



*Preschool Basic Program*

**HANDOUTS ONLY  
(RUSSIAN TRANSLATION)**

*Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.*

Copyright 2015, 2016, 2021

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



NOTE: The handouts in this file may be photocopied for reuse with your parent groups. The handouts may be used solely for use in The Incredible Years® Parenting Classes and you or your agency must have purchased the full program from The Incredible Years® in order to use these handouts.

All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

These handouts are also available in your group leader manual.

See website Terms and Conditions for full details of proper use of materials: <http://incredibleyears.com/policy/>

© 2016 The Incredible Years®, Inc. All rights reserved. "THE INCREDIBLE YEARS®" and all related trademarks are owned by The Incredible Years®, Inc. USA. Limited use of trademarks and copyrighted material is by license from The Incredible Years®, Inc. All program materials must be ordered through <<http://www.incredibleyears.com>>. These handouts have been translated with permission.

# Приложение

1. Основные правила
2. Схема развития самостоятельности в табличной форме  
Схема процесса изменений в ходе коррекции
3. Плакаты из серии «копилка» (для копирования)
4. Контрольный перечень (для копирования)
5. Бланк еженедельной оценки занятий родителями
6. Анкета для итоговой оценки занятий (для копирования)
7. Раздаточные материалы «родители в роли исследователей»
8. Раздаточные материалы по организации взаимопомощи и взаимной поддержки для родителей
9. Бланк домашнего задания
10. Материалы для мозгового штурма: снижение стресса в сезон зимних праздников
11. Таблица: программы, содержание, цели и задачи
12. Ведомости еженедельного учета
13. Сертификат о прохождении обучения



## Важные примечания



**ПРИМЕЧАНИЕ:** приведенные в настоящем разделе бланки, анкеты и сертификаты для участников можно копировать для использования в ходе занятий с группами родителей. При копировании необходимо сохранять все уведомления об авторских правах и запрещается вносить изменения в содержание бланков и анкет.

Кроме того, те же бланки и анкеты можно загрузить с сайта [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com) (раздел ресурсов для ведущих групп).

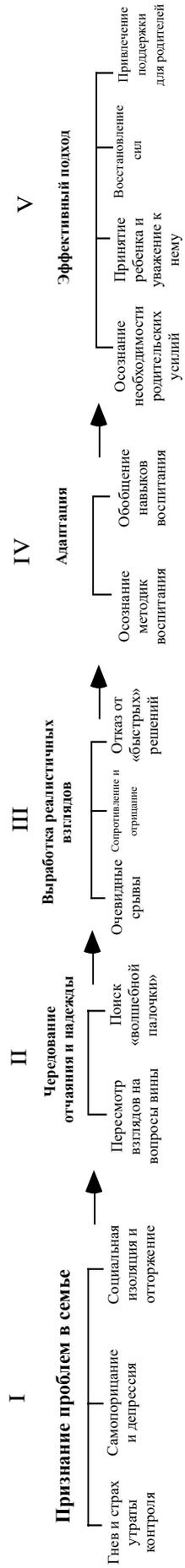
# **Основные правила**

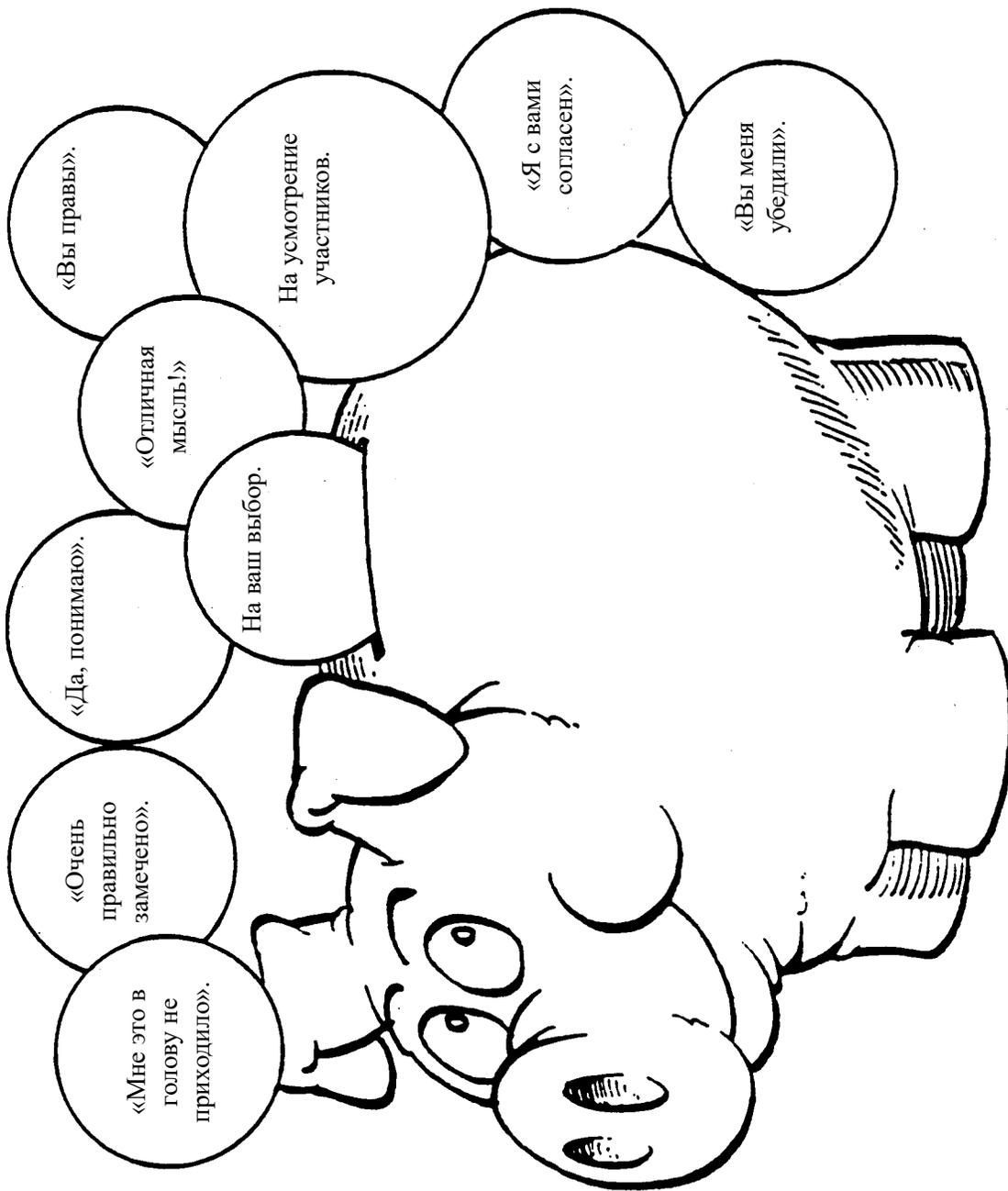
- 1. Все идеи всех участников заслуживают внимания и уважения.**
- 2. Каждый вправе промолчать.**
- 3. Не перебиваем, говорим по очереди.**
- 4. Без перехода на личности.**
- 5. Конфиденциальность.**

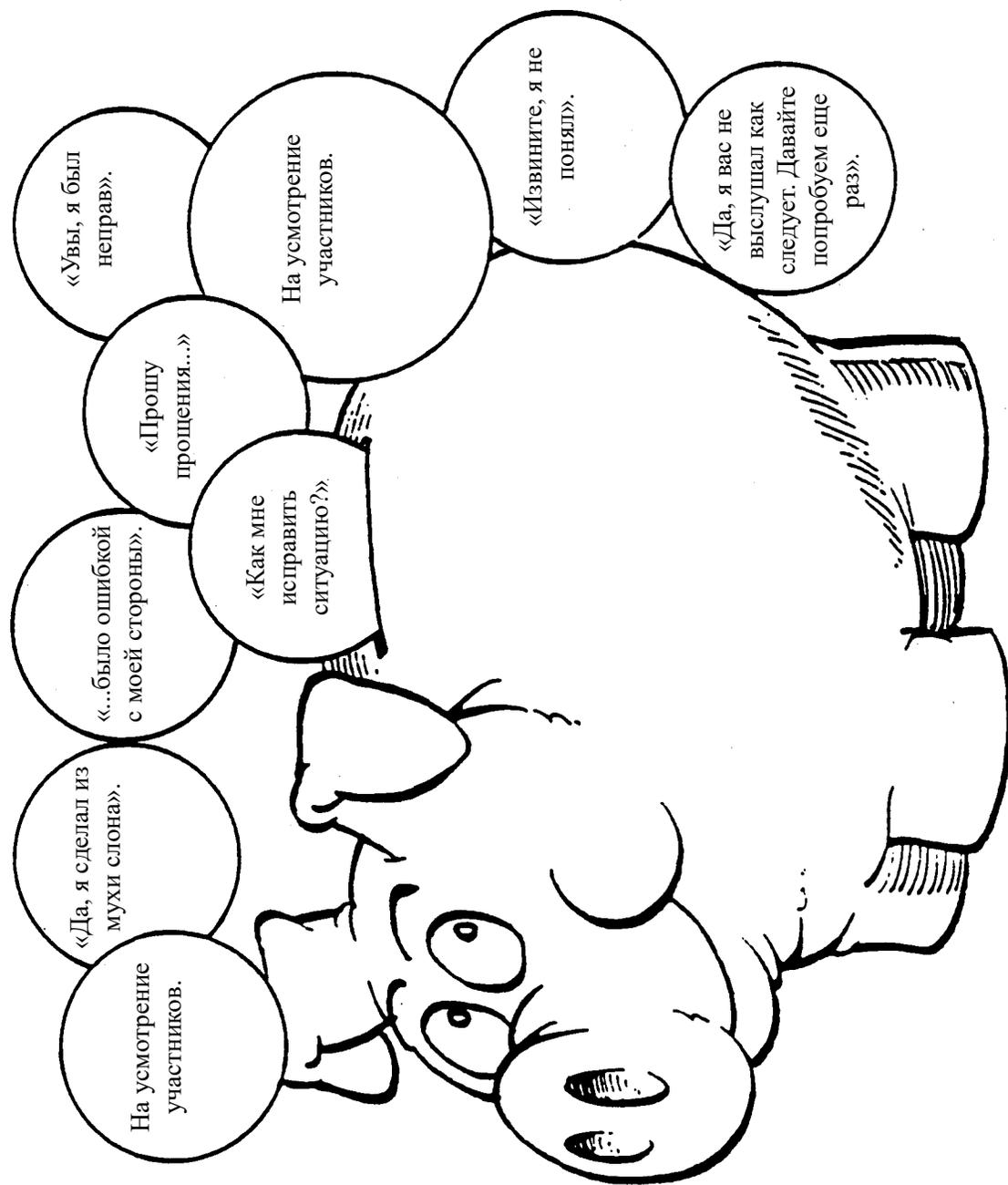
**Таблица: пути повышения самостоятельности**

