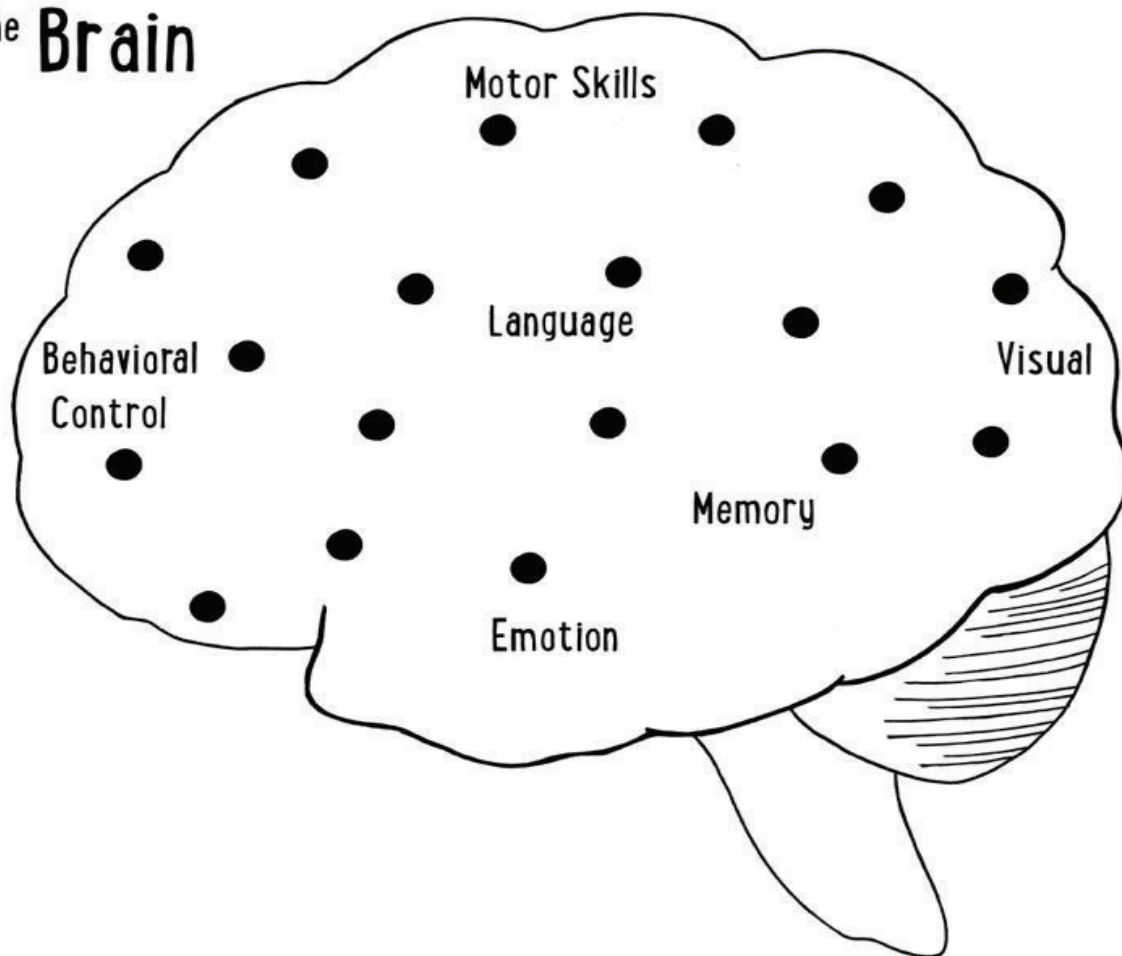
Source: Nelson, C. (2000). From *Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: The National Academies Press.



### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

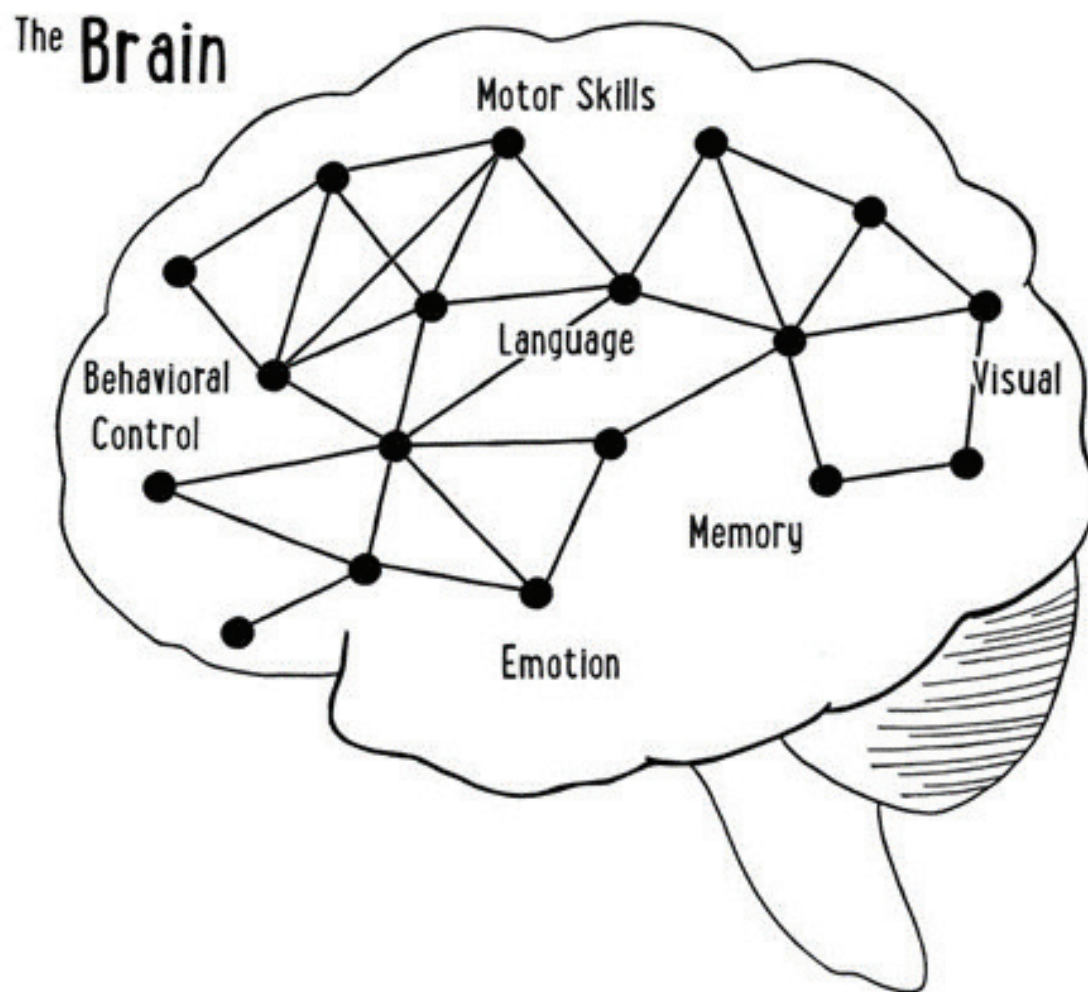
Картинка: Мозг с нейронами

## The Brain



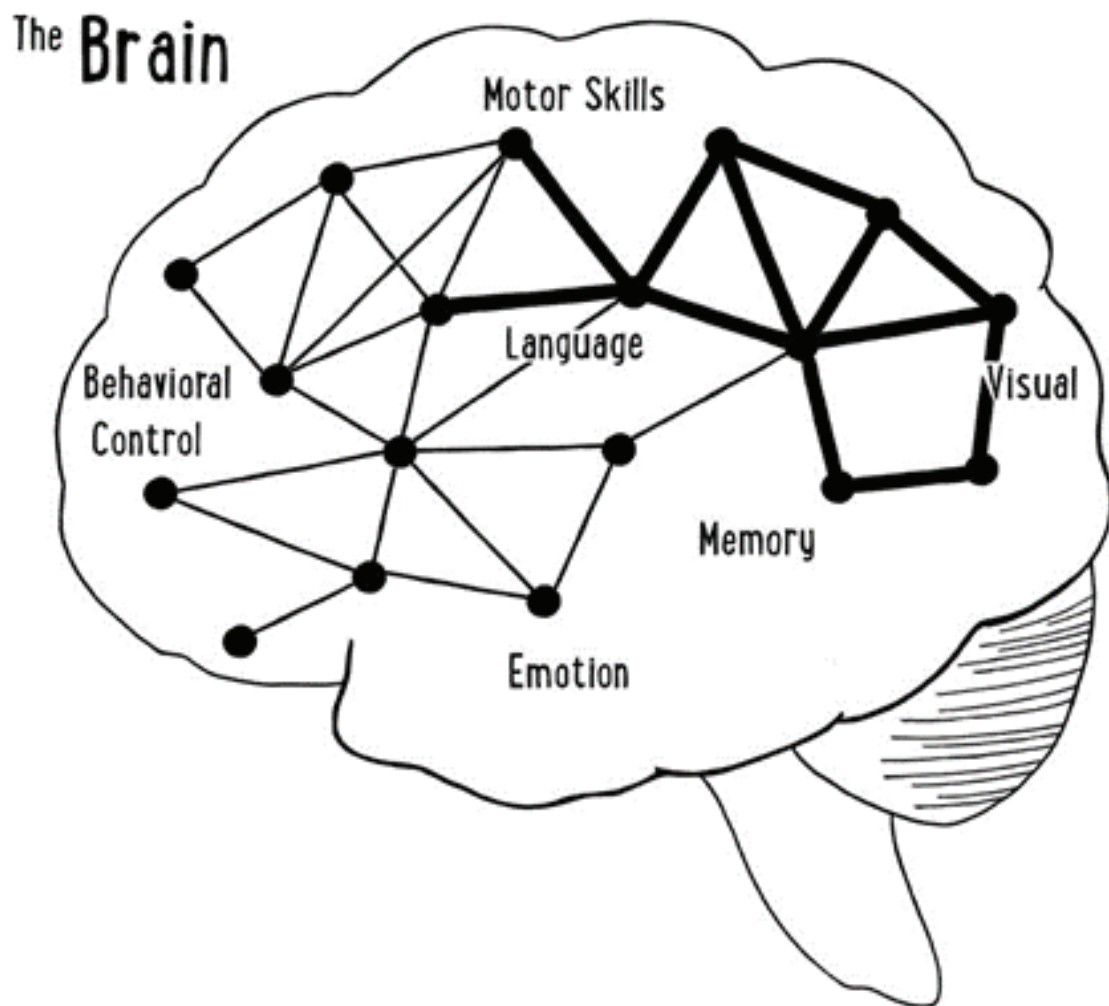
### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Мозг и связи через синапсы



