

БЛАНКИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «НЕВЕРОЯТНЫЕ ГОДЫ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ф.И.О. _____ Занятие _____ Дата _____

Я оцениваю содержание этого занятия следующим образом:

бесполезно нейтрально полезно очень полезно

Я оцениваю примеры из видеосюжетов следующим образом:

бесполезно нейтрально полезно очень полезно

Я оцениваю вклад ведущего как преподавателя и лидера следующим образом:

бесполезно нейтрально полезно очень полезно

Я оцениваю групповые обсуждения и групповую работу следующим образом:

бесполезно нейтрально полезно очень полезно

Оценка ролевых игр и практических упражнений:

бесполезно нейтрально полезно очень полезно

Дополнительные комментарии:

(продолжение на обороте)

Последняя редакция: ноябрь 2013 года.



Невероятные годы

Анкета для итоговой оценки занятий по базовой программе для родителей

(выдается участникам на последнем занятии)

Ф.И.О. участника _____ Дата _____

Эта анкета входит в комплект материалов программы «Невероятные годы» для родителей, по которой вы занимались. Просим вас честно и точно ответить на все вопросы. Ваши ответы помогут нам в деле оценки и непрерывного совершенствования программы. Заранее благодарим за внимание к анкете. Все ответы хранятся в строгой тайне.

А. Программа в целом

Обведите ответ, наиболее точно отражающий ваше мнение или ваши ощущения.

1. Чувство привязанности к ребенку с начала занятий...

значительно ослабло ослабло слегка ослабло не изменилось слегка окрепло окрепло значительно окрепло

2. В том, что касается проблем в поведении ребенка, которые я пытаюсь (мы пытаемся) скорректировать с использованием изучаемых в рамках программы методик...

стало гораздо хуже стало хуже стало чуть хуже ничего не изменилось стало чуть лучше стало лучше стало значительно лучше

3. В том, что касается прогресса моего ребенка в освоении социальных, эмоциональных и учебных навыков, я...

испытываю сильное недовольство испытываю недовольство испытываю легкое недовольство отношусь нейтрально испытываю удовлетворение в небольшой степени испытываю удовлетворение испытываю огромное удовлетворение

4. В какой степени занятия для родителей по программе «Невероятные годы» помогли или помешали вам в решении других личных или семейных проблем, не связанных непосредственно с вашим ребенком (примеры: супружеская жизнь или ощущение поддержки окружающих в целом)?

помешали гораздо больше, чем помогли помешали помешали в небольшой степени не помешали, но и не помогли помогли в небольшой степени помогли очень помогли

5. Я оцениваю вероятность положительной отдачи от занятий по программе «Невероятные годы»

очень пессимистично пессимистично слегка пессимистично нейтрально слегка оптимистично оптимистично очень оптимистично

6. В том, что касается используемого в рамках программы подхода к улучшению социального поведения моего ребенка, я...

считаю его крайне неподходящим считаю его неподходящим считаю его не очень подходящим отношусь нейтрально считаю его подходящим, но не слишком считаю его подходящим считаю его очень подходящим

7. В какой степени вы готовы рекомендовать эту программу друзьям или родственникам?

категорически не рекомендую	не рекомендую	скорее не рекомендую	отношусь нейтрально	рекомендую, но не очень	рекомендую	очень рекомендую
--------------------------------	------------------	-------------------------	------------------------	----------------------------	------------	---------------------

8. Насколько вы уверены в себе как в родителе на настоящий момент?

совсем не уверен(а)	не уверен(а)	скорее не уверен(а)	отношусь нейтрально	скорее уверен(а)	уверен(а)	очень уверен(а)
---------------------	--------------	------------------------	------------------------	---------------------	-----------	-----------------

9. Насколько вы уверены в том, что в будущем сможете самостоятельно справиться с возникающими у ребенка поведенческими проблемами за счет приобретенных за время занятий знаний?

совсем не уверен(а)	не уверен(а)	скорее не уверен(а)	отношусь нейтрально	скорее уверен(а)	уверен(а)	очень уверен(а)
---------------------	--------------	------------------------	------------------------	---------------------	-----------	-----------------

10. В том, что касается целей для меня лично и моего ребенка, которых хотелось бы достичь в результате занятий, я оцениваю ситуацию

очень негативно	негативно	негативно, но не очень	нейтрально	позитивно, но не очень	позитивно	очень позитивно
-----------------	-----------	---------------------------	------------	---------------------------	-----------	--------------------

В. Формат проведения занятий

Степень полезности

Просим оценить пользу для вас указанных элементов занятий и форм обучения. Обведите ответы, наиболее точно отражающие ваше мнение.

1. Содержание полученной информации:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	----------------------	------------	-----------------------------------	---------	----------------

2. Иллюстрация педагогических навыков родителей в видеосюжетах:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	----------------------	------------	-----------------------------------	---------	----------------

3. Групповые обсуждения педагогических навыков родителей:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	----------------------	------------	-----------------------------------	---------	----------------

4. Практические упражнения/ролевые игры во время групповых занятий:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	----------------------	------------	-----------------------------------	---------	----------------

5. Обсуждения с постоянным напарником:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

6. Чтение (или прослушивание) заданных на дом глав из пособия «Невероятные годы»:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

7. Отработка навыков дома с ребенком:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

8. Выдаваемые на занятиях раздаточные материалы (например, «заметки на холодильник»):

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

9. Звонки ведущего группы:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

С. Отдельные навыки и приемы воспитания

Степень полезности

Просим оценить полезность перечисленных ниже методик и приемов с точки зрения улучшения отношений с ребенком и устранения социально неприемлемых элементов поведения. Обведите ответы, наиболее точно отражающие ваше мнение о степени полезности отдельных методик и приемов.

1. Игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

2. Описательное комментирование/коучинг социальных, эмоциональных и академических навыков, коучинг настойчивости:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

3. Похвала и поощрение

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

4. Материальное поощрение (таблицы)

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

5. Ритуалы, обязанности, правила

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

6. Игнорирование

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

7. Позитивные/ненасильственные указания (например, «когда... тогда»):

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

8. Тайм-аут — возможность успокоиться, и обучение ребенка приемам нейтрализации гнева

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

9. Лишение привилегий, логические последствия

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

10. Обучение ребенка навыкам решения проблем:

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

11. Самоконтроль и нейтрализация гнева для родителей

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

12. Навыки решения проблем для родителей

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

13. В целом по группе методик и приемов

крайне бесполезно	бесполезно	скорее бесполезно	нейтрально	полезно в небольшой степени	полезно	крайне полезно
-------------------	------------	-------------------	------------	-----------------------------	---------	----------------

D. Оценка работы ведущего (ведущих) группы

Просим высказать мнение по поводу работы ведущего (ведущих) группы. Обведите ответы, наиболее точно отражающие ваше мнение.

Ведущий группы №1 (ф. и. о.) _____

1. Уровень подготовки и преподавательских навыков ведущего:

крайне низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	очень высокий	высочайший
---------------	--------	------------------	---------	------------------	---------------	------------

2. В том, что касается заинтересованности и равнодушия ведущего к моим проблемам, связанным с поведением ребенка, я

испытываю недовольство в большой степени	испытываю недовольство	испытываю легкое недовольство	отношусь нейтрально	испытываю удовлетворение в некоторой степени	испытываю удовлетворение	испытываю огромное удовлетворение
--	---------------------------	-------------------------------------	------------------------	--	-----------------------------	---

3. На настоящий момент считаю, что ведущий:

совершенно не оказывал поддержки	не оказывал поддержки	скорее не оказывал поддержки	не оказывал поддержки, но и не мешал	оказывал поддержку в небольшой степени	оказывал поддержку	оказывал значительную поддержку
-------------------------------------	--------------------------	------------------------------------	--	---	-----------------------	---------------------------------------

Если в занятия участвовало больше одного ведущего, заполните следующий раздел. (Если ведущий был один, перейдите к разделу E.)

Ведущий группы №2 (ф. и. о.) _____

1. Уровень подготовки и преподавательских навыков ведущего:

крайне низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	очень высокий	высочайший
---------------	--------	------------------	---------	------------------	---------------	------------

2. В том, что касается заинтересованности и равнодушия ведущего к моим проблемам, связанным с поведением ребенка, я

испытываю недовольство в большой степени	испытываю недовольство	испытываю легкое недовольство	отношусь нейтрально	испытываю удовлетворение в некоторой степени	испытываю удовлетворение	испытываю огромное удовлетворение
--	---------------------------	-------------------------------------	------------------------	--	-----------------------------	---

3. На настоящий момент считаю, что ведущий:

совершенно не оказывал поддержки	не оказывал поддержки	скорее не оказывал поддержки	не оказывал поддержки, но и не мешал	оказывал поддержку в небольшой степени	оказывал поддержку	оказывал значительную поддержку
-------------------------------------	--------------------------	------------------------------------	--	---	-----------------------	---------------------------------------

Е. Группа родителей

Просим высказать мнение о группе. Обведите ответы, наиболее точно отражающие ваше мнение.

1. Считаю, что группа:

совершенно не оказывала поддержки	не оказывала поддержки	не оказывала существенной поддержки	не оказывала поддержки, но и не мешала	оказывала некоторую поддержку	оказывала поддержку	оказывала значительную поддержку
-----------------------------------	------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------	---------------------	----------------------------------

2. В том, что касается заинтересованности других членов группы в моих проблемах и судьбе моего ребенка, считаю, что это их

совершенно не интересовало	не интересовало	интересовало в небольшой степени	не вызывало ни интереса, ни отторжения	интересовало в небольшой степени	интересовало	интересовало в большой степени
----------------------------	-----------------	----------------------------------	--	----------------------------------	--------------	--------------------------------

3. Я хотел(а) бы продолжать общение с другими членами группы в формате групповых встреч:

ДА НЕТ

4. Насколько вероятно, что вы продолжите общение с одним или более из участников группы?

крайне маловероятно	маловероятно	скорее маловероятно	затрудняюсь ответить	вероятно в некоторой степени	вероятно	в большой степени вероятно
---------------------	--------------	---------------------	----------------------	------------------------------	----------	----------------------------

Е. Ваши отзывы и рекомендации

1. Как изменить программу, чтобы сделать ее более полезной для вас?

2. Считаете ли вы в настоящее время, что нуждаетесь в дополнительной помощи по вопросам воспитания? Просим ответить с пояснениями.

3. В чем вы видите главную пользу от участия в программе «Невероятные годы»?