	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>МЕТОДИКА</b>
<p><b>ЗНАНИЯ</b>                      Развитие ребенка                      Формирование поведения и дисциплина                      Личные особенности и особенности темперамента</p>	<p>Нормы и этапы развития                      Принципы социального научения                      Поддержание дисциплины                      Взаимоотношения (эмоции)                      Самоосознание (внутренний монолог, структура, атрибуция)                      Взаимодействие (понимание вариантов, коммуникация)                      Ресурсы (источники помощи и поддержки)                      Надлежащие ожидания                      Участие родителей в жизни детей</p>	<p>Обсуждение                      Материалы для чтения                      Наглядные примеры (видеозаписи, ролевые игры, смена ролей, отработка)                      Метафоры/анalogии                      Домашние задания                      Общение и обмен опытом                      Консультации по вопросам развития                      Просмотр и обсуждение видеоматериалов                      Самонаблюдение и учет происходящего в домашних условиях                      Обсуждение записей, сделанных родителями                      Обучение, убеждение</p>
<p><b>НАВЫКИ</b>                      Коммуникация                      Решение проблем (включая анализ)                      Тактическое мышление (применение приемов и методик)                      Выстраивание социальных отношений                      Развитие учебных навыков ребенка</p>	<p>Самоконтроль/нейтрализация гнева                      Внутренний монолог (депрессивные мысли)                      Внимание и игнорирование                      Игра-похвала-поощрение                      Договоренности                      Предсказуемые единообразные последствия                      Эффективные дисциплинарные меры (тайм-аут, лишение привилегий, естественные последствия)                      Мониторинг                      Социальные навыки                      Навыки решения проблем                      Развитие навыков обучения                      Самоуважение                      Эмпатия к ребенку                      Способы оказания и получения поддержки</p>	<p>Внутреннее подкрепление                      Поддержка группы и ведущего                      Самонаблюдение за поведением дома                      Отработка навыков                      Пример участников группы                      Домашние задания и практические упражнения                      Примеры из видеосюжетов и обратная связь                      Самоосознание                      Юмор и оптимизм со стороны ведущего                      Навыки расслабления                      Нейтрализация стресса                      Самостоятельные занятия                      Визуальные напоминания дома</p>
<p><b>ЦЕННОСТИ</b>                      Стратегическое мышление (определение целей и задач, общий подход к воспитанию, система взглядов и убеждений)</p>	<p>Цели коррекции и долгосрочные цели                      Задачи (желательное поведение ребенка)                      Принципиальные взгляды                      Правила                      Роли                      Отношения                      Эмоциональные барьеры                      Предубеждения                      Прошлый опыт</p>	<p>Обсуждение                      Обмен мнениями                      Умение слушать                      Уважение/открытость                      Переговоры                      Рациональное объяснение                      Разъяснение/толкование                      Изменение постановки вопроса                      Урегулирование конфликтов                      Уточнение                      Поддержка                      Адаптация</p>

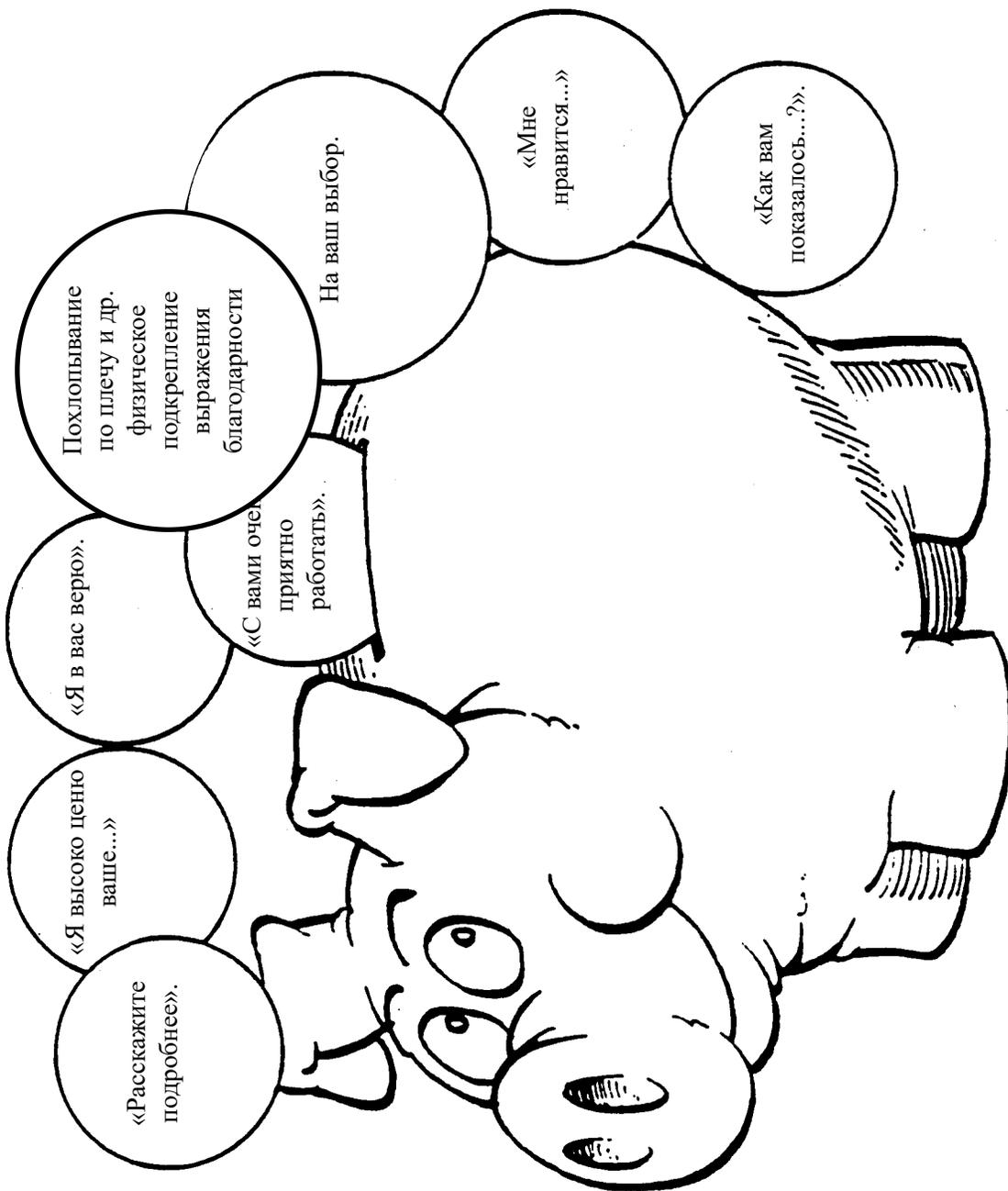
**Рис. 1 Схема процесса изменений в ходе коррекции**







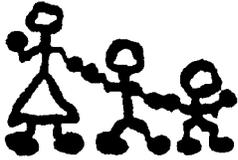
## Пополнение копилки: признание собственной неправоты и извинения



## Пополнение копилки: выражение поддержки и одобрения



**Не забывайте пополнять «копилку»!**



Ф. И. О.: \_\_\_\_\_

## Невероятные годы

Контрольный перечень для родителей детей в возрасте от трех до шести лет

Контрольный перечень необходимо заполнять еженедельно, указывая в нем личные цели и задачи. По истечении недели следует проверить, были ли достигнуты поставленные цели, и поставить цели на следующую неделю.

<b>Занятие 1: Знакомство с участниками, цели и задачи, игры, в которых лидируют дети</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 1 (Совместные игры с ребенком).	
Рассмотреть цели и задачи для меня и ребенка.	
Играть в игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку.	

<b>Занятие 2: игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку, как способ укрепления дружественных взаимоотношений</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 1 (Совместные игры с ребенком).	
Заполнить анкету на оценку темперамента.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 3: коучинг учебных навыков и настойчивости</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать задачу 15: вдумчивое чтение.	
Поддерживать связь с постоянным напарником	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 4: коучинг учебных навыков и настойчивости (продолжение)</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 9 (Регуляция эмоций)	
Поддерживать связь с постоянным напарником	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 5: коучинг социальных и эмоциональных навыков</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 9 (Регуляция эмоций)	
Поддерживать связь с постоянным напарником	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 6: коучинг социальных и эмоциональных навыков (продолжение)</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 2 (Похвала и поощрение).	
Поддерживать связь с постоянным напарником	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 7: эффективная похвала и поощрение</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Практическое задание — в течение недели удвоить похвалу за следующее поведение:	
Прочитать главу 3 (Материальное поощрение).	
Поддерживать связь с постоянным напарником	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 8: похвала и система материальных поощрений как средство мотивации ребенка</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 3, задача 3 (Материальное поощрение).	
Практическое задание — чаще хвалить ребенка.	
В течение недели завести таблицу для наклеек.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 9: похвала и система материальных поощрений как средство мотивации ребенка (продолжение)</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 3, задача 1 (Контроль времени, которое ребенок проводит перед телевизором).	
Практическое задание — чаще хвалить ребенка.	
В течение недели завести таблицу для наклеек.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 10: ненасильственная дисциплина — правила, обязанности, ритуалы</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 4 (Выстраивание границ) и раздел 3, задача 1 (Время перед телевизором)	
Использовать таблицу для наклеек на практике.	
Позвонить педагогу ребенка с похвалой (или послать открытку).	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 11: позитивная дисциплина — эффективное выстраивание границ</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 4 (Выстраивание границ).	
Использовать таблицу для наклеек на практике.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 12: коррекция отклонений — последовательность в контроле соблюдения границ</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 5 (Игнорирование).	
Использовать таблицу для наклеек на практике.	
Практическое задание — поменьше распоряжений и побольше вежливых просьб.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 13: игнорирование плохого поведения</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 11 (Удручающие мысли) и главу 6 (Тайм-аут).	
Практическое задание — игнорировать следующие элементы поведения:	
Практическое задание — поменьше распоряжений и побольше вежливых просьб.	
Продолжать пользоваться таблицей для наклеек на практике.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 14: тайм-аут — возможность успокоиться</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Если еще не прочитано, прочитать главу 6 (Тайм-аут).	
Прочитать главу 12 (Тайм-аут в случае стресса и гнева).	
Использовать на протяжении недели тайм-аут в ответ на агрессивное поведение.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 15: тайм-аут и другие последствия</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 7 (Естественные и логические последствия).	
На протяжении недели применять методику последствий.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 16: логические последствия</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 8 (Обучение детей навыкам решения проблем).	
Применять методику последствий (если потребуется).	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 17: обучение детей навыкам решения проблем</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 8 (Обучение детей навыкам решения проблем).	
Практическое задание: решение проблем с использованием перчаточных кукол.	
Использовать на протяжении недели тайм-аут в ответ на агрессивное поведение.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 18: обучение детей навыкам решения проблем (продолжение)</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 14 (Навыки решения проблем для родителей).	
Практическое упражнение: решение проблем с ребенком с использованием пособий из серии Wally.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

<b>Занятие 19: навыки решения проблем для родителей (факультативно, программа 6)</b>	
<b>Мои цели и задачи на следующую неделю:</b>	<b>Достигнутые цели:</b>
Прочитать главу 15 (Работа с педагогами как способ профилактики проблем).	
Показывать ребенку пример в решении проблем.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Игры на этой неделе:	

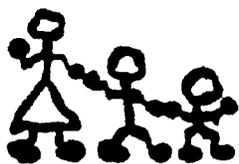
**Занятие 20: итоги, повторение целей и задач, торжественная церемония**

**Мои цели и задачи на следующую неделю:**

**Достигнутые цели:**

Поддерживать связь с постоянным напарником.