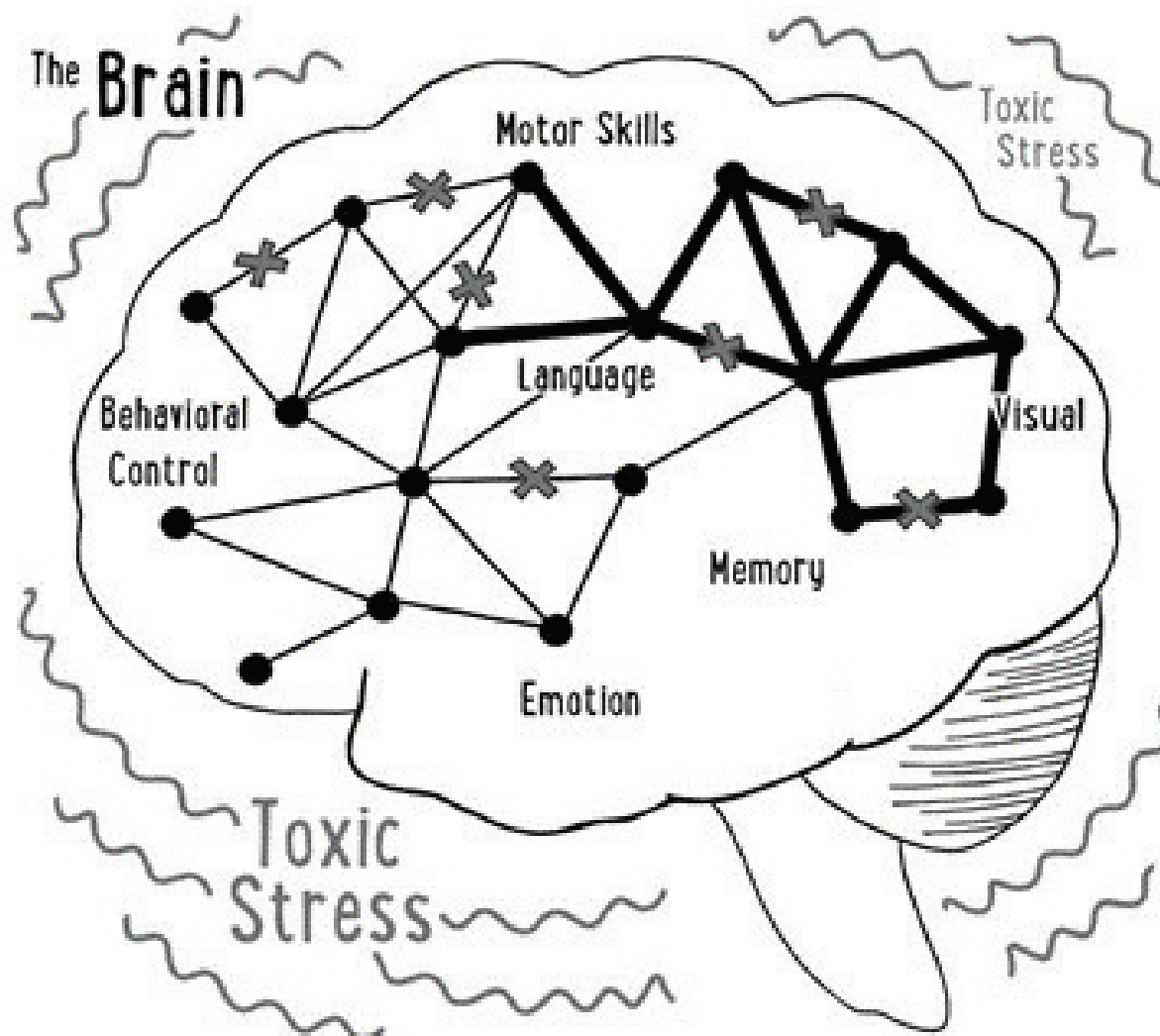
### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Мозг с более сильными связями благодаря любви и симпатии