Preschool Basic Program

**HANDOUTS ONLY
(RUSSIAN TRANSLATION, 2015)**

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 2015, 2016

***** ALL RIGHTS RESERVED *****

Раздаточные материалы «родители в роли исследователей»



Проблемы в поведении ребенка



Цели и задачи



Стратегия

Польза

Препятствия
(мысли, эмоции, элементы поведения — собственные и окружающих)



Сильные стороны ребенка



Текущий план

Раздаточные материалы «родители в роли исследователей»



**Проблемы
в поведении
ребенка**



**Сильные
стороны ребенка**



Цели и задачи

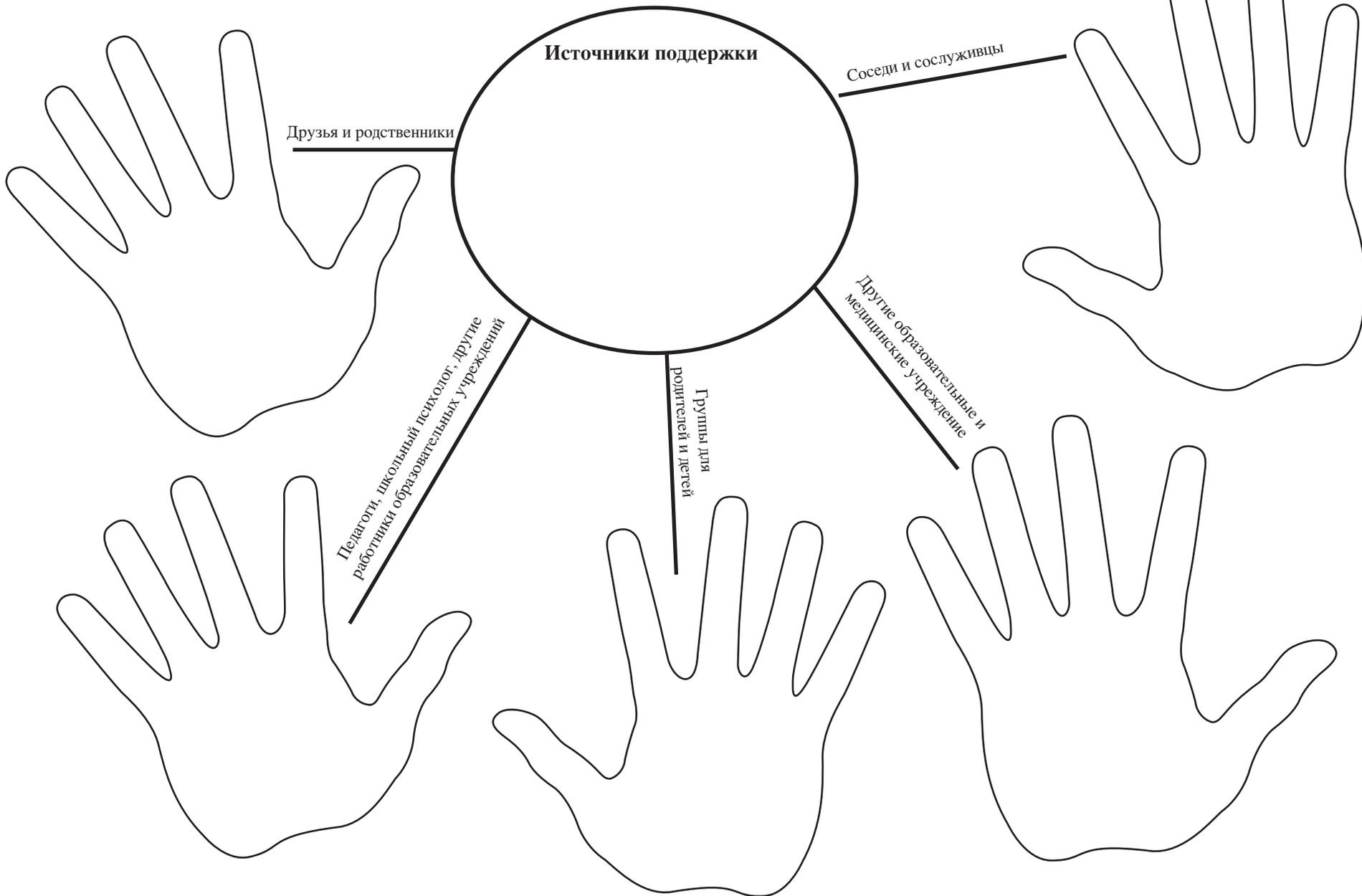
Источники поддержки для родителей



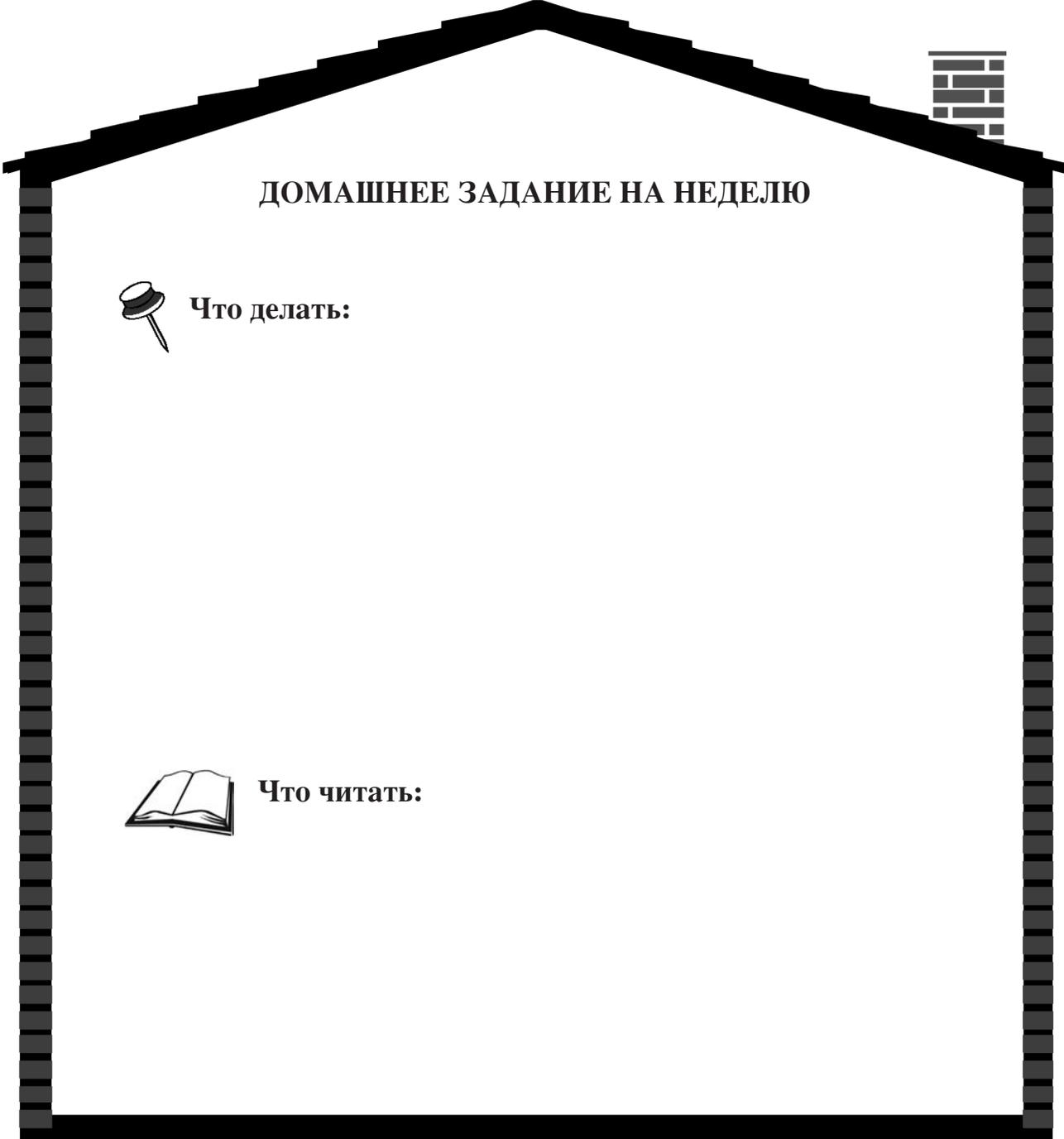
Кто может помочь

Задумайтесь обо всех тех, кто мог бы стать источником поддержки для вас. Каждой руке на рисунке соответствует отдельная группа людей. Запишите на каждой из них список знакомых вам людей, которые могли бы оказать поддержку вам и вашему ребенку. Вместо списка можно вклеить фотографии родных и знакомых в круг с надписью «источники поддержки».

©The Incredible Years®



Образец



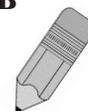
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

 **Что делать:**

 **Что читать:**

Мозговой штурм/поболтаем: как избежать стресса в сезон праздников

Обдумайте два способа снижения стресса.



Сертификат для родителя



в подтверждение успешного завершения обучения по программе

Невероятные годы (базовая программа для родителей дошкольников, автор — д-р Кэролин Уэбстер-Страттон)

Ф. И. О. участника

Дата

Ведущий группы

Ведущий группы

Заметки на холодильник и раздаточные материалы

Игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).

Родители в роли исследователей



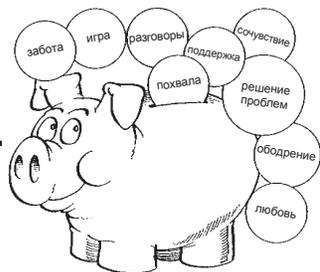
Недостатки
моего ребенка



Достоинства
моего ребенка



Цели и задачи



Не забывайте пополнять копилку!

Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ

Фиксируйте время, которое вы проводите в играх со своим ребенком, свои действия, а также реакции ребенка и ваши собственные реакции.

Дата	Длительность игры	Вид деятельности	Реакции ребенка	Реакции взрослого

Мозговой штурм

Ваши собственные мысли относительно игр с ребенком

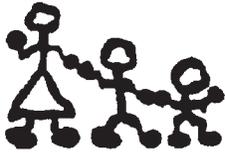


Для начала попробуйте ответить на два вопроса:

1. **Какие преимущества могут получить дети от того, что родители играют с ними?**
2. **Что мешает вам играть со своим ребенком?**

Запишите, какую пользу может приносить ребенку ваше участие в играх с ним и какие факторы препятствуют этому.

Преимущества того, что я буду играть со своим ребенком и проводить с ним время	
Постановка цели: На этой неделе я буду играть со своим ребенком _____ раз по _____ минут.	



Дополнительное домашнее задание



Заполнение этой таблицы самооценки может оказаться полезным для вас, поскольку побудит вас задуматься о взаимодействии с ребенком во время игр.

КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ИГР

Как часто, согласно вашим наблюдениям за играющим ребенком, он(а):

	Почти всегда	Иногда	Почти никогда
1. решает проблемы?	_____	_____	_____
2. проявляет творческую инициативу?	_____	_____	_____
3. не соперничает, а сотрудничает?	_____	_____	_____
4. идет на риск и проверяет на практике новые идеи?	_____	_____	_____
5. спокойно воспринимает неудачи?	_____	_____	_____
6. не бездействует, а проявляет инициативу?	_____	_____	_____
7. демонстрирует независимость?	_____	_____	_____
8. не томится от скуки, а проявляет активность?	_____	_____	_____
9. демонстрирует не страх, а уверенность в себе?	_____	_____	_____

После того как вы ответите на вопросы из этого перечня, проанализируйте полученные результаты. Эти элементы поведения будут во многом определять школьные успехи ребенка. Ответьте на вопросы из следующего контрольного перечня, чтобы определить, что вы можете сделать, чтобы закрепить эти элементы поведения.

Контрольный перечень вопросов для оценки взаимодействия взрослого и ребенка в ходе игры



A. Как часто, играя со своим ребенком, вы побуждаете его(ее):

	Почти всегда	Иногда	Почти никогда
1. попытаться решить проблему самостоятельно?	_____	_____	_____
2. играть самостоятельно?	_____	_____	_____
3. проявлять творческие наклонности и изобретательность?	_____	_____	_____
4. выражать свои чувства и мысли?	_____	_____	_____
5. участвовать в ролевых играх и играх «понарошку»?	_____	_____	_____
6. участвовать в играх как для мальчиков, так и для девочек?	_____	_____	_____

B. Как часто, играя со своим ребенком, вы:

1. направляете или организуете деятельность?	_____	_____	_____
2. задаете правила игры?	_____	_____	_____
3. критикуете и исправляете ошибки ребенка?	_____	_____	_____
4. заставляете ребенка доводить намеченное до конца?	_____	_____	_____
5. разрешаете ему участвовать только в деятельности, соответствующей полу ребенка?	_____	_____	_____
6. чувствуете дискомфорт, когда ребенку становится страшно или он чувствует себя оставленным без помощи?	_____	_____	_____
7. соревнуетесь с ребенком?	_____	_____	_____

**Контрольный перечень вопросов для оценки взаимодействия
взрослого и ребенка в ходе игры, стр. 2**

В. Как часто, играя со своим ребенком, вы:

	Почти всегда	Иногда	Почти никогда
8. увлекаетесь собственной игрой и игнорируете желания ребенка?	_____	_____	_____
9. задаете слишком много вопросов?	_____	_____	_____
10. навязываете собственные идеи?	_____	_____	_____
11. слишком активно оказываете помощь?	_____	_____	_____
12. запрещаете ролевые игры?	_____	_____	_____
13. требуете от ребенка совершенства?	_____	_____	_____
14. уделяете основное внимание не самому процессу игры, а ее результату?	_____	_____	_____

С. Что мешает вам играть с ребенком?