Игры на этой неделе:



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (5, 6 и 7)

### Контрольный перечень

<b>Занятие 1: умение высказывать свое мнение и навыки активного слушания</b>	
Прочитать главу 13 (Навыки эффективной коммуникации).	
Совместное времяпрепровождение на этой неделе:	
Практическое задание: говорение и слушание.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

<b>Занятие 2: самоконтроль эмоций и борьба с депрессивным настроением</b>	
Повторить главу 11 (Что делать с удручающими мыслями).	
Практическое задание: говорение и слушание.	
Практическое задание: позитивный внутренний монолог.	
Совместное времяпровождение на этой неделе:	
Поддерживать связь с постоянным напарником	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

<b>Занятие 3: как оказывать и получать поддержку</b>	
Прочитать главу 12 (Тайм-аут в случае стресса и гнева).	
Практическое задание: позитивный внутренний монолог	
Совместное времяпровождение на этой неделе:	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

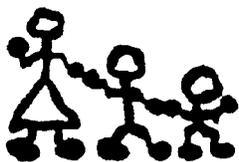
<b>Занятие 4: навыки решения проблем для родителей</b>	
Прочитать главу 14 (Навыки решения проблем для родителей).	
Игры на этой неделе:	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

<b>Занятие 5: навыки решения проблем с участием педагогов</b>	
Прочитать главу 15 (Взаимодействие с педагогами).	
Совместное времяпровождение на этой неделе:	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

<b>Занятие 6: навыки решения проблем с участием детей</b>	
Прочитать главу 8 (Обучение детей навыкам решения задач).	
Совместное времяпровождение на этой неделе:	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

<b>Занятие 7: навыки решения проблем с участием детей и семейные советы</b>	
Прочитать главу 9 (Помощь детям в освоении навыков управления эмоциями).	
Провести семейный совет для планирования приятного совместного мероприятия.	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	

<b>Занятие 8: подведение итогов</b>	
Семейный совет	
Поддерживать связь с постоянным напарником.	
Мои цели и задачи на следующую неделю:	



## 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

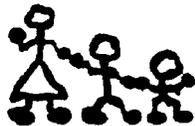
Оценка ролевых игр и практических упражнений:

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 справляться 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
---------------------	--------------	---------------------	----------------------	------------------------------	----------	----------------------------

## Ф. 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»?

# Раздаточные материалы «родители в роли исследователей»



**Проблемы в поведении ребенка**



**Цели и задачи**



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



**Текущий план**

# Раздаточные материалы «родители в роли исследователей»



**Проблемы  
в поведении  
ребенка**



**Сильные  
стороны ребенка**



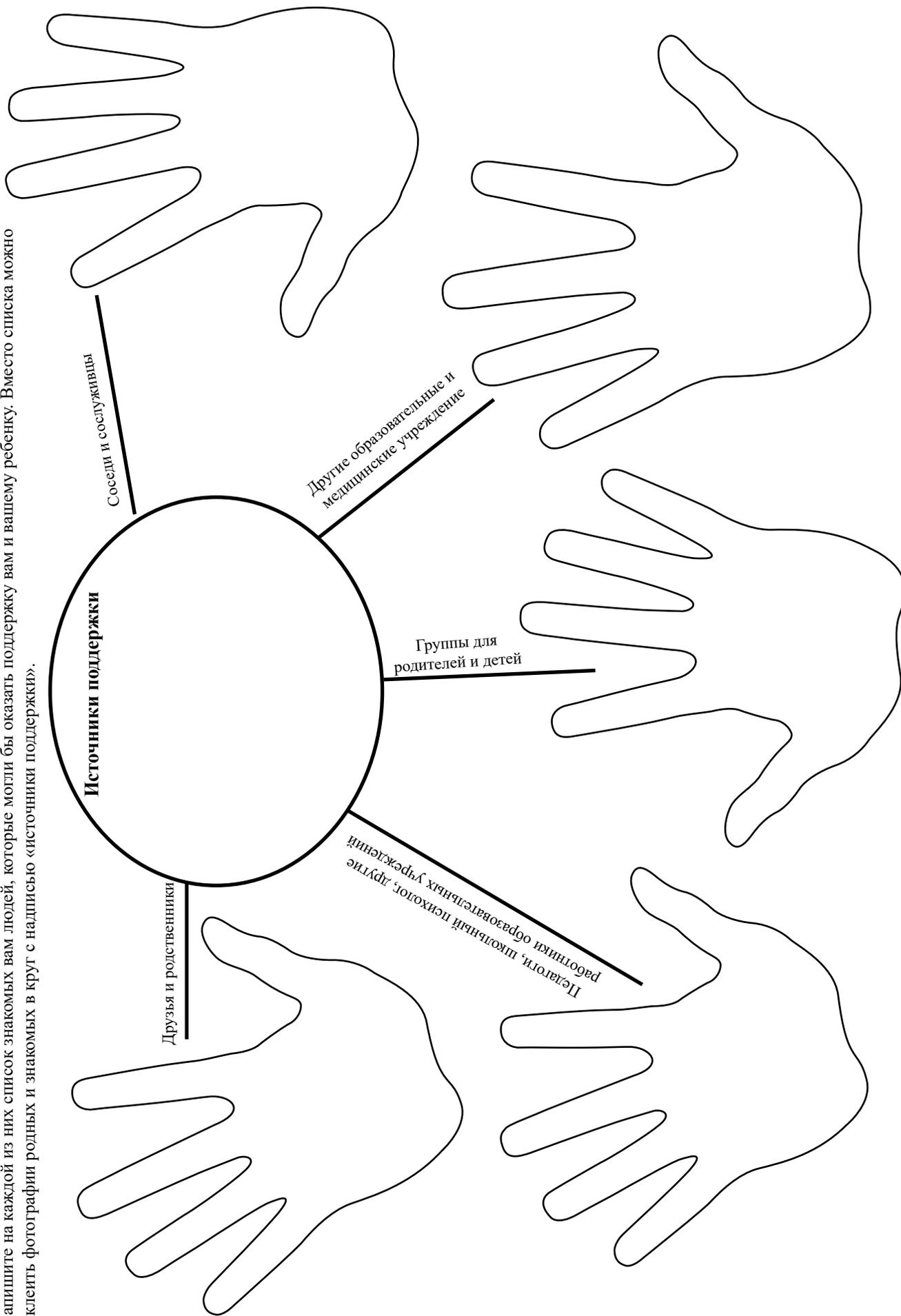
**Цели и задачи**

## Источники поддержки для родителей

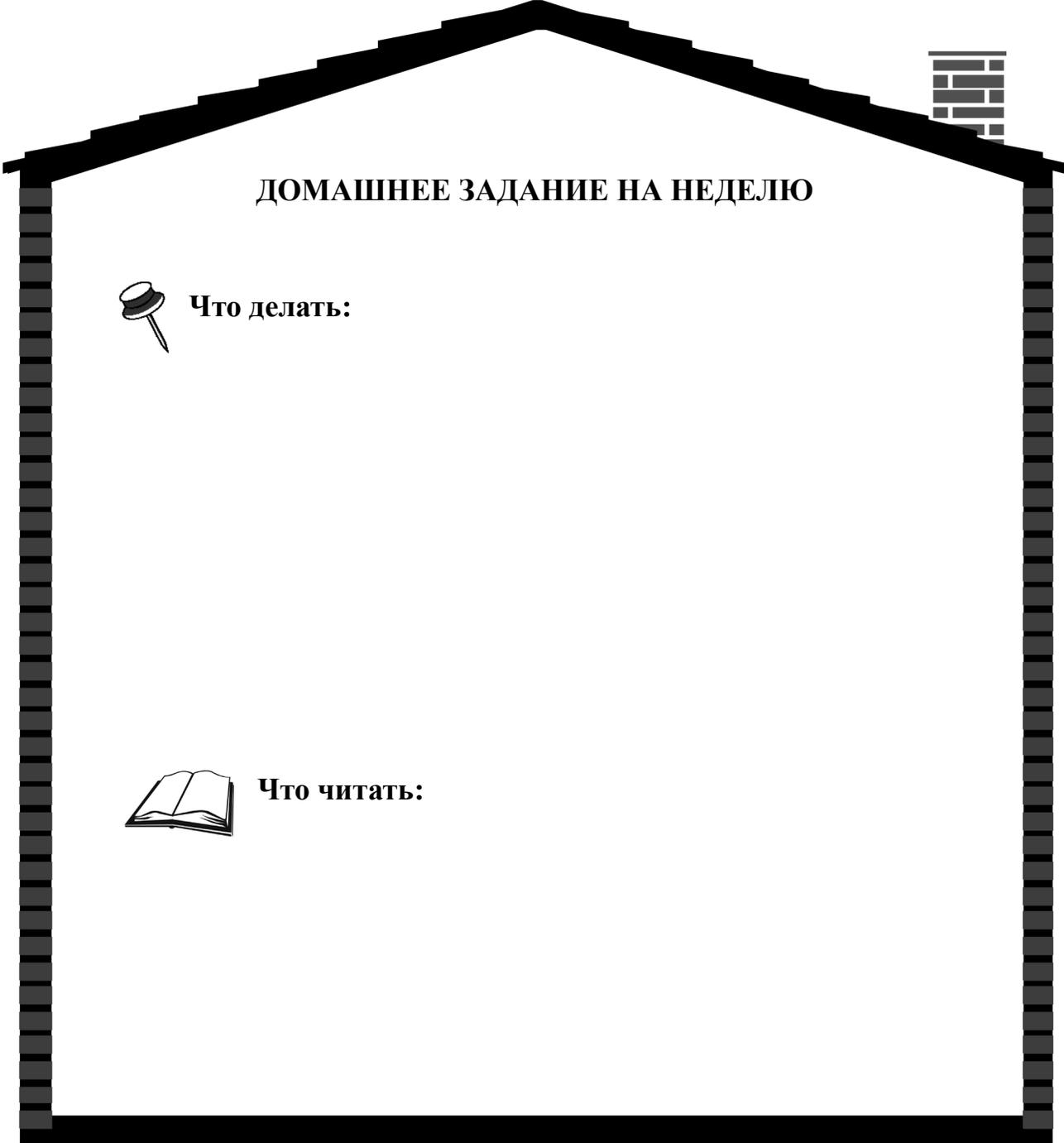


### Кто может помочь

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».