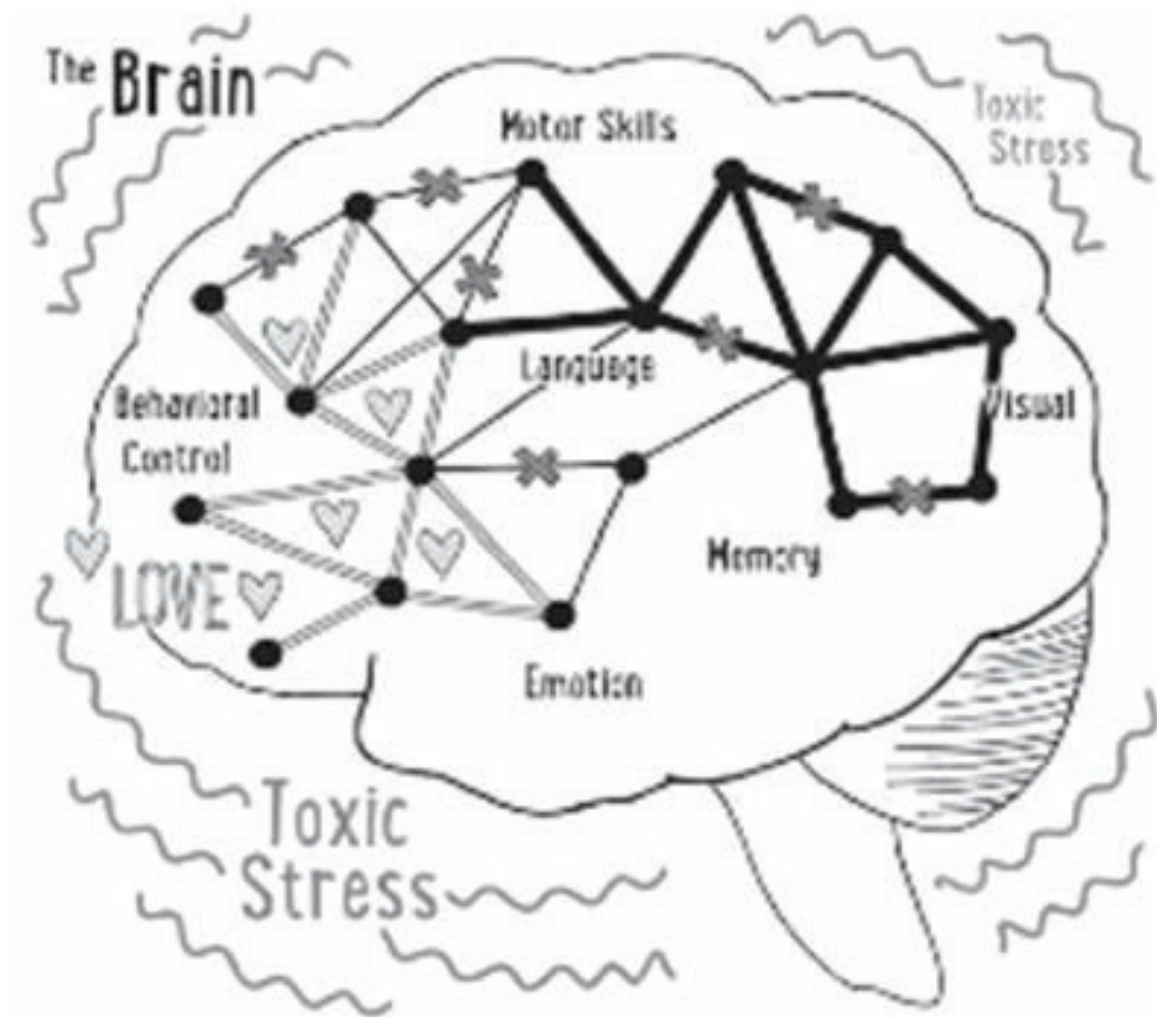
### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Соединения в мозге разрушаются в результате токсического стресса и пережитого насилия