Как часто вы играете с ребенком один на один?

Считаете ли вы, что это игровое время тратится с большой пользой?

Возможно, ваши ответы на вопросы этого контрольного перечня позволят вам найти способы более эффективного взаимодействия с ребенком в процессе игры. Например, если, отвечая на некоторые вопросы части А данного перечня, вы поставили галочку в графе «Почти никогда», то, наверное, в дальнейшем вам нужно целенаправленно прилагать усилия для поощрения указанных элементов поведения. А если, отвечая на некоторые вопросы части В данного перечня, вы поставили галочку в графе «Почти всегда» или «Иногда», то, наверное, в дальнейшем вам нужно постараться устранить соответствующие нежелательные элементы собственного поведения. Ваши ответы могут также указывать на то, что в своих планах вам следует отводить больше времени на игры с ребенком, либо нужно изменить какие-то условия или собственные установки, которые мешают вам играть с ним.



Темперамент вашего ребенка

Темперамент – это стиль поведения, определяемый присущими данному человеку естественными реакциями на те или иные раздражители в окружающем его мире.

В конце 1950-х гг. такие исследователи, как Томас, Чесс, Берч, Эртайзиг и Корн, определили девять свойств, или характеристик, присущих человеку от рождения и во многом определяющих важнейшие особенности его развития и его судьбу на протяжении всей жизни. Окружающая среда может до некоторой степени изменить физическую сторону этих характеристик, но основы личности не формируются в зависимости от воспитания, а являются врожденными и практически неизменными.

Вот девять характеристик, предложенных Томасом и др. и описывающих реакции ребенка на явления окружающего мира. Попробуйте определить, в какой мере каждая из этих характеристик проявляется у вашего ребенка. Каждая из характеристик – это некий условный континуум, так что характеристики вашего ребенка могут быть очень похожи на описанные, а могут совпадать лишь частично:

Темперамент моего ребенка

Уровень активности моего ребенка:

Для определения уровня активности нужно соотнести общее время движения ребенка (когда он ходит, бегаёт, прыгает, пляшет и т. п.) с общим временем его пребывания в покое (когда он отдыхает, сидит спокойно, смотрит картинки, играет в какую-нибудь тихую игру и т. п.).

Очень активен:

1

2

3

4

5

Спокоен и расслаблен

Регулярность отправления функций организма у моего ребенка:

Имеется в виду предсказуемость моментов засыпания, появления аппетита и срабатывания кишечника у ребенка.

Как правило, регулярно/предсказуемо

1

2

3

Как правило, нерегулярно/непредсказуемо

4

5

Адаптивность моего ребенка:

Имеется в виду способность ребенка адаптироваться к изменениям заведенного порядка, новой еде, новым людям и новым местам.

Быстро приспосабливается

1

2

3

Медленно приспосабливается

4

5

Восприятие нового:

Эта оценка показывает, стремится ли ребенок почаще знакомиться с чем-нибудь (или кем-нибудь) новым или, наоборот, оказавшись в незнакомой ситуации или увидев незнакомого человека, обычно испытывает страх, стеснение, нерешительность.

Активно стремится к новому

1

2

3

Первоначально демонстрирует отторжение или замыкается в себе

4

5

Физическая чувствительность моего ребенка:

Имеется в виду чувствительность ребенка к шуму, яркому свету, прикосновениям, острота восприятия вкуса, текстуры материалов, температурная чувствительность.

Не чувствителен

1

2

3

Очень чувствителен

4

5



Темпераменты родителей и темперамент ребенка

Каждый из родителей тоже обладает собственным темпераментом, и нужно понять, насколько темпераменты мамы и папы соответствуют темпераменту ребенка. Иногда они очень схожи, но бывают и очень разными. Однако конфликты возможны и при сходстве, и при различии темпераментов.

Попробуйте заполнить для себя опросник, который вы совсем недавно (см. выше) заполнили для своего ребенка. Из него можно узнать кое-что о соответствии ваших темпераментов.

Мой темперамент

Мой уровень активности:

«Сколько я двигаюсь и сколько я отдыхаю». Я:

Очень активна				Спокойна и расслаблена
1	2	3	4	5

Регулярность отправления функций моего организма:

Имеется в виду предсказуемость моментов засыпания, появления аппетита и срабатывания кишечника. У меня это происходит:

Как правило, регулярно/предсказуемо			Как правило, нерегулярно/непредсказуемо	
1	2	3	4	5

Моя способность к адаптации:

Имеется в виду моя способность адаптироваться к изменениям заведенного порядка, новой еде, новым людям и новым местам. Обычно я:

Быстро адаптируюсь			Медленно адаптируюсь	
1	2	3	4	5

Восприятие нового:

Эта оценка показывает, стремлюсь ли я почаще знакомиться с чем-нибудь (или кем-нибудь) новым или, наоборот, оказавшись в незнакомой ситуации или увидев незнакомого человека, обычно испытываю страх, нерешительность и т. п. Обычно я:

Активно стремлюсь к новому			Первоначально демонстрирую отторжение или замыкаюсь в себе	
1	2	3	4	5

Моя физическая чувствительность:

Имеется в виду моя чувствительность к шуму, яркому свету, острота восприятия текстуры материалов, температурная чувствительность:

Не чувствительна			Очень чувствительна	
1	2	3	4	5

Заметки на холодильник и раздаточные материалы

Методика коучинга учебных навыков и настойчивости



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).

Заметки на холодильник

Стимулирование развития речи и формирование навыков, необходимых дошкольнику: Методика коучинга учебных навыков и настойчивости



Описательное комментирование – это эффективный метод развития речи. Ниже представлен перечень действий, форм поведения и объектов, которые можно комментировать в ходе игры с ребенком. Этот список поможет вам использовать метод описательного комментирования.

Объекты и действия	Примеры
<p>_____ цвета</p> <p>_____ числа и счет</p> <p>_____ формы</p> <p>_____ названия предметов</p> <p>_____ размеры (длинный, короткий, высокий, низкий, меньше, больше и т. п.)</p> <p>_____ взаимное расположение (сверху, снизу, сбоку, рядом, сзади и т. п.)</p>	<p>«У тебя красный автомобильчик и желтый грузовик».</p> <p>«Вот один, два, три динозавра друг за другом».</p> <p>«Смотри, квадратная деталька Лего присоединена к круглой».</p> <p>«Поезд длиннее, чем грузовик».</p> <p>«Ты вставляешь маленький болтик в правый кружок».</p> <p>«Синий кубик рядом с желтым квадратом, а фиолетовый треугольник – на длинном красном прямоугольнике».</p>
<p>Настойчивость</p> <p>_____ упорная работа</p> <p>_____ концентрация, сосредоточенность</p> <p>_____ сохранение спокойствия, терпение</p> <p>_____ повторные попытки</p> <p>_____ решение проблем</p> <p>_____ когнитивные навыки</p> <p>_____ чтение</p>	<p>«Ты так упорно работаешь с пазлом и думаешь, куда нужно поместить эту деталь».</p> <p>«Ты такой терпеливый, стараешься разными способами подогнать детальки одну к другой».</p> <p>«Ты сохраняешь спокойствие и пробуешь ещё раз».</p> <p>«Ты напряженно думаешь, как решить проблему, и находишь прекрасный вариант постройки корабля».</p>
<p>Формы поведения</p>	
<p>_____ выполнение указаний родителей</p> <p>_____ умение слушать</p> <p>_____ самостоятельность</p> <p>_____ исследование</p>	<p>«Ты сделала именно то, что я просил. Ты внимательно слушала».</p> <p>«Ты сам во всем разобрался».</p>

Мозговой штурм / Поболтаем

Ваши собственные мысли об игре

Прежде чем продолжить, подумайте, как бы вы ответили на два следующих вопроса:



1. Какую пользу могут принести ребенку ваши игры с ним?
2. Что мешает вам при игре с ребенком?

Запишите позитивные моменты игры с ребенком и трудности, которые возникают у вас в ходе игры. Подумайте, как можно было бы преодолеть трудности в ваших играх с ребенком.

Польза от моих игр с ребенком и совместного времяпрепровождения	Трудности, возникающие при этом
<p>Цель: На этой неделе я буду играть с ребенком _____ раз по _____ минут.</p>	



Мозговой штурм / Поболтаем



Ободряющие слова

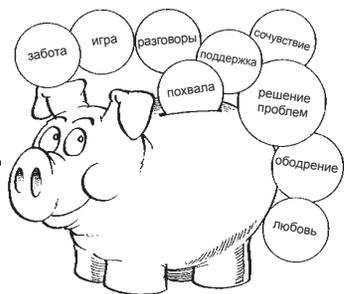


В разговоре с коллегой из группы подберите несколько ободряющих слов, которые могли бы побудить вашего ребенка продолжить попытки, даже если задание трудное.

Например: «Ты не сдаешься и пробуешь снова и снова».

Цель:

На этой неделе я буду играть с ребенком _____ раз по _____ минут.



Не забывайте пополнять копилку!

Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ

Фиксируйте время, проведенное в играх с ребенком, свои действия и любые замеченные вами реакции – и свои, и ребенка.

Дата	Время игры	Действия	Реакции ребенка	Ваша реакция

Заметки на холодильник и раздаточные материалы

Методика коучинга социально-эмоционального развития



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).

Заметки на холодильник

Помощь ребенку в формировании навыков эмоциональной саморегуляции: родители как «кочуи эмоциональной саморегуляции»



Один из действенных методов совершенствования эмоциональной грамотности ребенка – это описание его чувств и эмоций ребенка. С приобретением навыка словесного выражения эмоций дети приобретают также способность управлять ими, поскольку могут рассказать вам о том, что они чувствуют. Ниже приведен перечень эмоций, которые можно комментировать в ходе игры с ребенком. Используйте этот перечень для описания эмоций своего ребенка.

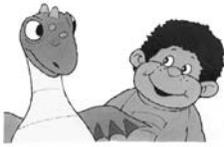
Чувства/эмоциональная грамотность	Примеры
<p>Ребенок:</p> <p>_____ счастлив</p> <p>_____ разочарован</p> <p>_____ спокоен</p> <p>_____ горд</p> <p>_____ взволнован</p> <p>_____ доволен</p> <p>_____ печален</p> <p>_____ предупредителен</p> <p>_____ обеспокоен</p> <p>_____ уверен (в себе)</p> <p>_____ настойчив</p> <p>_____ весел</p> <p>_____ завистлив</p> <p>_____ отходчив</p> <p>_____ заботлив</p> <p>_____ любопытен</p> <p>_____ сердит</p> <p>_____ неистов</p> <p>_____ заинтересован</p> <p>_____ смущен</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Да, неприятно, но ты остаешься спокойной и снова стараешься это сделать». • «Похоже, ты гордишься этим рисунком?» • «Как уверенно ты читаешь этот рассказ!» • «Ты такой терпеливый и упорный! Хотя башня два раза падала, ты все равно не теряешь терпения и стараешься сделать ее как можно выше. Ты имеешь право немножко погордиться своей настойчивостью». • «Ты так весело играешь с подружкой. Похоже, что и ей нравится играть с тобой». • «Ты такой любознательный! Испробуешь все способы, какие только есть, чтобы их соединить». • «Ты простил друга, потому что понимаешь, что он просто ошибся».