# Образец



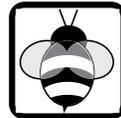
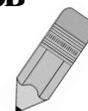
**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ**

 **Что делать:**

 **Что читать:**

# Мозговой штурм/поболтаем: как избежать стресса в сезон праздников

Обдумайте два способа снижения стресса.



**Таблица 1: содержание, цели и задачи программы «Невероятные годы» для родителей и младенцев**

Содержание		Цели и задачи	Цели и задачи
<b>Для родителей младенцев: 0-12 месяцев</b>			
<b>Раздел 1: первое знакомство (0—3 мес.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как понимать и толковать поведение младенца.</li> <li>• Плач и капризы.</li> <li>• Кормление и срыгивание.</li> <li>• Важность общения с младенцами.</li> <li>• Температура у младенца. Вызов врача.</li> <li>• Визуальная, звуковая и физическая стимуляция младенца.</li> <li>• Родничок, сыпь, сон, сплевывание, работа кишечника, использование памперсов.</li> <li>• Безопасное для младенца жилье.</li> <li>• Основные этапы развития в первые три месяца жизни.</li> <li>• Потребность в отдыхе и поддержке для родителей, смена приоритетов.</li> </ul>	<b>Раздел 2: когнитивная деятельность младенцев (3-6 мес.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научение через наблюдение или пример, механизмы обучения в младенческом возрасте.</li> <li>• Как говорить с младенцами.</li> <li>• Песенки для младенцев.</li> <li>• Важность общения с родителями для развития мозга младенца.</li> <li>• Этапы нормального развития в возрасте 3-6 мес.</li> <li>• Обеспечение безопасности младенца.</li> </ul>
<b>Раздел 3: физическая, тактильная и визуальная стимуляция</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы физической и тактильной стимуляции младенцев и их роль в развитии мозга.</li> <li>• Важность визуальной и аудиторной стимуляции.</li> <li>• Регулирование интенсивности стимуляции.</li> <li>• Важность чтения вслух младенцам.</li> <li>• Условия для безопасного изучения окружающего мира младенцем.</li> <li>• Привлечение старших братьев и сестер и других членов семьи к играм с младенцем.</li> <li>• Игры, в которые рекомендуется играть с младенцем.</li> <li>• Безопасность младенца во время купания и других занятий.</li> </ul>	<b>Раздел 4: как родителям понять младенца</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как понимать и толковать поведение и связанные с развитием потребности младенца.</li> <li>• Как реагировать на плач и капризы.</li> <li>• Выработка предсказуемого распорядка и ритуалов отхода ко сну.</li> <li>• Что нужно младенцу, чтобы чувствовать себя любимым и в безопасности.</li> <li>• Чрезмерная или недостаточная стимуляция младенца.</li> <li>• Как успокоить младенца.</li> <li>• Источники поддержки.</li> <li>• Особенности темперамента младенца и корректировка действий родителей.</li> </ul>

**Таблица 1 (продолжение): содержание, цели и задачи программы «Невероятные годы» для родителей младенцев**

Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Программы для родителей младенцев: 0-12 мес.</b>			
<p><b>Раздел 5:</b> источники поддержки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность отдыха и возможности восстановить силы для родителей.</li> <li>Важность привлечения других членов семьи и друзей к участию в жизни младенца.</li> <li>Как получить поддержку от окружающих.</li> <li>Как донести до работников дошкольных учреждений нужды и потребности ребенка.</li> <li>Оборудование безопасного для младенца жилья и контрольный перечень.</li> <li>Этапы развития младенца (6-12 мес.).</li> </ul>	<p><b>Раздел 6:</b> формирование самосознания и представления о собственном «я» (6-12 мес.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Научение через наблюдение или пример, механизмы обучения в младенческом возрасте.</li> <li>Выработка предсказуемого распорядка и ритуалов отхода ко сну для младенцев.</li> <li>Порядок перехода на твердую пищу, при котором лидирующая роль принадлежит ребенку.</li> <li>Эффективные способы своевременного отлучения младенцев от груди.</li> <li>Создание младенцу возможностей для изучения и познания окружающего мира.</li> <li>Как говорить с младенцем, чтобы способствовать развитию речи.</li> <li>Как научиться в первую очередь получать удовольствие от общения с младенцем.</li> <li>Визуальная и невербальная коммуникация.</li> <li>Процесс формирования у младенца представлений о постоянстве предметов и людей.</li> <li>Оборудование безопасного для младенца жилья и контрольный перечень.</li> </ul>

**Таблица 2: содержание, цели и задачи программы «Невероятные годы» для родителей детей младшего дошкольного возраста**

Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Программа для родителей детей младшего дошкольного возраста: от одного года до трех лет</b>			
<p><b>Раздел 1:</b> Игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку, как способ укрепления дружественных взаимоотношений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Внимание и уважение как средство для улучшения поведения.</li> <li>Важность создания радостной атмосферы — песенки и игры.</li> <li>Развитие навыков игры с использованием воображения и ролевых игр.</li> <li>Умение давать ребенку возможность лидировать и важность лидерства для детей.</li> <li>Умение мирно завершать игры с детьми младшего дошкольного возраста.</li> <li>Связанные с развитием потребности и этапы развития детей младшего дошкольного возраста.</li> <li>Знакомство с принципом «положительного примера».</li> <li>Сбалансированное распределение полномочий между детьми и родителями.</li> <li>Развитие самоуважения и творческого потенциала в ходе игр, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку.</li> <li>Знакомство с «принципом внимания».</li> </ul>	<p><b>Раздел 2: развитие речи в младшем дошкольном возрасте при помощи коучинга, в котором лидирующая роль принадлежит ребенку</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование собственного примера и приемов стимуляции для развития речи.</li> <li>Коучинг навыков, необходимых для детского сада.</li> <li>Описательное комментирование и коучинг, в котором лидирующая роль принадлежит ребенку.</li> <li>Коучинг настойчивости, помогающий ребенку научиться сосредоточиваться, сохранять спокойствие и не останавливаться при возникновении трудностей.</li> <li>Знакомство с принципом «положительного примера».</li> <li>Способы развития навыков, необходимых для последующего освоения чтения и письма.</li> <li>Нормальные различия в темпах развития и темпераментах детей — заполнение анкеты, посвященной темпераменту.</li> </ul>
<p><b>Раздел 3: коучинг социальных и эмоциональных навыков</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоение коучинга эмоциональных навыков как средства развития словарного запаса ребенка в отношении эмоций и как средства стимуляции выражения собственных эмоций.</li> <li>Использование коучинга социальных навыков для развития умения делиться, уважительного обращения, умения ждать, спрашивать разрешения и соблюдать очередь.</li> <li>Освоение принципа положительного примера: положительный пример родителей, исполняющих в своей речи вежливые и дружелюбные формулировки взамен критики и приказов, создает у ребенка положительную модель взаимодействия с окружающими.</li> <li>Коучинг братьев и сестер и игры со сверстниками с использованием таких приемов, как личный пример, поощрение и похвала для формирования социальных навыков.</li> <li>Этапы развития ребенка и эволюция игр.</li> <li>Использование приемов коучинга в других ситуациях (во время приема пищи, мытья, походов в магазин)</li> </ul>	<p><b>Раздел 4: искусство похвалы и поддержки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маркированная похвала.</li> <li>Принцип «хочешь получить — отдавай» для взрослых и детей.</li> <li>Внимание к процессу научения, а не только к результатам.</li> <li>Пример положительной оценки собственных действий.</li> <li>Отторжение похвалы: препятствия для того, чтобы принимать похвалу и хвалить других.</li> <li>Необходимость подавать пример положительной оценки собственных поступков и поведения.</li> <li>Использование конкретных, а не общих, формулировок поддержки и одобрения.</li> <li>Похвала как средство взаимной поддержки.</li> <li>Необходимость хвалить ребенка не только за идеальное поведение.</li> <li>Социальные навыки и навыки саморегуляции, заслуживающие похвалы.</li> <li>Роль похвалы и одобрения в формировании самоуважения ребенка</li> </ul>

**Таблица 2 (продолжение): содержание, цели и задачи программы «Невероятные годы» для родителей детей младшего дошкольного возраста**

Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<p><b>Раздел 5:</b> неожиданная похвала в формировании поведения детей младшего дошкольного возраста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование желательного поведения — длительный процесс, состоящий из небольших шагов.</li> <li>• Необходимо четкое и ясное описание желательного поведения.</li> <li>• Материальное поощрение — временное средство, помогающее ребенку освоить новую модель поведения.</li> <li>• При выборе поощрений необходим индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого ребенка.</li> <li>• Важность неожиданного спонтанного вознаграждения.</li> <li>• Принцип «сначала поступок — потом вознаграждение».</li> <li>• Система поощрения должна соответствовать возрасту и уровню развития ребенка, а поставленные задачи должны быть реалистичны.</li> <li>• Разумное применение системы поощрений поможет родителям научить ребенка самостоятельно одеваться, выполнять требования, делиться, не капризничать во время еды, вовремя ложиться спать, проснуться на горшок и т.п.</li> <li>• Помните о необходимости положительной оценки как своих собственных действий, так и действий педагогов и других взрослых.</li> </ul>	<p><b>Раздел 6:</b> поведение при расставаниях и встречах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимы четкие и предсказуемые правила поведения при расставаниях детей и родителей.</li> <li>• Правила поведения при встречах детей и родителей.</li> <li>• Процесс формирования представлений о постоянстве предметов и людей.</li> <li>• Обеспечение адекватного присмотра за ребенком.</li> <li>• Положительная роль игры в прятки в жизни детей.</li> <li>• Роль предсказуемого распорядка и ритуалов отхода ко сну для создания у ребенка ощущения безопасности.</li> <li>• Контрольный перечень по безопасности жилья для ребенка младшего дошкольного возраста.</li> </ul>
<p><b>Раздел 7:</b> ненаსильственная дисциплина — эффективное выстраивание границ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ограничение числа указаний самыми необходимыми.</li> <li>• Важность навыков отвлечения и переключения внимания ребенка.</li> <li>• Важность предоставления ребенку разумной свободы выбора.</li> <li>• Роль вежливости и примера уважительного отношения со стороны родителей.</li> <li>• Четкие и предсказуемые правила поведения обеспечивают безопасность детей и сокращают число случаев непослушания и плохого поведения.</li> <li>• Важность постоянного присмотра и надзора для детей младшего дошкольного возраста.</li> <li>• В процессе нормального развития дети будут пытаться оспаривать правила — родителям не следует принимать такие попытки на свой счет.</li> <li>• Указания должны быть четкими, краткими, вежливыми и подразумевать выполнение конкретных действий.</li> <li>• Эффективность указаний по модели «когда... тогда» («если... то»).</li> <li>• Легко отвлекающимся детям необходимы предупреждения и напоминания.</li> </ul>	<p><b>Раздел 8:</b> ненасильственная дисциплина — коррекция отклонений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение самообладания родителей за счет приемов поддержания спокойствия и позитивного внутреннего монолога.</li> <li>• Необходимость повторения: плохое поведение — это знак того, что ребенок не овладел соответствующим навыком.</li> <li>• Последовательное и рациональное игнорирование отдельных видов поведения, таких как нытье и истерики.</li> <li>• Обучение ребенка навыкам самоконтроля, позволяющим ему успокоиться.</li> <li>• Что делать, если ребенок дерется или кусается.</li> <li>• Важность привлечения поддержки для родителей.</li> </ul>