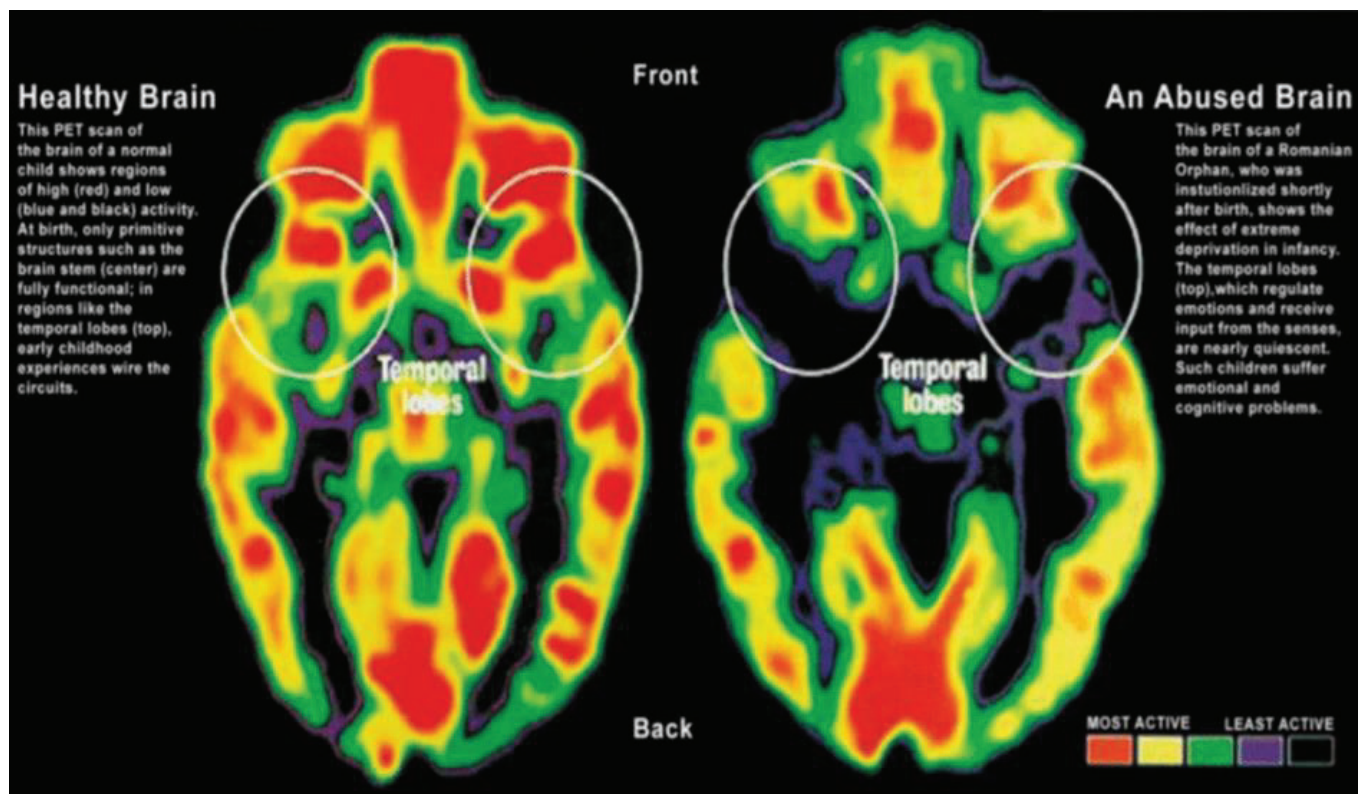
### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Соединения в мозге обновляются в процессе предсказуемых отношений, полных любви и заботы