Положительный пример: разговор о чувствах, демонстрация того, как можно делиться своими чувствами

- «Я горжусь тем, что ты решила эту проблему».
- «Мне действительно приятно играть с тобой».
- «Я боялась, что не получится, но ты старался и был настойчив, и твой план сработал».

Заметки на холодильник

Помощь ребенку в формировании у него социальных навыков: родители как «коучи социальных навыков»



Один из действенных методов развития и совершенствования социальных навыков ребенка – описывать дружелюбное поведение и побуждать к нему с помощью подсказок. Навыки общения – первые шаги к прочным дружеским связям. Ниже приведен перечень навыков, которые вы можете отмечать в ходе своих игр с ребенком или его игр с кем-то из друзей. Используйте этот контрольный перечень для коучинга социальных навыков.

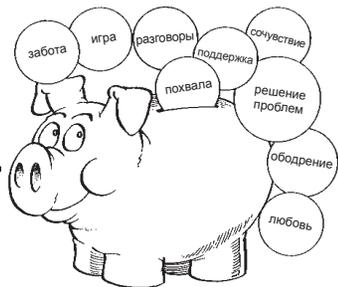
Социальные навыки и навыки дружелюбного поведения	Примеры
<ul style="list-style-type: none"> _____ оказание помощи _____ совместное пользование и обмен игрушками _____ коллективная игра _____ дружелюбные интонации (спокойные, вежливые) 	<ul style="list-style-type: none"> • «Вот это по-дружески! Ты делишься своими кубиками с другом и ждешь своей очереди». • «Вы оба трудитесь вместе и помогаете друг другу как одна команда».
<ul style="list-style-type: none"> _____ умение выслушать то, что говорит друг _____ соблюдение очередности _____ обращение с просьбами _____ нахождение компромиссов _____ умение ждать 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты выслушал просьбу друга и выполнил ее. Молодец, это по-товарищески!». • «Ты подождал и сначала попросил разрешения воспользоваться этим. А друг прислушался к тебе и уступил». • «Вы играете с этим по очереди. Правильно, друзья так и должны поступать!».
<ul style="list-style-type: none"> _____ согласие с предложением друга _____ собственное предложение _____ доброе слово, похвала _____ ласковое, бережное прикосновение _____ просьба к другу разрешить воспользоваться его вещью _____ решение проблемы _____ сотрудничество _____ проявление щедрости _____ учет желаний других _____ извинение 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты внесла дружеское предложение, и твоя подружка делает то, что ты предложила. Молодцы, это по-товарищески!». • «О, ты помогаешь другу строить его башню?». • «Вы делитесь игрушками, поэтому у вас так хорошо получается играть вместе». • «Вы вместе решили, как составить кубики. Это было отличное решение».

Подсказки

- «Смотри, что твоя подружка сделала! Может быть, тебе стоит похвалить ее за это?» (похвалите ребенка, если он попытается это сделать)
- «Ты сделал это не нарочно. Но может быть, все-таки извиниться за это перед другом, как думаешь?»

Наглядные примеры дружелюбного поведения

- Родителям полезно на собственном примере демонстрировать детям элементы дружелюбного поведения: терпеливое ожидание, соблюдение очередности, взаимопомощь, любезное общение. Все это также способствует развитию у детей необходимых социальных навыков.



Не забывайте пополнять копилку!

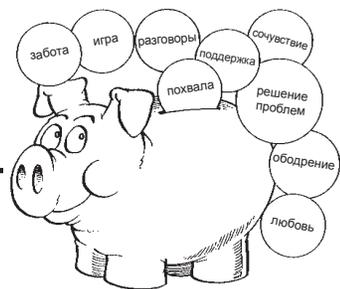
Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ

Фиксируйте время, которое вы проводите в играх со своим ребенком, свои действия, а также реакции ребенка и ваши собственные реакции.

Дата	Длительность игры	Вид деятельности	Реакции ребенка	Реакции взрослого



Не забывайте пополнять копилку!

Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ПОХВАЛЫ

Фиксируйте время, которое вы проводите в играх со своим ребенком, свои действия, а также реакции ребенка и ваши собственные реакции.

Дата	Время	Количество похвал и примеры выражений, содержащих похвалу	Элементы поведения ребенка, отмечаемые похвалами	Реакции ребенка

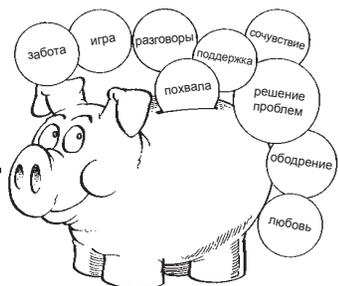
Заметки на холодильник и раздаточные материалы

Эффективная похвала и поощрение



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



Не забывайте пополнять копилку!

Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ПОХВАЛЫ

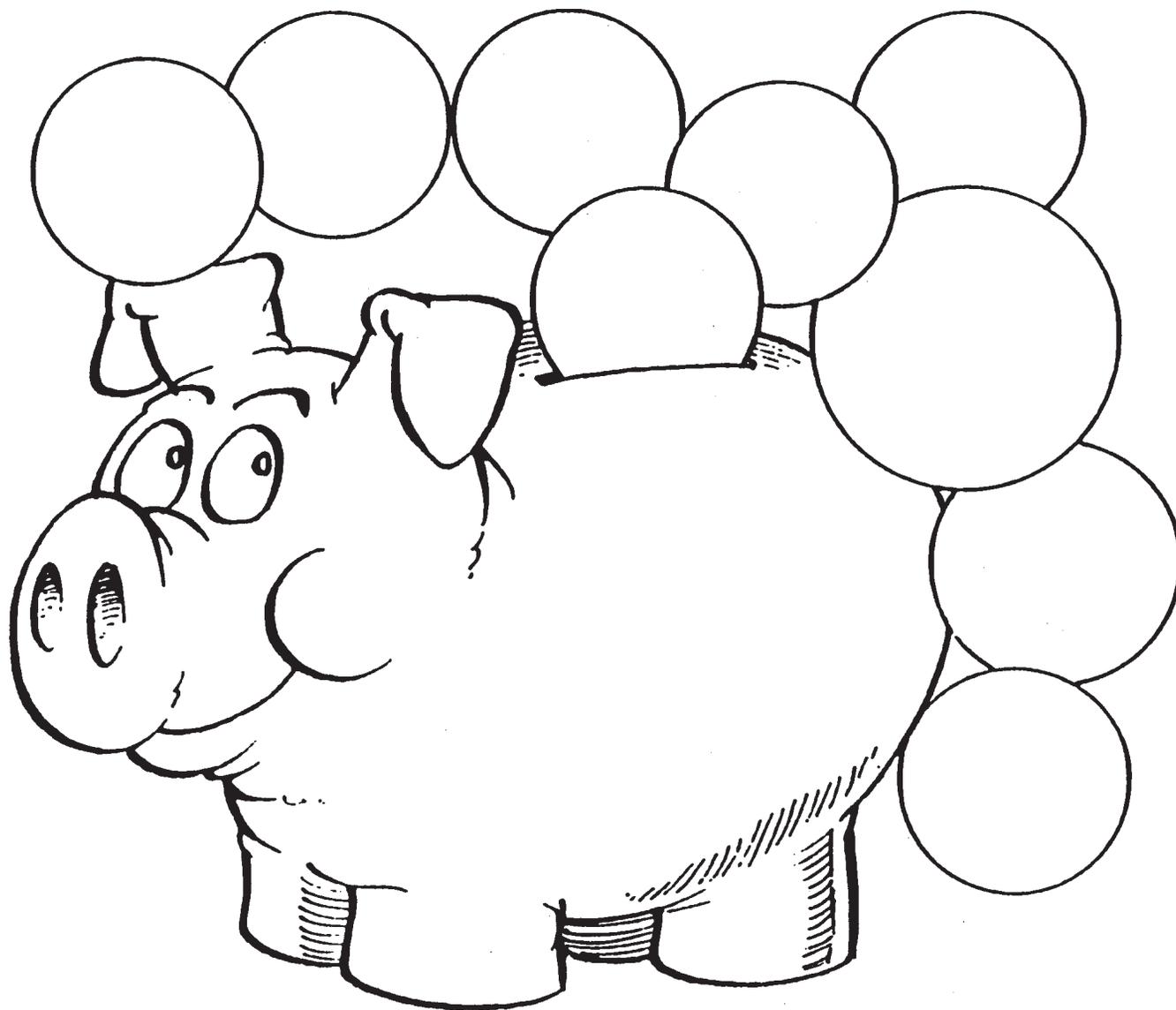
Дата	Время	Количество похвал и примеры выражений, содержащих похвалу	Элементы поведения ребенка, отмечаемые похвалами	Реакции ребенка



Раздаточный материал
**ВЕДОМОСТЬ РАБОТЫ НАД
ПОВЕДЕНИЕМ**

Элементы поведения, которые я хотел(а) бы закрепить:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____



Запишите свои собственные формулировки похвалы



Мозговой штурм/Поболтаем

Обсудите, как вы могли бы похвалить себя за успехи в воспитании ребенка.
Запишите подходящие выражения в свой блокнот.



Похвалы в собственный адрес

Я умею сохранять спокойствие... он просто меня испытывает

Как родитель я прилагаю все усилия...

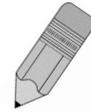


Цель:

Я обязуюсь поменьше заниматься самокритикой и сосредоточиться на своих ежедневных родительских достижениях.

Мозговой штурм/Поболтаем

Сообща обсудите слова, которые вы используете, чтобы закрепить нужные формы поведения ребенка. Запишите эти слова в приведенную ниже таблицу.



Формы поведения, которые я хотел(а) бы закрепить:

Выражения маркированной похвалы

Мне нравится, когда ты...

Ты молодец, потому что...

Ух ты! Как замечательно ты накрыла стол!

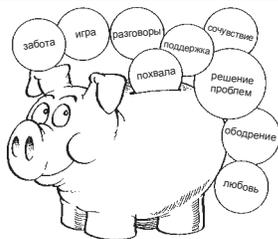


Не забывайте пополнять копилку

Цель:

Я обязуюсь больше хвалить своего ребенка: не менее _____

похвал в час. Формы поведения, которые я буду поощрять (например, ребенок делится игрушками): _____



Раздаточный материал ВЕДОМОСТЬ РАБОТЫ НАД ПОВЕДЕНИЕМ

Похвала за «противоположное положительное поведение»

Формы поведения, которые я хотела бы постепенно исключить (например, крики, визг и т. п.)	Противоположное положительное поведение, которое я хотела бы закрепить (например, спокойный голос, вежливый тон)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