**Таблица 3: содержание и цели и задачи базовой программы «Невероятные годы» для родителей дошкольников (от трех до шести лет)**

Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Развитие социальных навыков, навыков эмоциональной саморегуляции и учебных навыков (первая программа)</b>			
<p><b>Раздел 1: игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку, как способ укрепления дружественных взаимоотношений</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дифференциация с учетом способностей и потребностей ребенка.</li> <li>• Учет особенностей темперамента и уровня активности ребенка.</li> <li>• Формирование самоуважения и представления о собственном «я» ребенка.</li> <li>• Понимание этапов нормального развития.</li> <li>• Как избежать ошибок, связанных с излишней критикой и замечаниями.</li> <li>• Важность внимания со стороны взрослых для формирования социально приемлемого поведения («принцип внимания»).</li> <li>• Важность для развития детей игр, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку.</li> </ul>	<p><b>Раздел 2: коучинг учебных навыков и настойчивости</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика описательного комментирования (проговаривания) способствует развитию речи, повышению самооценки и психологической устойчивости.</li> <li>• Коучинг учебных навыков как средство подготовки ребенка к школе.</li> <li>• Коучинг настойчивости для развития умения сосредоточиваться, сохранять спокойствие и не останавливаться при возникновении трудностей.</li> <li>• Коучинг навыков, необходимых для освоения чтения, в дошкольном возрасте.</li> <li>• Принцип «положительного примера» — когда родители говорят вежливо, не критикуют ребенка и не предъявляют ему требований, ребенок осваивает модель позитивного социального взаимодействия и уважительного отношения к окружающим.</li> <li>• Понимание стремления ребенка к независимости с точки зрения его развития.</li> </ul>
<p><b>Раздел 3: коучинг социальных и эмоциональных навыков</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коучинг эмоциональных навыков как средство развития эмоциональной грамотности ребенка.</li> <li>• Сочетание коучинга настойчивости и коучинга эмоциональных навыков способствует развитию навыков саморегуляции.</li> <li>• Освоение навыков стимулирования и подачи примера словесного выражения эмоций.</li> <li>• Роль индивидуального коучинга в освоении ребенком социальных навыков (таких как умение делиться и ждать своей очереди).</li> <li>• Воображаемые ситуации в играх, способствующие развитию социальных навыков и умению оценивать происходящее с разных точек зрения.</li> <li>• Коучинг братьев и сестер и игры со сверстниками с использованием таких приемов, как личный промер, поощрение и похвала для формирования социальных навыков.</li> <li>• Этапы развития ребенка и эволюция игр.</li> <li>• Использование приемов коучинга в других ситуациях (во время еды, мытья, походов в магазин и т. п.).</li> </ul>		

**Таблица 3 (продолжение) (от трех до шести лет)**

Цели и задачи		Цели и задачи	
Содержание		Содержание	
<b>Похвала и поощрение как мотивация готовности к сотрудничеству с родителями (вторая программа)</b>			
<p><b>Раздел 1: искусство эффективной похвалы и поощрения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маркированная похвала.</li> <li>• Принцип «хочешь получить — отдавай» для взрослых и детей.</li> <li>• Пример положительной оценки собственных действий.</li> <li>• Отторжение похвалы: препятствия к принятию похвалы у себя и окружающих.</li> <li>• Необходимость подавать пример положительной оценки собственных поступков и поведения.</li> <li>• Использование конкретных, а не общих, формулировок поддержки и ободрения.</li> <li>• Похвала как средство взаимной поддержки.</li> <li>• Необходимость хвалить ребенка не только за идеальное поведение.</li> <li>• Социально приемлемые элементы поведения и навыки саморегуляции, заслуживающие похвалы.</li> <li>• Роль похвалы и одобрения в формировании самоуважения ребенка.</li> <li>• Олосредованная похвала и избирательное внимание.</li> </ul>	<p><b>Раздел 2: материальное поощрение как способ мотивации</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важность неожиданных вознаграждений и небольших праздников в честь достижения успеха.</li> <li>• Вознаграждение — это не то же самое, что подкуп.</li> <li>• Принцип «сначала поступок — потом вознаграждение» и его применение.</li> <li>• Методика формирования желательного поведения.</li> <li>• Системы поощрения с использованием таблиц и наклеек.</li> <li>• Система поощрения должна соответствовать возрасту и уровню развития ребенка.</li> <li>• Использование материального поощрения для устранения поведенческих проблем (медлительность, нежелание одеваться, непослушание, драки с братьями и сестрами, привередливость в еде, беспорядок в комнате, нежелание ложиться спать, проблемы в приучении к горшку).</li> <li>• Помните о необходимости положительной оценки и вознаграждения своих собственных действий и действий окружающих.</li> </ul>	Цели и задачи	Цели и задачи
<b>Правила поведения, распорядок дня и выстраивание границ (третья программа)</b>			
<p><b>Раздел 1: ежедневные обязанности, распорядок дня и правила поведения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важность распорядка и предсказуемости для детей.</li> <li>• Четкие и предсказуемые правила поведения обеспечивают безопасность детей и сокращают число случаев непослушания и плохого поведения.</li> <li>• Необходимы четкие и предсказуемые правила поведения при встречах и расставаниях детей и родителей, во время отхода ко сну и подъема и утренних сборов.</li> <li>• Начало приучения детей к повседневным домашним обязанностям.</li> <li>• Помощь детям в усвоении действующих в семье правил.</li> </ul>	<p><b>Раздел 2: эффективное выстраивание границ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение наиболее важных действующих в семье правил.</li> <li>• Способы повышения эффективности указаний со стороны родителей.</li> <li>• Исключение ненужных указаний.</li> <li>• Исключения неясных и нечетких указаний, а также замечаний.</li> <li>• Предоставление ребенку возможности выбора приемлемых решений.</li> <li>• Использование указаний в формате «когда... тогда».</li> <li>• Роль предупреждений, напоминаний и помощи в преклочении внимания.</li> <li>• Важность выделения времени на переключение внимания.</li> <li>• Принцип «неизменной вежливости».</li> <li>• Важность похвалы за выполнение указаний.</li> </ul>	Цели и задачи	Цели и задачи

**Таблица 3 (продолжение) (от трех до шести лет)**

Цели и задачи		Содержание	Цели и задачи
<b>Ненасильственная дисциплина, коррекция поведения (четвертая программа)</b>			
<b>Раздел 1:</b> последовательность в контроле соблюдения границ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность отвращения внимания в сочетании с игнорированием.</li> <li>Важность последовательности со стороны родителей.</li> <li>Применение приемов самоконтроля и сохранения спокойствия.</li> <li>Проверка незыблемости границ — нормальное для ребенка поведение.</li> <li>Как игнорировать плохое поведение и избегать споров об установленных границах.</li> </ul>	<b>Раздел 2:</b> игнорирование неприемлемого поведения ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приемы эффективного игнорирования.</li> <li>Знакомство с методикой «избирательного внимания» и «принципом внимания».</li> <li>Необходимость повторения: плохое поведение — это знак того, что ребенок не овладел соответствующим навыком.</li> <li>Виды поведения, которые надо игнорировать.</li> <li>Пополнение «копилки» за счет игр, коучинга, похвалы и поощрения.</li> <li>Применение приемов самоконтроля и сохранения спокойствия.</li> </ul>
<b>Раздел 3:</b> тайм-аут — возможность успокоиться	<ul style="list-style-type: none"> <li>Как научить ребенка успокаиваться.</li> <li>Объяснения ребенку дошкольного возраста правил и места проведения тайм-аута.</li> <li>Тайм-аут применяется только в тех случаях, когда без него не обойтись (разрушительное поведение или действительно вызывающее оппозиционное поведение).</li> <li>Что делать, если ребенок отказывается уходить в тайм-аут.</li> <li>Помощь жертвам агрессии.</li> <li>Подкрепление социально приемлемых норм поведения («противоположное положительное поведение»).</li> <li>Приемы самоконтроля и нейтрализация гнева.</li> </ul>	<b>Раздел 4:</b> естественные и логические последствия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уместные с учетом возраста и развития ребенка естественные и логические последствия.</li> <li>Важность незамедлительного наступления последствий.</li> <li>Важность повторения для усвоения навыков.</li> <li>Как избегать споров, ведущих к закреплению плохого поведения.</li> </ul>
<b>Раздел 5:</b> обучение детей навыкам решения проблем и саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование игр и чтения для выработки у детей навыков решения проблем.</li> <li>При работе над навыками решения проблем важно помнить, что способность освоить такие навыки зависит от этапа развития ребенка.</li> <li>Развитие у ребенка эмпатии и умения взглянуть на проблему глазами другого человека.</li> <li>Важность формирования навыков решения проблем у агрессивных или стеснительных детей.</li> <li>Как научить ребенка оценивать предлагаемые решения с точки зрения поведения и эмоций.</li> <li>Важность оценки и подтверждения понимания эмоций ребенка.</li> <li>Как подавать ребенку пример в решении проблем.</li> </ul>		

**Таблица 4: содержание, цели и задачи дополнительной программы «Невероятные годы» для родителей (от четырех до двенадцати лет)**

Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Навыки эффективной коммуникации с детьми и взрослыми (пятая программа)</b>			
<b>Раздел 1: активное слушание и умение высказать собственное мнение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность навыков активного слушания.</li> <li>Навыки эффективного обсуждения проблем.</li> <li>Выражение понимания чувств и эмоций другого.</li> <li>Умение выражать словами собственные чувства и эмоции.</li> <li>Как избежать препятствий для коммуникации (нежелание выслушать, накопленные претензии, вспышки гнева).</li> </ul>	<b>Раздел 2: позитивная внутренняя и внешняя коммуникация</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность внутреннего монолога.</li> <li>Влияние гнева и угнетающих эмоций на поведение окружающих.</li> <li>Способы нейтрализации негатива во внутреннем монологе.</li> <li>Способы развития внутреннего монолога с позитивным настроем.</li> <li>Развитие коммуникаций с окружающими в дружелюбной и вежливой манере.</li> <li>Как избежать препятствий для коммуникации (нападки, обвинения, нежелание признать факты).</li> <li>Важность умения взглянуть на проблему глазами другого.</li> </ul>
<b>Занятие 3: как оказывать и получать поддержку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность поддержки для семьи и для каждого человека.</li> <li>Выявление особенностей межличностной коммуникации или убеждений, препятствующих поддержке.</li> <li>Развитие умения заботиться о себе и вознаграждать себя за достижения (для взрослых и детей).</li> <li>Как избежать препятствий для коммуникации (необоснованное отстаивание собственной правоты, отказ признавать факты, взаимные жалобы, противоречивые или неясные высказывания).</li> <li>Как добиться отзвон от окружающих.</li> <li>Как превратить претензию или жалобу в конструктивное предложение или рекомендацию.</li> <li>Навыки непротиворечивого вербального и невербального поведения.</li> <li>Как конструктивно формулировать просьбы, адресованные взрослым и детям.</li> <li>Важность выполнения просьб окружающих для укрепления хороших отношений.</li> <li>Как научиться поддерживать других.</li> </ul>		