### Курсовой блок 3: Развитие мозга у детей

Картинка: Сканирование мозга





**Курсовой блок 4: Детские игры и учение**

Картинка: Показывать и повторять за другим





#### Курсовой блок 4: Детские игры и учение

Картинка: Физическая активность с детьми



#### Курсовой блок 4: Детские игры и учение

Картинка: Рассказывать истории



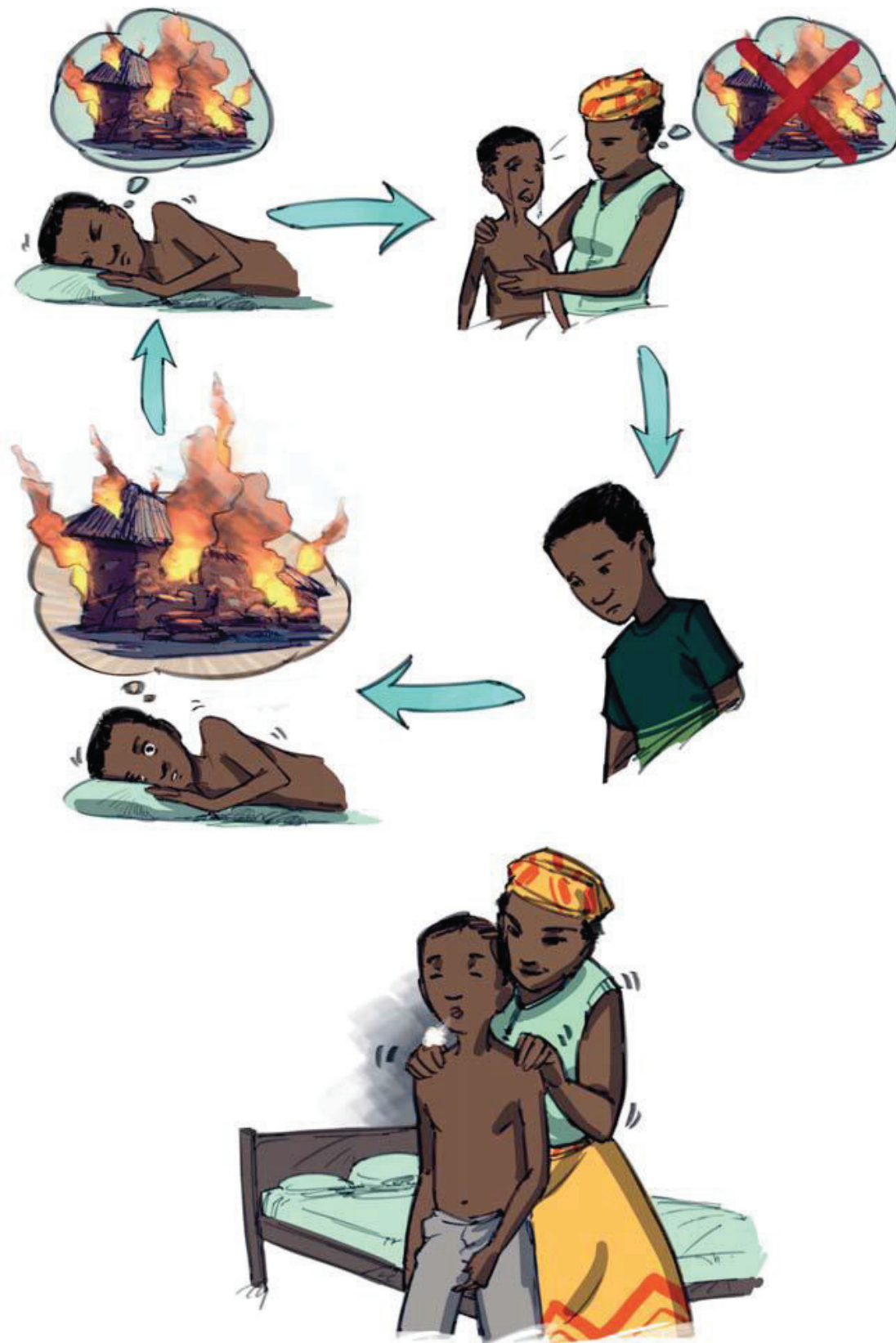
## Курсовой блок 5: Правила и реакция на «плохое поведение»