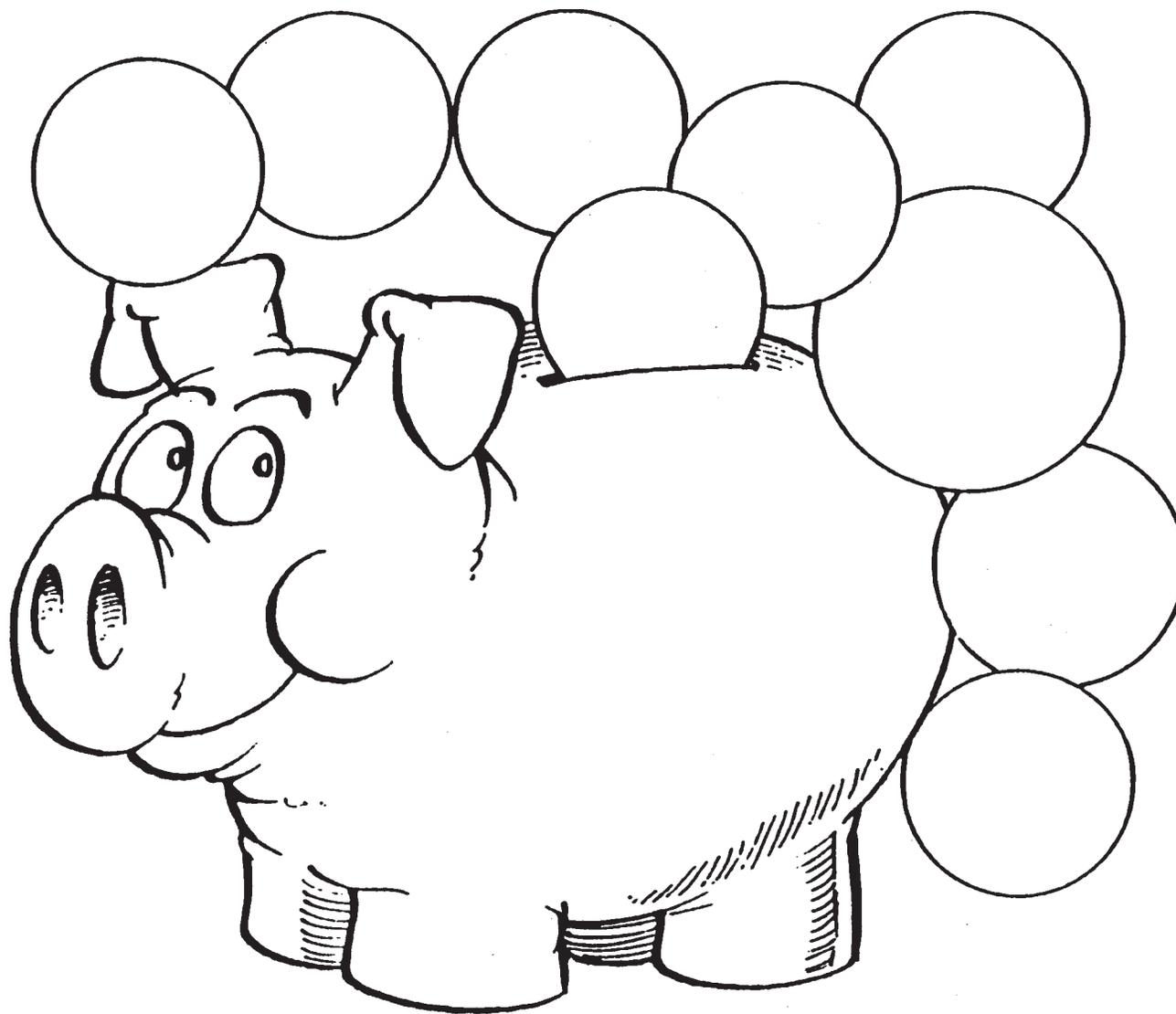
Заметки на холодильник и раздаточные материалы

Материальное поощрение



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



Впишите сюда подходящие бесплатные или недорогие поощрения, которые вы чаще всего используете.

Мозговой штурм/Поболтаем

Впишите ниже несколько вариантов подходящих для вашего ребенка спонтанных поощрений, а также вознаграждений, не требующих денежных затрат



Спонтанные или не требующие затрат вознаграждения, подходящие для моего ребенка

Поиграть с ребенком в футбол

Побыть ему партнером по игре

Позволить самому выбрать себе десерт

Выкроить дополнительное время для чтения вслух

Разрешить на полчаса дольше посмотреть телевизор

Цель:

Я хочу поощрить ребенка за хорошее поведение _____

(указать, какое именно) _____

_____ неожиданным способом.



Мозговой штурм/Поболтаем



Поощрить себя!



Подумайте о том, как поощрить себя. Вы когда-нибудь пробовали использовать систему поощрения самого/самой себя за выполнение сложных заданий или достижение поставленных целей, например, за завершение сложного проекта? А за усердие в воспитании детей? Подумайте, каким образом вы могли бы вознаградить себя за нелегкий родительский труд.

Как я могу себя поощрить:

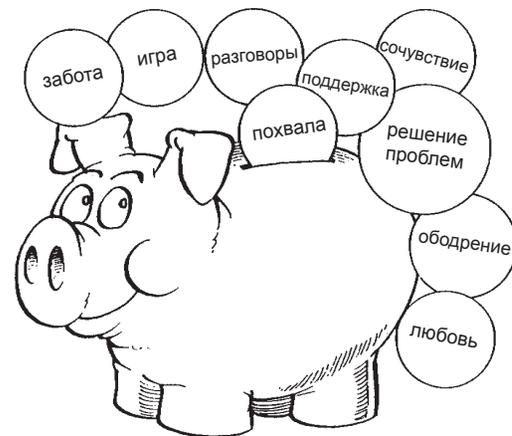
- погулять в парке;
- попить чаю или кофе с другом/подругой;
- принять ванну с душистой пеной;
- купить себе хорошую книгу.

Цель:

на этой неделе я собираюсь непременно сделать нечто приятное именно для себя. Это

может быть, в частности: _____

Моя таблица с наклейками



	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА

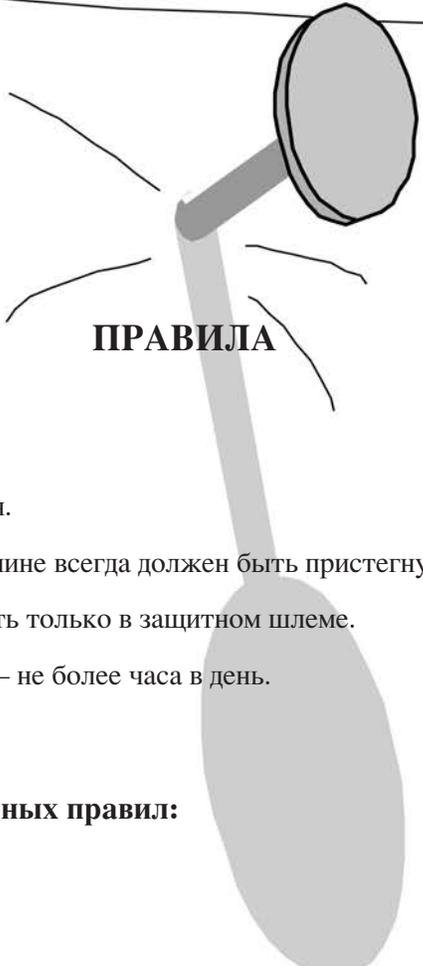
Раздаточные материалы и заметки на холодильник

Правила и ритуалы



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



ПРАВИЛА

Некоторые примеры

Отход ко сну – в 20:00.

Нельзя драться и толкаться.

Ремень безопасности в машине всегда должен быть пристегнут.

На велосипеде можно ездить только в защитном шлеме.

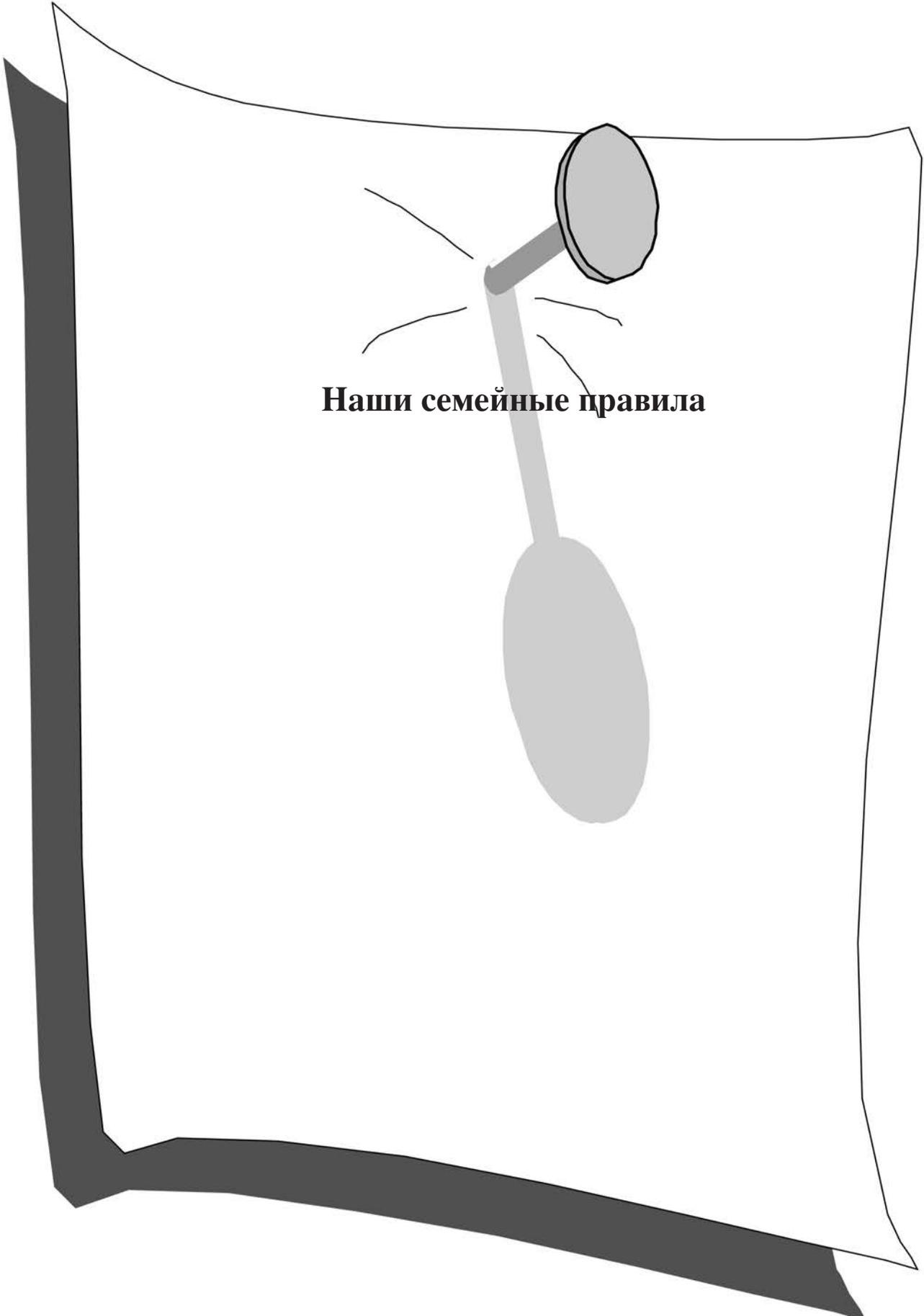
Телевизор или компьютер – не более часа в день.