<b>Таблица 4 (продолжение)</b>			
Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Навыки решения проблем для родителей (шестая программа)</b>			
<b>Раздел 1: навыки решения проблем применительно к проблемам детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание ситуаций, в которых уместно применение спонтанных навыков решения проблем.</li> <li>Важнейшие этапы выработки решения.</li> </ul>	<b>Раздел 2: навыки решения межличностных проблем</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Как избежать таких препятствий для эффективного решения проблем, как взаимные обвинения, нападки, гнев, отвлечение на другие темы, сложные описания, пропуск этапов решения и критика предлагаемых решений.</li> <li>Умение использовать навыки решения проблем для привлечения дополнительной поддержки.</li> <li>Умение выражать эмоции и отношение к проблеме, избегая обвинений.</li> </ul>
<b>Раздел 3: навыки решения проблем с участием педагогов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Принципы сотрудничества с педагогами.</li> <li>Реализация планов коррекции поведенческих проблем дома и в образовательных учреждениях.</li> <li>Организация продуктивных встреч с педагогами.</li> </ul>		
<b>Навыки решения проблем с участием детей и семейные советы (седьмая программа)</b>			
<b>Раздел 1: обучение детей навыкам решения проблем в условиях конфликта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность вовлечения детей в обдумывание проблемы вместо принятия односторонних решений.</li> <li>Понимание ситуаций, в которых совсем маленькие дети или дети, не готовые предложить конструктивное решение, нуждаются в подсказках.</li> <li>Необходимость понять эмоции и точку зрения ребенка, прежде чем вырабатывать возможные решения.</li> <li>Развития у детей эмпатии и умения понять точку зрения другого человека.</li> <li>Оценка готовности ребенка к самостоятельным решениям.</li> <li>Как избежать препятствий для эффективного решения проблем с участием детей (нотации, скоропалительные суждения, чрезмерное внимание к нахождению «правильных» ответов, игнорирование чувств и эмоций ребенка).</li> </ul>	<b>Раздел 2: решения проблем на семейном совете</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Применение навыков решения проблем для детей школьного возраста.</li> <li>Важность оценки предлагаемых вариантов как части процесса решения проблем.</li> <li>Важность поочередного «председательства» на семейных советах.</li> <li>Как научить ребенка выражать свое мнение и эмоции по поводу возникающих проблем.</li> <li>Развитие и закрепление навыков решения проблем.</li> </ul>

**Таблица 5: содержание, цели и задачи базовой программы «Невероятные годы» для родителей детей школьного возраста (от шести до двенадцати лет)**

Содержание		Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Формирование и развитие положительных моделей поведения детей школьного возраста (девятая программа)</b>				
<b>Раздел 1: важность родительского внимания и совместного времяпрепровождения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Способы развития добрых взаимоотношений с детьми.</li> <li>Стимуляция развития у ребенка воображения и навыков творческой игры.</li> <li>Укрепление самоуважения и уверенности в собственных силах за счет поддержки и внимания со стороны родителей.</li> <li>Важность внимания со стороны взрослых для формирования социально приемлемого поведения.</li> <li>Недостаток внимания и заинтересованности как причина плохого поведения.</li> </ul>	<b>Раздел 2: коучинг социальных и эмоциональных навыков и настойчивости</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование коучинга учебных навыков и настойчивости для развития у детей упорства и умения сосредоточиваться.</li> <li>Использование коучинга эмоциональных навыков для повышения уровня «эмоциональной грамотности».</li> <li>Использование коучинга социальных навыков для развития уважительного отношения к окружающим, умения делиться и навыков сотрудничества и работы в коллективе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Цели и задачи</li> </ul>
<b>Раздел 3: эффективная похвала и поддержка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышение эффективности похвалы.</li> <li>Необходимость хвалить ребенка не только за идеальное поведение.</li> <li>Распространенные ошибки родителей.</li> <li>Как реагировать на отторжение похвалы ребенком.</li> <li>Элементы поведения ребенка, заслуживающие похвалы.</li> <li>Влияние социального вознаграждения.</li> <li>Как удвоить полезный эффект от похвалы.</li> <li>Формирование самоуважения и представления о собственном «я» ребенка.</li> </ul>	<b>Раздел 4: материальное поощрение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вознаграждение — это не то же самое, что подкуп.</li> <li>Принцип «сначала поступок — потом вознаграждение» и его применение.</li> <li>Системы поощрения, мотивирующие детей.</li> <li>Выбор системы поощрения с учетом возраста и уровня развития ребенка.</li> <li>Использование материального поощрения для устранения поведенческих проблем (медлительность, непослушание, драки, беспорядок в комнате, нежелание ложиться спать, опоздания домой).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Цели и задачи</li> </ul>

<b>Таблица 5 (продолжение)</b>		
Содержание	Цели и задачи	Цели и задачи
<b>Коррекция неприемлемого поведения детей школьного возраста (десятая программа)</b>		
<b>Раздел 1: правила, обязанности, распорядок и ритуалы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принцип «неизменной вежливости».</li> <li>• Выработка четких и предсказуемых правил и ритуалов.</li> <li>• Поощрение появлений ответственности со стороны ребенка.</li> <li>• Важность исполнения домашних обязанностей.</li> <li>• Понятность действующих в семье правил</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль действующих в семье правил.</li> <li>• Как давать эффективные указания.</li> <li>• Как избегать лишних указаний.</li> <li>• Исключение неясных и нечетких указаний и замечаний.</li> <li>• Предоставление ребенку возможности выбора.</li> <li>• Эффективное применение указаний в формате «когда... тогда» («если... то»).</li> <li>• Важность предупреждений, напоминаний и возможности выбора.</li> </ul>
<b>Раздел 3: игнорирование плохого поведения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как эффективно реагировать на попытки ребенка проверить границы на прочность.</li> <li>• Ситуации для применения методик отвлечения и переключения внимания ребенка.</li> <li>• Как избегать споров и вопросов «почему».</li> <li>• Важность игнорирования неприемлемых реакций ребенка.</li> <li>• Эффективный контроль исполнения указаний.</li> <li>• Способы стимулирования послушания со стороны ребенка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применение тайм-аута в случае непослушания, драк или разрушительного поведения.</li> <li>• Способы разъяснения тайм-аута детям.</li> <li>• Как избегать споров.</li> <li>• Действия в том случае, если ребенок отказывается уходить в тайм-аут или оставаться в тайм-ауте.</li> <li>• Как научить ребенка успокаиваться.</li> <li>• Важность подкрепления положительных элементов поведения.</li> </ul>
<b>Раздел 5: естественные и логические последствия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как избежать споров и борьбы за лидерство.</li> <li>• Как использовать логические последствия, лишение привилегий или указания.</li> <li>• Что делать, если дисциплинарные меры не дают результатов.</li> <li>• Как игнорировать неприемлемые реакции ребенка и избежать споров и борьбы за лидерство.</li> <li>• Естественные и логические последствия как средство развития у ребенка чувства ответственности.</li> <li>• Домашние обязанности в жизни детей.</li> <li>• Важность надзора и присмотра со стороны родителей для детей всех возрастов.</li> </ul>	

**Таблица 5 (продолжение)**

Содержание	Цели и задачи	Содержание	Цели и задачи
<b>Содействие успеху в школьные годы (восьмая программа)</b>			
<b>Раздел 1: развитие навыков чтения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поддержка навыков чтения и привычки к чтению.</li> <li>Повышение самоуважения ребенка и его уверенности в собственных учебных навыках.</li> <li>Как научить ребенка любить чтение.</li> <li>Развитие навыков чтения, пересказа и изложения за счет «интерактивных диалогов», похвалы и вопросов, требующих развернутого ответа.</li> </ul>	<b>Раздел 2: как избежать разочарования в собственных силах у ребенка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Как помочь ребенку избежать ощущения неудачи при столкновении с непосильной задачей.</li> <li>Важность организации обучения с учетом особенностей развития и восприятия информации ребенком.</li> <li>Как в максимальной степени использовать сильные стороны ребенка.</li> <li>Системы материального поощрения как средства мотивации ребенка на решение сложных для него задач.</li> <li>Мотивация детей за счет похвалы и поощрения.</li> </ul>
<b>Раздел 3: формирование полезных подходов и порядка действий в учебной сфере</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выработка предсказуемого ежедневного распорядка учебных занятий.</li> <li>Телевизор и компьютер как источники помех для учебы.</li> <li>Применение эффективных приемов установления ограничений в связи с выполнением домашних заданий.</li> <li>Последовательность в контроле соблюдения установленных ограничений.</li> <li>Важность надзора и присмотра со стороны родителей.</li> <li>Как избежать ошибок, связанных с излишней критикой и замечаниями.</li> </ul>	<b>Раздел 4: заинтересованность родителей в школьных делах</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Важность родительского внимания, похвалы и поддержки для эффективности учебы.</li> <li>Индивидуальные особенности и темпы освоения новых знаний и навыков с учетом этапов развития ребенка.</li> <li>Как в максимальной степени использовать сильные стороны ребенка.</li> <li>Проявление «активного интереса» родителей к учебе ребенка дома и в школе.</li> <li>Важность сотрудничества с учителями ребенка.</li> <li>Важность участия родителей в отстаивании интересов их детей в школе</li> </ul>

# Ведомости еженедельного учета

Ф. И. О \_\_\_\_\_

- 1 Коррекционные занятия \_\_\_\_\_
- 2 О Число посещенных занятий \_\_\_\_\_
- 3 М Число посещенных занятий \_\_\_\_\_
- 4 Р Число посещенных занятий \_\_\_\_\_
- 5 Д Число часов занятий с психологом \_\_\_\_\_
- 6 Участник занятий с психологом \_\_\_\_\_
- 7 Ведущий (А) - группа родителей \_\_\_\_\_
- 8 Ведущий (В) - группа родителей \_\_\_\_\_
- 9 Ведущий (А) - группа детей \_\_\_\_\_
- 10 Ведущий (В) - группа детей \_\_\_\_\_
- 11 Дом. задание не выполнено - мать \_\_\_\_\_
- 12 Дом. задание не выполнено - отец \_\_\_\_\_
- 13 Дом. задание не выполнено - ребенок \_\_\_\_\_

## Расшифровка кодов

Содержание/ведущий/обсуждение:

бесполезно = 0, нейтрально = 1, хорошо = 2

Участие  
 редко = 0 отрицательное = 0  
 иногда = 1 нейтральное = 1  
 часто = 2 положительное = 2