Картинка: У детей есть права



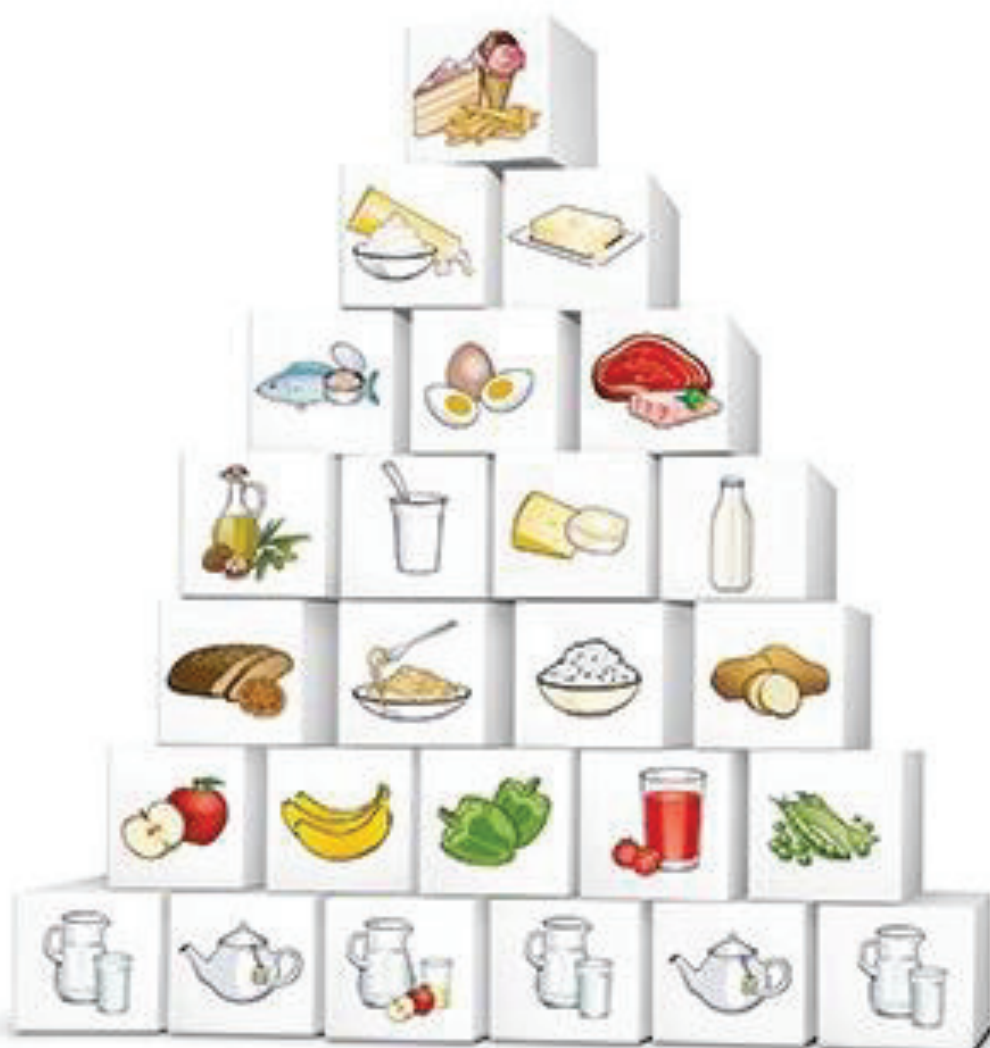
Курсовой блок 6: Психосоциальные потребности детей

Картинка: Игнорирование симптомов стресса



## Курсовой блок 7: Здоровое питание и физическая активность

Картинка: Продуктовая пирамида





# Handbuch Literatur

## FMD:

## empfohlene

Berger, R. (2015): Stress, Trauma and Posttraumatic Growth. Social Context, Environment and Identities. *In Chapter 7* (Developmental Perspectives: Stress, Trauma and PTG Across the Life Cycle): Trauma in Children (p. 106) and Trauma in Adolescents (p. 117)  
*In Chapter 10* (Interventions for Couples and Families): Working with Traumatized Families (p. 173)

Betancourt, T.S. (2015): We left one war and came to another: resource loss, acculturative stress, and caregivers-child relationships in Somali refugee families. APA Psyc Net. URL: [https://www.researchgate.net/publication/264462100\\_We\\_Left\\_One\\_War\\_and\\_Came\\_to\\_Another\\_Resource\\_Loss\\_Acculturative\\_Stress\\_and\\_Caregiver-Child\\_Relationships\\_in\\_Somali\\_Refugee\\_Families](https://www.researchgate.net/publication/264462100_We_Left_One_War_and_Came_to_Another_Resource_Loss_Acculturative_Stress_and_Caregiver-Child_Relationships_in_Somali_Refugee_Families) [Stand: 16.04.2020]

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: BzgA. URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/> [Stand: 16.04.2020]

Center of Developing Child, Resource Library, Harvard University. URL: <https://developingchild.harvard.edu/resources/> [Stand: 16.04.2020]

Deutsches Komitee für UNICEF e.V. (2014). In erster Linie Kinder. Flüchtlingskinder in Deutschland, Hrsg.: Thomas Berthold. URL: <https://www.unicef.de/blob/56282/fa13c2eefcd41dfca5d89d44c72e72e3/fluechtlingskinder-in-deutschland-unicef-studie-2014-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]

Dinkmeyer, D., McKay, G. D., Dinkmeyer, D. / McKay, J. (5. Auflage 2010). Step - Das Elternbuch, Die ersten 6 Jahre. Hrsg.: Beltz Verlag.