Список ваших собственных правил:

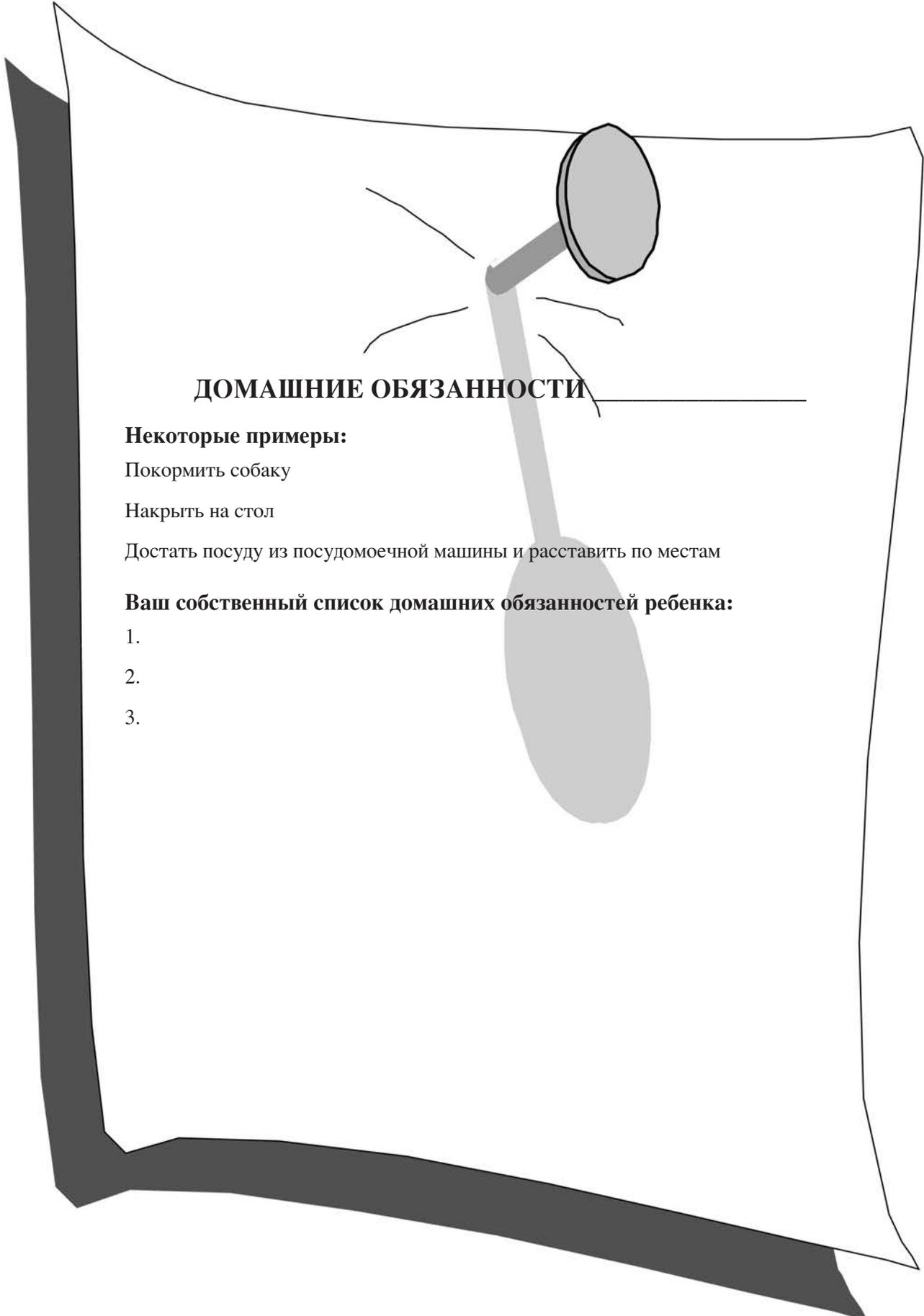
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Внутрисемейных правил не должно быть много.

Если включить в список слишком много правил, никто не будет их помнить.



Наши семейные правила



ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Некоторые примеры:

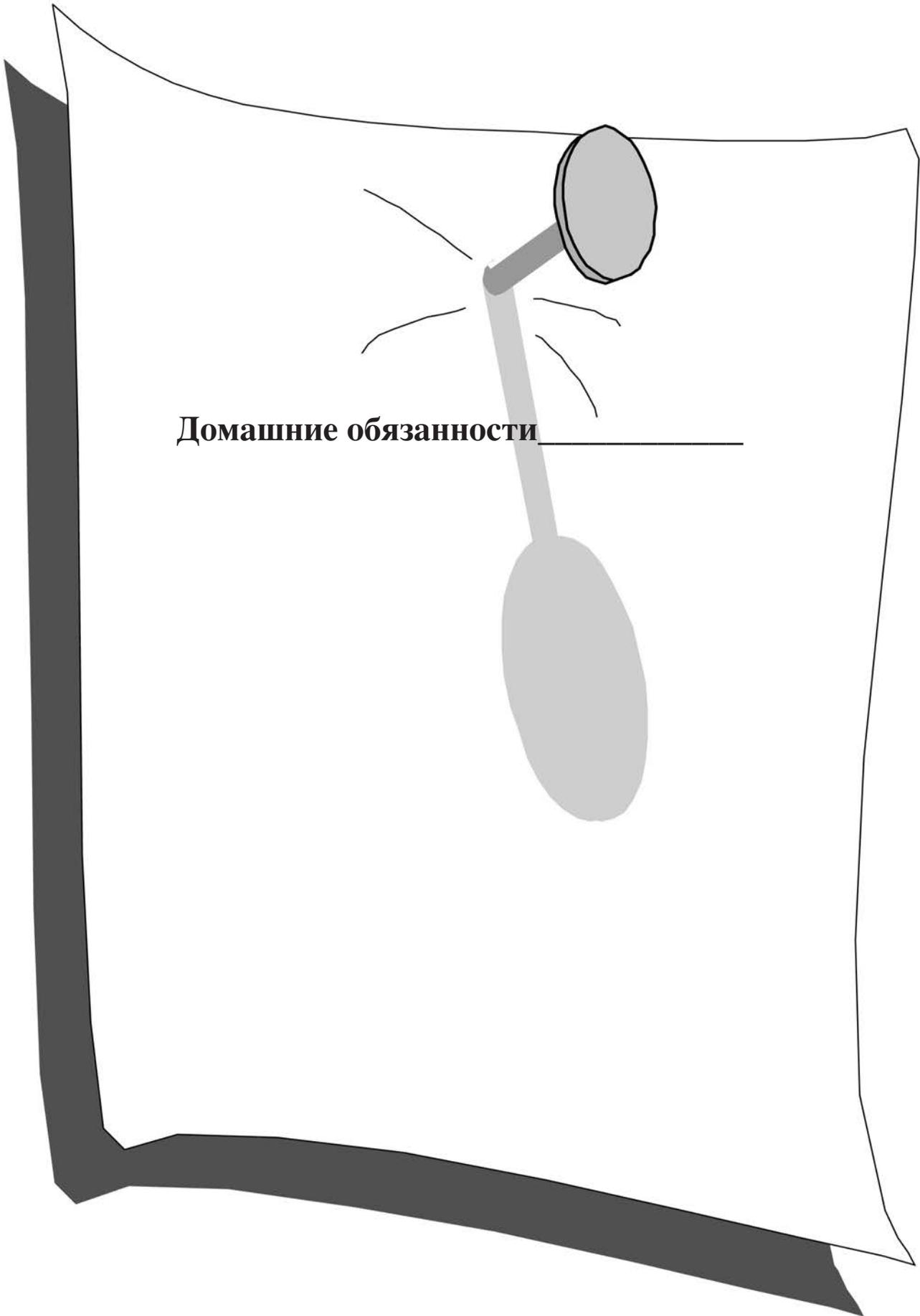
Покормить собаку

Накрыть на стол

Достать посуду из посудомоечной машины и расставить по местам

Ваш собственный список домашних обязанностей ребенка:

- 1.
- 2.
- 3.



Домашние обязанности

Ритуал «После школы»

Повесить пальто.



Переодеться в домашнюю одежду.



Перекусить!!!



Проверить портфель
(сумку, ранец)



Сделать домашнее задание

Графическая схема ритуала

Ритуал «После школы»

Повесить пальто.



Переодеться в домашнюю одежду.



Перекусить!!!



Проверить портфель
(сумку, ранец)



Сделать домашнее задание

Графическая схема ритуала

Уборка своей комнаты

Сложить грязную одежду в корзину для белья. 

Поставить книги на. 

Сложить игрушки в шкаф. 

Заправить постель. 

Графическая схема ритуала

Уборка своей комнаты

Сложить грязную одежду в корзину для белья. 

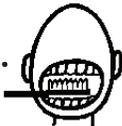
Поставить книги на. 

Сложить игрушки в шкаф. 

Заправить постель. 

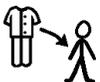
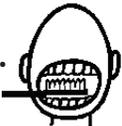
Графическая схема ритуала

Утренний ритуал

- Одеться. 
- Заправить постель. 
- Позавтракать. 
- Почистить зубы. 
- Вымыть лицо и руки. 
- Взять портфель и школьный завтрак. 

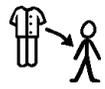
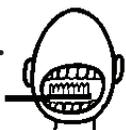
Графическая схема ритуала

Утренний ритуал

- Одеться. 
- Заправить постель. 
- Позавтракать. 
- Почистить зубы. 
- Вымыть лицо и руки. 
- Взять портфель и школьный завтрак. 

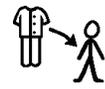
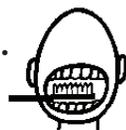
Графическая схема ритуала

Ритуал отхода ко сну

- Убрать игрушки. 
- Надеть пижаму. 
- Перекусить. 
- Почистить зубы. 
- Вымыть руки и лицо. 
- Сказку!!! 
- Лечь в постель. 
- Отход ко сну – в _____ часов вечера.

Графическая схема ритуала

Ритуал отхода ко сну

- Убрать игрушки. 
- Надеть пижаму. 
- Перекусить. 
- Почистить зубы. 
- Вымыть руки и лицо. 
- Сказку!!! 
- Лечь в постель. 
- Отход ко сну – в _____ часов вечера.

Графическая схема ритуала

<input type="checkbox"/>	_____

Графическая схема ритуала

<input type="checkbox"/>	_____

Графическая схема ритуала

НАШИ СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ



Опишите ваш утренний ритуал встречи с ребенком или
ритуал расставания с ним в детском саду.

НАШИ СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ



Опишите здесь ритуал отхода ребенка ко сну или ритуал «После школы».

Заметки на холодильник и раздаточные материалы – Эффективное выстраивание границ



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).

Мозговой штурм/Поболтаем — Чем полезно выстраивание границ

1. Чем может быть полезно вашим детям наличие в доме четких границ?
2. Что мешает выстраиванию границ?



Перечислите преимущества наличия в доме четких границ и трудности, мешающие их выстраивать. Подумайте, как можно было бы устранить эти трудности.

Преимущества наличия границ	Трудности, возникающие при выстраивании границ

Цель:

Я обязуюсь уменьшать число указаний и требований, ограниваясь самыми важными. Вместо этого я буду стараться предоставлять ребенку возможность выбора, использовать отвлекающие факторы и указания типа «когда... тогда».



Мозговой штурм — Исправление указаний

Измените формулировки приведенных ниже неэффективных указаний, превратив их в позитивные, четкие и уважительные.



Неэффективные указания	Попробуем вот так:
<ul style="list-style-type: none">• «Заткнись!».• «Перестань орать!»• «Прекрати бегать!»• «Смотри сюда!»• «Почему ты до сих пор не в кровати?»• «Давай наведем порядок в гостиной».• «Перестань сейчас же!»• «Ну и что там делает твое пальто?»• «Почему твои ботинки в гостиной?»• «Не запихивай салат в рот, как поросенок!»• «Почему твой велосипед валяется на дорожке?»• «Ну что за дурацкий вид!»• «Не дразни сестру!»• «Ты никогда не бываешь готова вовремя!»• «Опять весь измазался!»• «Не комната, а свинарник!»• «Не ной!»• «Ты невыносим!»• «Ты кончишь когда-нибудь возиться?».• «Быстрее!».• «Тихо!»• «Почему ты катаешься по дороге? Тебе же сказали, что нельзя! »• «Еще раз увижу – получишь!»	



Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ «УКАЗАНИЯ/ТРЕБОВАНИЯ»

Дата	Время	Ваши указания	Реакции ребенка	Реакции взрослого
Пример	17–17:30	«Убери игрушки».	Ребенок убирает игрушки.	«Спасибо, что ты убрал игрушки».
Первый день				
Второй день				
	Пример указания типа «Когда ... тогда ...»			