Дом. задание  
 выполнено  
 не полностью, не  
 выполнено = 0  
 выполнено = 1

Доп. занятие  
 нет = 0  
 да = 1

М = мать О = отец	Содержание	Ведущ	Обуж.	Участ.	Отношение	Дом. задания	Доп. занятие
Занятие 1 М Вводная часть							
Занятие 2 М Игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку	14						
Занятие 3 М Описательное комментирование и коучинг настойчивости							
Занятие 4 М Описательное комментирование и коучинг настойчивости	15						
Занятие 5 М Коучинг социальных и эмоциональных навыков	15А						
Занятие 6 М Коучинг социальных и эмоциональных навыков							
Занятие 8 М Похвала и вознаграждение	16						
Занятие 9 М Материальное поощрение	17						
Session 9 М Incentives	18						
Занятие 10 М Правила, обязанности, распорядок и ритуалы	19						
Занятие 11 М Выстраивание границ							
Занятие 12 М Выстраивание границ	21						
Занятие 13 М Игнорирование	22						
Занятие 14 Тайм-аут	23						
Занятие 15 Тайм-аут							
Занятие 16 Последствия							
Занятие 17 Обучение детей навыкам решения проблем							
Занятие 18 Навыки чтения							
Занятие 19							

# Ведомости еженедельного учета

© The Incredible Years®

И. О. \_\_\_\_\_

- Коррекционные занятия \_\_\_\_\_
- О Число посещенных занятий \_\_\_\_\_
- М Число посещенных занятий \_\_\_\_\_
- Р Число посещенных занятий \_\_\_\_\_
- Д Число часов занятий с психологом \_\_\_\_\_
- Участник занятий с психологом \_\_\_\_\_
- Ведущий (А) - группа родителей \_\_\_\_\_
- Ведущий (В) - группа родителей \_\_\_\_\_
- Ведущий (А) - группа детей \_\_\_\_\_
- Ведущий (В) - группа детей \_\_\_\_\_
- Дом. задание не выполнено - мать \_\_\_\_\_
- Дом. задание не выполнено - отец \_\_\_\_\_
- Дом. задание не выполнено - ребенок \_\_\_\_\_

## Расшифровка кодов

Содержание/ведущий/обсуждение:

бесполезно = 0, нейтрально = 1, хорошо = 2

Участие Отношение

- редко = 0 отрицательное = 0
- иногда = 1 нейтральное = 1
- часто = 2 положительное = 2

Дом. задание выполнено полностью, не выполнено = 0  
 выполнено = 1  
 Доп. занятие нет = 0  
 да = 1

М = мать	О = отец	Содержание	Ведущ	Обсуж.	Участ.	Отношение	Дом. задания	Доп. занятие
Занятие 1	О Вводная часть							
Занятие 2	О Игры, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку	14						
Занятие 3	О Описательное комментирование и коучинг настойчивости							
Занятие 4	О Описательное комментирование и коучинг настойчивости	15						
Занятие 5	О Коучинг социальных и эмоциональных навыков	15A						
Занятие 6	О Коучинг социальных и эмоциональных навыков							
Занятие 8	О Похвала и вознаграждение	16						
Занятие 9	О Материальное поощрение	17						
Session 9	O Incentives	18						
Занятие 10	О Правила, обязанности, распорядок и ритуалы	19						
Занятие 11	О Выстраивание границ							
Занятие 12	О Выстраивание границ	21						
Занятие 13	О Игнорирование	22						
Занятие 14	О Тайм-аут	23						
Занятие 15	О Тайм-аут							
Занятие 16	О Последствия							
Занятие 17	О Обучение детей навыкам решения проблем							
Занятие 18	О Навыки чтения							
Занятие 19	О							

# 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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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



Развитие социальных навыков, навыков эмоциональной саморегуляции и учебных навыков с помощью игр, в которых лидирующая роль принадлежит ребенку

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- Ежедневно **ИГРАЙТЕ** с ребенком 10-15 минут, предоставляя ему лидирующую роль и изображая при этом «доброжелательного зрителя».
- **ФИКСИРУЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** этих игр, используя раздаточный материал «Ведомость учета игрового времени».



### Что читать:

- **«НЕВЕРОЯТНЫЕ ГОДЫ»** – раздаточные материалы и главу 1 *«Как играть со своим ребенком»*.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:

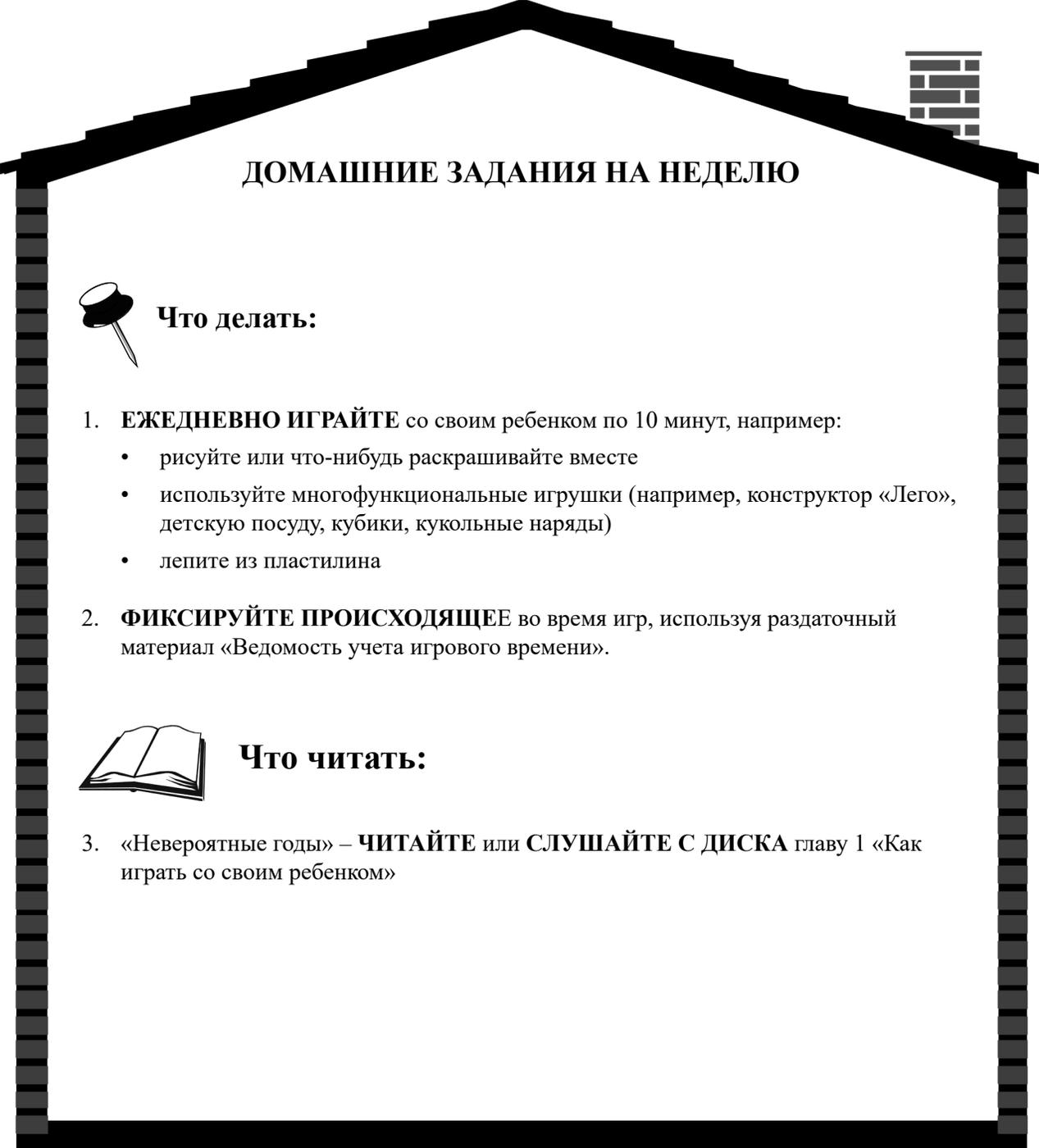
- **ЗАПОЛНИТЕ** два контрольных перечня по оценке игр и принесите их на следующее занятие группы.

### Раздаточный материал 1А

#### Общие рекомендации в отношении игр со своим ребенком

1. Не играйте в состязательные игры, особенно с малышами.
2. Лучше выбирать какую-нибудь многофункциональную игру, например, играть в кубики, в куклы, играть с машинками и т. п.
3. Некоторые взрослые считают полезным каждый день играть с ребенком в одно и то же время. Еще один полезный стратегический момент: перед началом игры лучше снимать трубку телефона. Тогда ребенок будет понимать, что вам важно провести это время именно с ним.
4. Если в вашей семье не один ребенок, старайтесь, насколько это возможно, играть с каждым ребенком отдельно. Чтобы научиться постоянно и эффективно переключать внимание с одного ребенка на другого, требуется определенное время, так что лучше не пытаться играть сразу с двумя детьми, пока вы не приобретете некоторый опыт, играя с каждым ребенком индивидуально.

Играйте со своим ребенком!



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

1. **ЕЖЕДНЕВНО ИГРАЙТЕ** со своим ребенком по 10 минут, например:
  - рисуйте или что-нибудь раскрашивайте вместе
  - используйте многофункциональные игрушки (например, конструктор «Лего», детскую посуду, кубики, кукольные наряды)
  - лепите из пластилина
2. **ФИКСИРУЙТЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ** во время игр, используя раздаточный материал «Ведомость учета игрового времени».