Fazel, M. (2017): Psychological and psychosocial interventions for refugee children resettled in high-income countries. Hrsg.: Cambridge University Press.

Fegert, J.M. et al (2017): Aus Kriegsgebieten geflüchtete Familien und ihre Kinder: Entwicklungsrisiken, Behandlungsangebote, Versorgungsdefizite. Hrsg.: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. URL: <https://www.bmfsfj.de/blob/119734/9715f720b0090d71d4cbe797586a9cec/kurzgutachten-gefluechtete-familien-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]

Irmeler, D. (2009): Schwer traumatisierte Flüchtlingskinder, -jugendliche und ihre Familien als Zielgruppe der Resilienzförderung. In: Sozial Extra, 33, S. 26-32.

Issmer, C., Drewes, S. (2016): Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung. In: Psychologische Rundschau, 67, 42-44.

Kühn, M., Bialek, J. (2017). Fremd und kein Zuhause. Traumapädagogische Arbeit mit Flüchtlingskindern. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.

Lewek, M. & Naber, A., Deutsches Komitee für UNICES e.V. (2017). Kindeheit im Wartezustand. Studie zur Situation von Kindern und Jugendlichen in Flüchtlingsunterkünften in Deutschland. URL: <https://www.unicef.de/blob/137704/053ab16048c3f443736c4047694cc5d1/studie--kindeheit-im-wartezustand-data.pdf> [Stand: 16.04.2020]

Murray, J.S. (2018): Toxic stress and child refugees. In: Journal for Specialists in Pediatric Nursing.

National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain. Working Paper 3. Updated Edition. URL: [https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress\\_Disrupts\\_Architecture\\_Developing\\_Brain-1.pdf](https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf) [Stand: 11. 05. 2018].

Plafky, C. S. (2017). Familien mit Fluchterfahrung im Kontext Sozialer Arbeit. In: Soziale Arbeit in der Migrationsgesellschaft, S. 539-550.

Van Ee, E., Kleber, R.J., Jongmans, M.J., Mooren, T.T.M & Out, D. (2016): Parental PTSD, adverse parenting and child attachment in a refugee sample. In: Attachment & Human Development.

Williams, N. (2012): Child Welfare and the UNHCR: A case for pre-settlement refugee parenting education. In: Development in Practice, 22(1), S. 110-122.

Witt, A. et al (2015): Hilfebedarf und Hilfsangebote in der Versorgung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Eine systematische Übersicht. In: Kindheit und Entwicklung, 24(4), S. 209-224.

→ кроме того мы рекомендуем сайт Center on the Developing Child der Harvard University. Там объясняются такие ключевые понятия, как, например, токсический стресс (<https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/>), а также коротко разъясняются и представляются научные публикации и новости.  
<https://developingchild.harvard.edu/>



## Impressum

© 2020

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH  
Wallstraße 15 A, 10179 Berlin  
Geschäftsführer: Ralph Achenbach  
Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg  
Eintragungsnummer: 181447 B  
Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank  
IBAN: DE77 7007 0010 0013 9931 01  
BIC: DEUTDEMMXXX

<https://de.rescue.org>  
E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

Übersetzung: EasyTranslate ([www.easytranslate.com](http://www.easytranslate.com))  
Gestaltung: Stefan Müssigbrodt ([www.muessigbrodt.com](http://www.muessigbrodt.com))  
Druckerei: Oktoberdruck AG ([www.oktoberdruck.de](http://www.oktoberdruck.de))

Titelfotos (v. l.n.r.): A. Ramtha, T. Jump, J. Cho  
Fotos Buchrückseite (v. l.n.r.): k. Rizvi, M. colen, K. Ryan  
Fotos Innenteil: IRC (Fotografinnen und Fotografen jeweils angegeben)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Laura Timm, Marina Gysin, Charlotte Prokop, Angela Mazer Marshall, Sandra Maignant, Lukas Brunnhölzl, Zeina Salah.

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider. Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.