1. Сколько раз вы играли со своим ребенком на этой неделе? _____

2. За какие позитивные элементы поведения вы хвалили ребенка? _____

Заметки на холодильник и раздаточные материалы – Последовательность и необходимость добиваться выполнения требований



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



Домашние задания

ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА УКАЗАНИЙ



Дата	Время	Отданные указания	Реакции ребенка	Реакции взрослого
Пример	17–17:30	«Убери игрушки».	Ребенок убирает игрушки.	«Спасибо, что ты убрал игрушки».
Первый день				
Второй день				
	Пример указания типа «Когда ... тогда ... ».			

1. Сколько раз вы играли со своим ребенком на этой неделе? _____

2. За какие позитивные элементы поведения вы хвалили ребенка? _____

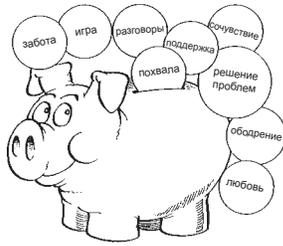


Поболтаем — Зачем нужна дисциплина

Подумайте о том, чего вы хотите достичь и чего хотите избежать с помощью дисциплины.



Чего я хочу достичь	Чего я хочу избежать



Раздаточный материал
**ВЕДОМОСТЬ РАБОТЫ
НАД ПОВЕДЕНИЕМ**

Похвала за «противоположное положительное поведение»

**Формы поведения, которые
мне хотелось бы постепенно
исключить:
(например, крики, визг и т. п.)**

**Противоположное положительное
поведение, которое мне хотелось
бы закрепить:
(например, спокойный голос,
вежливый тон)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Заметки на холодильник и раздаточные материалы – Игнорирование нежелательного поведения



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



Мозговой штурм/Поболтаем: приемы, позволяющие сохранять спокойствие



Когда вы начнете игнорировать нежелательное поведение ребенка, то сначала, прежде чем его поведение улучшится, он, наоборот, начнет вести себя хуже. Нужно быть к этому готовым и просто переждать этот негативный период. Обращая внимание на оппозиционное поведение, вы тем самым будете закреплять его, и ребенок поймет, что с помощью громко выраженного протеста он может добиться желаемого.

При игнорировании нежелательного поведения важно сохранять спокойствие. Попробуйте подумать о ближайшем будущем и провести мозговой штурм, чтобы выбрать для себя приемы, позволяющие сохранять спокойствие при игнорировании нежелательного поведения.

Приемы, позволяющие сохранять спокойствие при игнорировании:

глубокое дыхание

методы релаксации

позитивные мысли

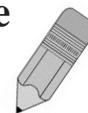
можно пойти погулять

или включить приятную музыку

Помните, что все маленькие дети спорят и протестуют, пытаясь добиться того, чего они хотят. Это объясняется не их отношением к вам, а их стремлением к независимости и попытками проверить незыблемость правил.

Цель: когда мой ребенок будет протестовать, я обязуюсь говорить себе следующее:

Мозговой штурм/Поболтаем: элементы поведения, которые следует игнорировать



Для игнорирования особенно подходят такие элементы поведения, как надувание губ, сердитый вид, визг или пронзительный крик, сквернословие, попытки препирательства. Они раздражают окружающих, но обычно не причиняют никому никакого вреда и исчезают, если их систематически игнорируют. Однако элементы поведения, которые могут привести к физическим травмам, повреждению имущества или недопустимым нарушениям текущей деятельности, конечно, игнорировать нельзя.

Когда ребенок ведет себя плохо, родителям часто бывает трудно сдержать свой гнев и удержаться от критики в адрес ребенка. Из-за такой эмоциональной вовлеченности бывает трудно игнорировать нежелательное поведение ребенка, а также перейти к похвалам, когда ребенок наконец начинает вести себя хорошо. Тем не менее, игнорирование все равно является одной из самых эффективных родительских стратегий.

Элементы поведения ребенка, которые я буду игнорировать

Например: нытье

истерики

Цель: я обязуюсь игнорировать _____

_____ каждый раз, когда он будет проявляться. Я буду

хвалить ребенка за _____, то есть за положительное

поведение, противоположное тому, которое я буду игнорировать

Избирательное игнорирование

Иногда в рамках одного и того же вида деятельности дети демонстрируют и желательные, и нежелательные элементы поведения. Например, ребенок может выполнять указания (желательное поведение), но при этом ныть, закатывать глаза (нежелательное поведение). Суть избирательного игнорирования состоит в том, что мать или отец хвалит или вознаграждает ребенка за желательные элементы поведения, игнорируя нежелательные. Например, родитель может похвалить ребенка за выполнение указаний, но оставить без комментариев нытье и иные негативные проявления. Это позволяет ребенку понять, что за одни элементы поведения он получает награду в виде родительского внимания, а на другие элементы (например, возражения) родители не обращают внимания.



Мозговой штурм/Поболтаем

Придумайте несколько ситуаций, в которых такое избирательное игнорирование могло бы оказаться эффективным.



Когда избирательное игнорирование может быть эффективным?

например, когда ребенок выполняет указания, но при этом демонстрирует свое негативное отношение к ним, я буду хвалить его за выполнение указаний и игнорировать его негативное отношение.

Цель: я обязуюсь хвалить ребенка за _____
и игнорировать _____.

Раздаточный материал

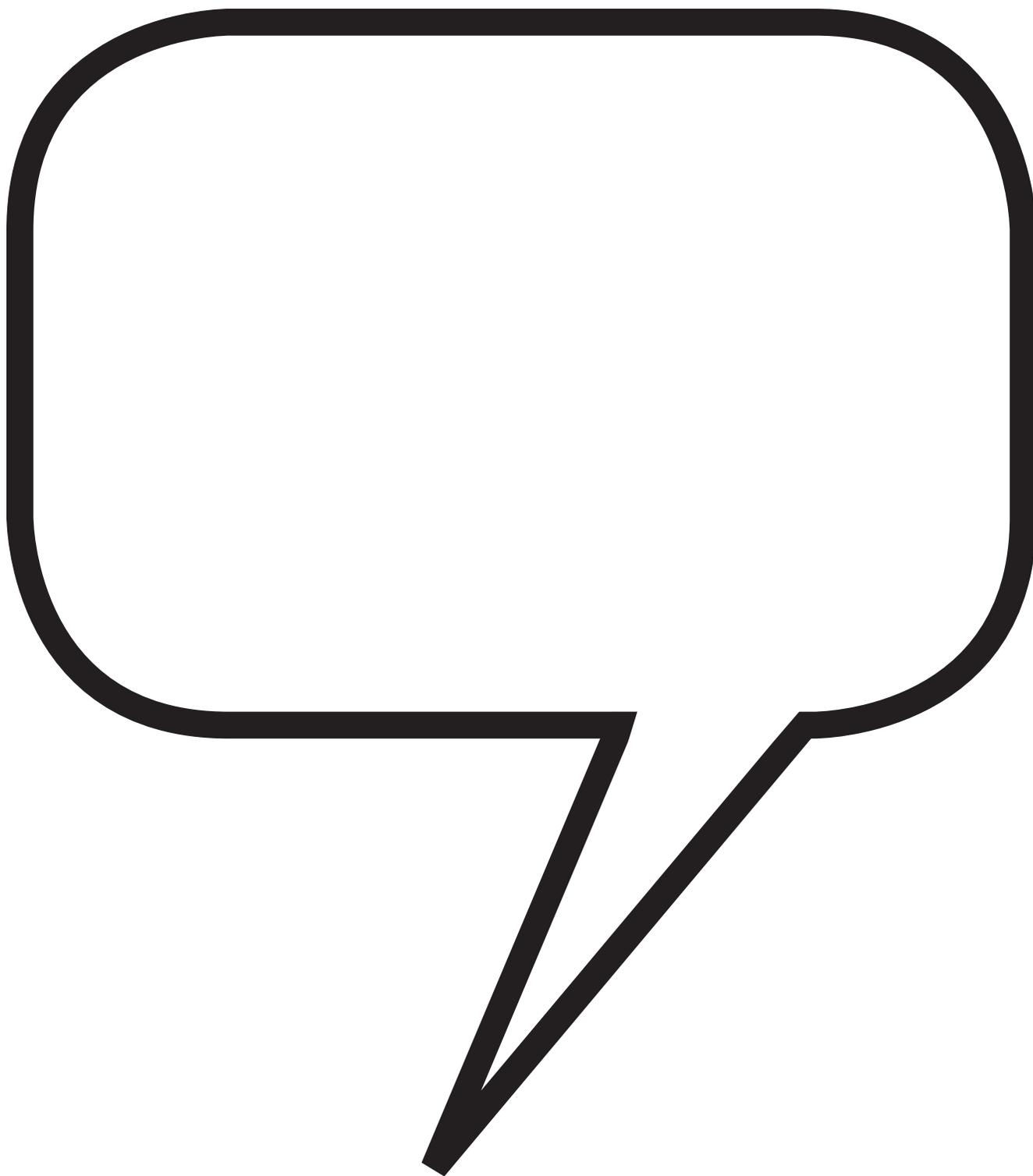
ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

Опишите возникшую проблемную ситуацию и удручающие мысли, которые приходили вам в голову в это время. Затем запишите несколько альтернативных успокаивающих мыслей, которые вы могли бы использовать для переоценки ситуации. Когда вы в следующий раз обнаружите, что ведете негативный внутренний монолог, дайте себе некоторое время, чтобы перейти к позитивным мыслям и рассмотрите возможные альтернативные варианты урегулирования ситуации.

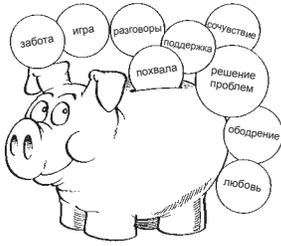
Проблемная ситуация: _____

Удручающие мысли

Успокаивающие мысли



Запишите свои собственные позитивные замещающие утверждения, направленные на решение проблемы, и попробуйте использовать их в течение недели.



Раздаточный материал
**«ВЕДОМОСТЬ РАБОТЫ НАД
ПОВЕДЕНИЕМ»**

Похвала за «противоположное положительное поведение»

**Формы поведения, которые
мне хотелось бы постепенно
исключить:
(например, крики, визг и т. п.)**

**Противоположное положительное
поведение, которое мне хотелось
бы закрепить:
(например: спокойный голос,
вежливый тон)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Раздаточный материал

ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГНОРИРОВАНИЯ И ПОХВАЛЫ



Игнорируемые элементы поведения

Реакции ребенка

(например, крики, визг и т. п.)

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Суббота _____

Воскресенье _____

Игнорируемые элементы поведения

Реакции ребенка

например, вежливый тон разговора

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Суббота _____

Воскресенье _____



«Сократите число указаний.
оставьте только самые важные».

Домашние задания

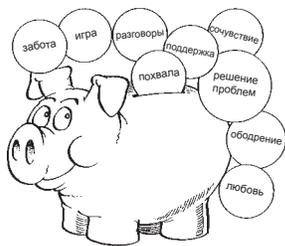


ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА УКАЗАНИЙ

Дата	Время	Отданные указания	Реакции ребенка	Реакции взрослого
Пример	17–17:30	«Убери игрушки».	Ребенок убирает игрушки.	«Спасибо, что ты убрал игрушки».
Первый день				
Второй день				
	Пример указания типа «Когда ... тогда ... ».			

1. Сколько раз вы играли со своим ребенком на этой неделе? _____

2. За какие позитивные элементы поведения вы хвалили ребенка? _____



Раздаточный материал
**«ВЕДОМОСТЬ РАБОТЫ НАД
ПОВЕДЕНИЕМ»**

Похвала за «противоположное положительное поведение»

**Формы поведения, которые
мне хотелось бы постепенно
исключить:**
(например, крики, визг и т. п.)

**Противоположное положительное
поведение, которое мне хотелось
бы закрепить:**
(например, спокойный голос,
вежливый тон)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

Раздаточные материалы и заметки на холодильник – Тайм-аут как возможность успокоиться



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



Мозговой штурм/Поболтаем

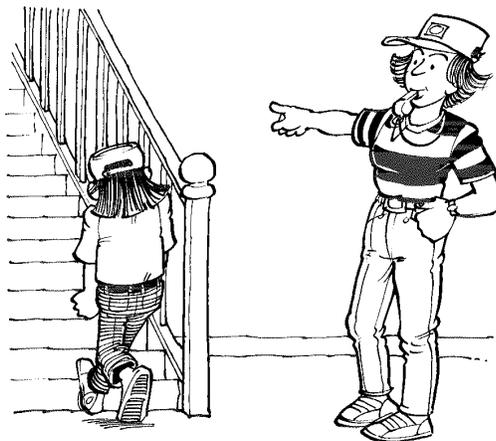
Важно заранее определить, за какие элементы поведения ребенку будет «назначаться» тайм-аут. Тогда при проявлении этого элемента поведения вы будете готовы провести процедуру тайм-аута до конца. Ребенку тоже важно знать, какие элементы поведения ведут к тайм-ауту. Попробуйте использовать мозговой штурм для проработки следующих ситуаций:



Элементы поведения, подходящие для использования тайм-аута для того, чтобы ребенок мог успокоиться

например, драка

Определите для себя, что вы подразумеваете под дракой. Попробуйте использовать переключение внимания и отвлечение, чтобы развести детей и обратить их внимание на что-то другое. Однако если ребенок наносит сильные, жестокие удары, его нужно немедленно отправить на место для тайм-аута, где он не мог бы причинить вред другому ребенку. Помните, что в порядке подготовки к тайм-ауту лучше заранее несколько раз попробовать успокоиться, делая глубокие вдохи и внушая себе: «Я смогу это сделать, я смогу успокоиться».



Мозговой штурм: сохранение спокойствия и сдерживание гнева



Перепишите следующий негативный внутренний монолог, заменив удручающие мысли позитивными успокаивающими мыслями.

Негативный внутренний монолог	Позитивные успокаивающие мысли
<ul style="list-style-type: none">• Я не смогу это выдержать, это слишком тяжело!• Я не знаю, что мне делать.• Игнорирование тут не поможет.• Я теряю самообладание и сейчас просто взорвусь.• Я сейчас отлуплю ее, как моя мать меня лупила.• Нельзя позволять ему так грубо разговаривать со мной. Нехорошо выглядеть слабым перед своим ребенком.• Терпеть не могу, когда мне грубят.• Она никогда не изменится• Нельзя позволить ему взять верх.• Он сделал мне больно, ну так и я ему сделаю больно.• Я не люблю его, когда он так делает.	



Мозговой штурм: сохранение спокойствия и сдерживание гнева

(продолжение с предыдущей страницы)

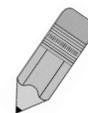


Негативный внутренний монолог	Позитивные успокаивающие мысли
<ul style="list-style-type: none">• Если я это не остановлю, соседи могут прийти жаловаться.• Она никогда не перестанет ныть.• Еще немного усилий – и я заставлю ее прекратить.• Этот поганец знает, как меня это раздражает; он нарочно это делает .• Я никудышный отец, нечего было и детей заводить.• Нельзя, чтобы ей это сошло с рук!• Это все его отец виноват (мать его выпустила)!	

Цель: Я должен остановиться, прекратить негативный внутренний монолог и научиться использовать успокаивающий, позитивный внутренний монолог и давать себе время, чтобы успокоиться.

Мозговой штурм

Преимущества и недостатки тайм-аута как метода, позволяющего успокоиться



Подумайте о преимуществах тайм-аута и запишите их в свой блокнот. Теперь перечислите его недостатки.

Тайм-аут как возможность успокоиться

Преимущества:

Недостатки:

Дополнительные соображения

Анализ преимуществ и недостатков тайм-аута

Посмотрите на эти списки и обратите внимание на то, для кого именно (для ребенка или для родителя) данное свойство тайм-аута является преимуществом, а для кого недостатком. Обратите внимание также на то, являются ли недостатки тайм-аута краткосрочными или долгосрочными для вас и для вашего ребенка.



Мозговой штурм: адаптивный и успокаивающий внутренний монолог



Продумайте способы, позволяющие при использовании тайм-аута оставаться спокойным, вежливым, но решительным.



Попрактикуйтесь в замене самоуничижительного негативного внутреннего монолога позитивным успокаивающим монологом. Запишите в блокнот некоторые высказывания из внутреннего монолога, которые можно было бы использовать при приближении приступа гнева.

Позитивный внутренний монолог

Я смогу справиться с этим.

Я смогу сдержать свой гнев.

Я сама устрою себе короткий тайм-аут.



Избавляйтесь от необоснованных идей самообвинения

Мозговой штурм: сохранение спокойствия и сдерживание гнева



Какие эмоциональные реакции вы испытываете при использовании тайм-аута?

Когда ребенок демонстрирует агрессивное или оппозиционное поведение, родителям часто бывает трудно смирить свой гнев и удержаться от критики в адрес ребенка. Из-за такой эмоциональной вовлеченности бывает трудно игнорировать нежелательное поведение ребенка, а также переходить к похвалам, когда ребенок наконец начинает вести себя хорошо. Какие приемы можно использовать, чтобы сохранить спокойствие? Запишите их в свой блокнот.

Мои эмоциональные реакции при применении тайм-аута	Приемы, позволяющие сохранять спокойствие

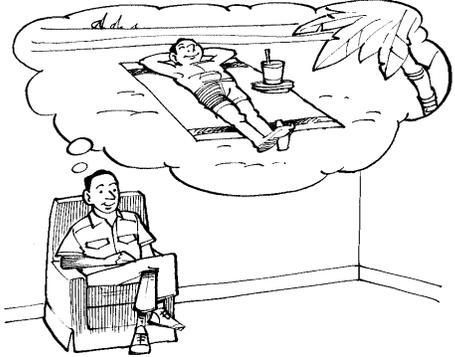




Мозговой штурм/Поболтаем: методы ослабления стресса

Продумайте две методики ослабления стресса.



Раздаточные материалы и заметки на холодильник Естественные и логические последствия



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).



Невероятные годы – Ведомость решения проблем коррекции нежелательного поведения у дошкольников

Формулировка проблемы:

1. Мой ребенок плохо себя ведет: _____

2. Каковы причины/инициирующие факторы нежелательного поведения моего ребенка? (это проблема развития; ребенок не выспался; ребенок не получает желаемого; изменения или стресс в семье; у ребенка низкий порог обиды и т. д.)

3. Как я обычно реагирую на это нежелательное поведение? (обращаю на него внимание? сержусь?)

Цели:

4. Какова моя цель? Какое противоположное положительное поведение я хотела бы видеть вместо этого нежелательного поведения? _____

Решения:

5. Какие навыки/стратегии из нижней части «Пирамиды воспитания» можно использовать для закрепления этого положительного поведения?

Игровое время/время, посвященное ребенку: Какой вид игры или иного совместного с ребенком времяпрепровождения может обеспечить ему наиболее эффективную поддержку? (Помните, что лучше всего, если лидирующая роль в игре принадлежит ребенку.) (Коучинг настойчивости, учебных навыков, социальный или эмоциональный коучинг.) _____

Похвала: какие элементы поведения заслуживают похвалы и какой именно? (Помните, что это должны быть элементы положительного поведения, противоположные элементам поведения, которые вы хотите исключить.) _____

Наклейки и другие вознаграждения: как я могу вознаградить ребенка за данный элемент хорошего поведения? Какие стимулы будут для него мотивирующими? _____

6. Из приведенного ниже списка выберите реакции, соответствующие верхней части пирамиды, которые можно было бы использовать для вытеснения нежелательного поведения.

Процедуры/ритуалы: Есть ли у меня установленная процедура для решения этой проблемы?

Отвлечение/переключение внимания: Если нежелательный элемент поведения вот-вот проявится, каким образом можно заранее отвлечь ребенка или переключить его внимание? _____

Игнорирование: Какой элемент этого поведения я могу игнорировать? _____

Что я говорю себе, когда прибегаю к игнорированию? _____

Последствия: Какие естественные или логические последствия можно использовать, чтобы побудить моего ребенка изменить поведение? _____

Приемы, помогающие успокоиться: Каким приемам, помогающим успокоиться, можно научить ребенка? (Использование «панциря черепахи», глубокого дыхания, положительного внутреннего монолога типа «Я могу это сделать, я могу успокоиться», термометра успокоения.) _____

Реализация собственного плана:

7. Кого мне следует ознакомить с этим планом (учителей, бабушку и дедушку, партнеров и т. п.)?

8. К кому я могу обратиться с просьбой о поддержке и проверке? _____

9. Как мне поберечь себя, пока это происходит? _____

Оценка эффективности решений

10. Как я смогу определить, что ситуация меняется в нужном направлении? Что именно должно измениться? _____

11. Как я могу отпраздновать успех своего ребенка? А свой собственный? _____

Поздравляем! Теперь у вас есть план изменения поведения вашего ребенка!

Но помните, что изменения могут проявиться только через три недели или даже больше, так что не сдавайтесь!

Раздаточные материалы и заметки на холодильник – Учим детей решать проблемы



ПРИМЕЧАНИЕ: Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible Years® в Сиэтле, шт. Вашингтон. За более подробной информацией обращайтесь по адресу incredibleyears@incredibleyears.com.

Эти раздаточные материалы доступны также на нашем сайте www.incredibleyears.com (в разделе Ресурсы для руководителей групп).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ»

Описывайте свои попытки помощи ребенку в решении проблем. Для оживления этих воспоминаний лучше всего попробовать восстановить диалоги: кто что говорил и как вы это воспринимали. И помните, что решать проблемы можно лишь тогда, когда вы сами и ваш ребенок достаточно спокойны.

Этап 1: Определите проблему через чувство (печаль, гнев, чувство бессилия, разочарование, беспокойство, страх).

Этап 2: Сформулируйте проблему

Этап 3: Поставьте цели

Этап 4: Мозговой штурм – Поиск решений

Этап 5: Оценка решений и оптимальный выбор

Этап 6: Оценка эффективности выбранного решения

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

	Да	Нет
Этап 1: Определите проблему через чувства	_____	_____
Этап 2: Сформулируйте проблему	_____	_____
Этап 3: Поставьте цели	_____	_____
Этап 4: Мозговой штурм – Поиск решений		
1. Будьте открыты и не критикуйте никакие высказывания	_____	_____
2. Не сдерживайте мысли, будьте оригинальны и изобретательны, воспринимайте идеи с юмором	_____	_____
3. Старайтесь накопить побольше идей	_____	_____
4. Не углубляйтесь в детали	_____	_____
Этап 5: Оценка решений и оптимальный выбор		
1. Оцените каждое решение	_____	_____
2. Выберите наилучшее решение	_____	_____
Этап 6: Оценка эффективности выбранного решения		
1. Закрепите достигнутое	_____	_____
2. Уточните план решения проблемы	_____	_____

Детей-дошкольников можно привлекать на этапах 1, 2, 3 и 4. Оценивать решения им будет гораздо труднее.



**РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ»**

Проблемная ситуация:	В чем состоит проблема?	Какие предлагаются решения?	Что значит сделать хороший выбор?
например, двое детей дерутся из-за велосипеда	«Я злюсь, потому что Джесси не дает мне кататься на велосипеде».	<p>Попросить у него велосипед покататься.</p> <p>Предложить кататься по очереди.</p> <p>Подождать, пока он закончит.</p>	Это решение безопасное? справедливое? инициирует добрые чувства?

Опишите свою попытку помочь ребенку в решении проблемы: кто что говорил и как вы это воспринимали.

(1)

(2)