### Что читать:

3. «Невероятные годы» – **ЧИТАЙТЕ** или **СЛУШАЙТЕ С ДИСКА** главу 1 «Как играть со своим ребенком»

Раздаточный материал 1В



## Какой(-ая) я Невероятный(-ая)!

Имя и возраст ребенка: \_\_\_\_\_

Взрослые, которые поддерживают мое взросление и обучение (например, имя матери, имя отца, которые посещают группу):

Мой темперамент (например, насколько я активный(-ая), насколько хорошо я адаптируюсь, насколько я настойчивый (-ая), насколько я чувствителен(-льна) к физическим раздражителям (громкий голос, кто-то толкнет, яркий свет), насколько легко нарушается моя концентрация, последовательность, предсказуемость поведения, тихий(-ая), тревожный(-ая), сердитый(-ая)):

Мой уровень игры и языкового развития (например, играю ли я один(-на), тревожный(-ая) или замкнутый(-ая), я хочу начать играть с другими, но не умею, я начинаю игру с другими, но социально неприемлемыми способами (тащу другого, оказываю давление, угрожаю и т.д.), очень мало слов, много слов, неприличные слова или неподходящая лексика):

Мои любимые занятия (например, чтение, футбол, игры, музыка, кулинария, строительство, рисование, фантазийные игры):

На каком уровне находятся мои социальные, эмоциональные, академические навыки (например, помощь другим, техники успокоения, вежливая лексика, ожидание своей очереди и выполнение чего-то по очереди, послушание):

Цель/цели моих родителей в отношении меня (например, помогаю ребёнку следовать указаниям, лучше справляться со школой, уменьшить мой личный уровень раздражения и стресса):

# Родители в роли исследователей



Недостатки  
моего ребенка



Достоинства  
моего ребенка

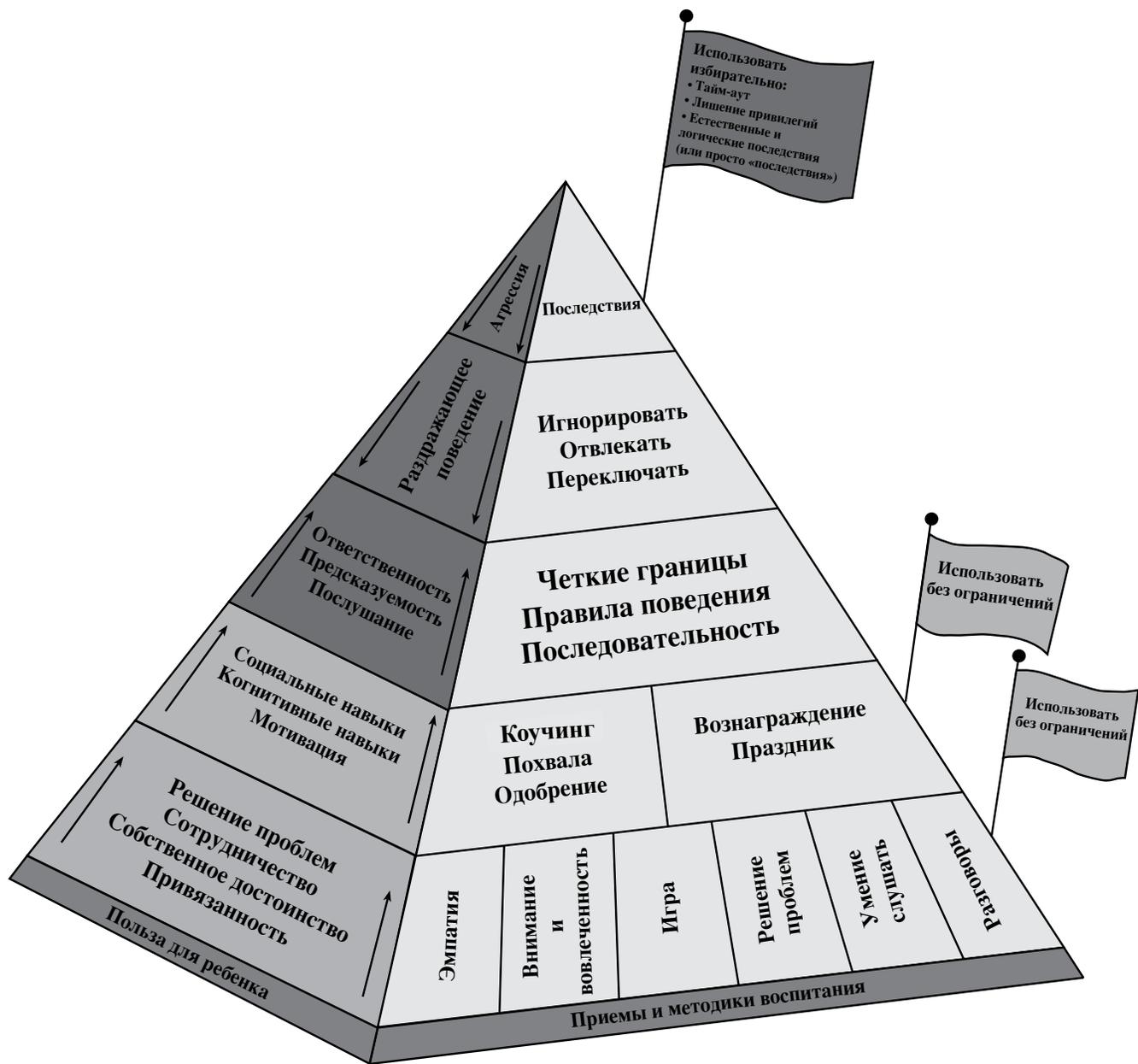


Цели и задачи

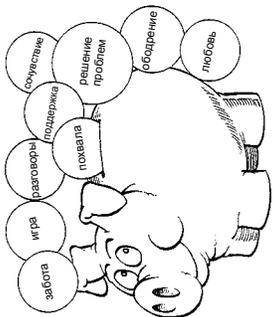
## **ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ОБ ИГРАХ, В КОТОРЫХ ЛИДИРУЮЩАЯ РОЛЬ ПРИНАДЛЕЖИТ РЕБЕНКУ**

- Отдавайте инициативу ребенку и поддерживайте его идеи.
- Поддерживайте темп игры, задаваемый ребенком.
- Не ожидайте от ребенка слишком многого, предоставляйте ему достаточно времени.
- Не состязайтесь с ребенком.
- Хвалите и поощряйте собственные идеи ребенка и проявления у него творческого начала; не критикуйте его.
- Участвуйте в ролевых играх и играх «понарошку» с ребенком.
- Будьте внимательным и «доброжелательным зрителем».
- Вместо вопросов используйте описательное комментирование.
- Сдерживайте то и дело возникающее у вас желание помочь ребенку и поддерживайте его попытки решать проблемы самостоятельно.
- За спокойную игру вознаграждайте ребенка, уделяя ему дополнительное внимание.
- Побольше веселитесь и смейтесь.





**Пирамида воспитания**



Домашние задания



## ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ

Не забывайте пополнять копилку!

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

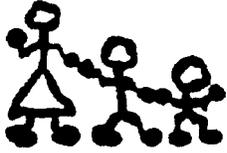


Для начала попробуйте ответить на два вопроса:

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.

<b>Преимущества того, что я буду играть со своим ребенком и проводить с ним время</b>	
<b>Постановка цели:</b> 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. состязаетесь 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.

## **И детям, и родителям должно быть весело!**

### **В чем состоит ценность игры? Почему игры так важны для детей?**

1. Первая и очевидная польза игр состоит в том, что они способствуют физическому развитию детей. Когда дети бегают, прыгают, скачут на одной ножке, кричат и смеются, это укрепляет их здоровье и способствует развитию сенсомоторной координации.
2. В играх постоянно возникают обучающие ситуации и для детей, и для родителей. Играя, дети познают себя, узнают, на что они способны, и учатся выстраивать отношения с окружающим миром. Игра позволяет им проводить исследования и ставить эксперименты, активно задействовать воображение, решать проблемы и проверять новые идеи. По мере накопления этого опыта дети постепенно осваивают окружающий мир, становятся более компетентными и уверенными в себе. Разве вы не слышите иногда, как ребенок с гордостью говорит: «Смотри, что я сделал!»? Игра позволяет детям преодолевать границы, не вступая в конфликты с реальным миром, и в максимальной степени использовать свои знания и навыки. В игре дети имеют право на неудачи и ошибки и могут исследовать пределы своих возможностей.
3. Игра часто позволяет детям свободно выражать эмоции. А это очень важно, потому что дети живут в мире, в котором их права до поры до времени ограничены, и имеют мало «легитимных» возможностей для выражения эмоций, таких как гнев или недовольство своим подчиненным положением. Воображаемые, игровые ситуации ослабляют у детей чувства страха, гнева, неполноценности и, наоборот, позволяют усилить чувства радости, успеха и управления ситуацией.
4. Игры позволяют детям выражать свои мысли, обсуждать чувства и проблемы, запросы и потребности, горести и радости. Наблюдая за ребенком, слушая его и разговаривая с ним по ходу игры, взрослый человек может узнать многое о чувствах радости, надежды, гнева и страха, которые испытывает его ребенок.
5. В игре ребенок может выступить в роли матери или отца, побыть тетей или дядей, учителем, врачом и др. Ролевые игры позволяют детям увидеть мир с позиций других людей, и это помогает им стать менее эгоцентричными.
6. Игры в дружественной обстановке позволяют детям проявлять свои творческие способности. В игре они могут дать волю своему воображению, исследовать невозможные и абсурдные ситуации и увериться в ценности своих мнений и концепций. В играх «понарошку» коробки, кубики, мебель превращаются в дома, дворцы, а то и целые царства, а кукла может быть и мамой, и ребенком, и неведомым чудищем.
7. В играх формируются основные навыки социального взаимодействия. Дети учатся сотрудничать, делиться и обмениваться, а также воспринимать чувства других.

Для ребенка игра – не пустяк, а жизнь всерьез, открывающая возможности роста и развития почти во всех направлениях. Однако для того чтобы проявлять в игре компетентность, изобретательность и уверенность в себе, детям нужно упражняться. И очень важно, чтобы взрослые постоянно участвовали в детских играх, создавая дружественную среду, позволяющую детям в игре «проживать» различные жизненные ситуации.

## Какими должны быть игрушки

Игрушки – важнейший элемент нормальной детской игры. Однако совсем не всегда необходимо покупать дорогие, активно рекламируемые или «развивающие» игрушки. Дети удивительно изобретательны, и если их воображение не подавляется чрезмерно ограничивающей атмосферой, они могут превратить в увлекательную игрушку почти любой предмет, например, кастрюлю или ложку.

В целом, с точки зрения «материалов и оборудования», игрушки должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Они должны быть безопасными, не иметь острых углов и краев, не содержать красок на основе свинца.
2. Они должны быть многофункциональными, с минимальной детализацией. Такие игрушки, как кубики, пластилин и краски, прекрасно стимулируют детское воображение.
3. Игрушка должна быть легкой в обращении и допускающей разнообразное использование. Игрушки должны побуждать детей к реализации их собственных идей и желаний. Сложная игрушка, например, механическая утка, ковляющая и кричащая после того, как ее заведут, быстро превращает ребенка в зрителя; она может ненадолго привлечь его внимание, но ее ценность как объекта игры быстро пропадает. Чем больше умеет делать игрушка, тем меньше делает ребенок. Если игрушка делает все сама, ребенок остается пассивным, и это, конечно, нежелательно.
4. Игрушки должны быть достаточно большими, чтобы ребенку легко было с ними управляться. Слишком маленькие игрушки часто раздражают маленьких детей или вызывают у них ощущение бессилия, потому что мышечная координация развита у них еще не настолько, чтобы они могли свободно манипулировать мелкими предметами.
5. Игрушки должны быть приятны на ощупь, прочны и просто устроены. Например, древесина клена тепла и приятна на ощупь и при этом долговечна.
6. Желательно, чтобы они побуждали детей к совместным играм. Например, такие простые вещи, как метла и совок, помогают развивать взаимодействие, обмен и сотрудничество с другими детьми.
7. Игрушки должны соответствовать уровню развития ребенка, а также его индивидуальности и существующим на данный момент интересам. Однако при выборе игрушек рекомендуется принимать во внимание и свои собственные симпатии и антипатии, чтобы совместная игра приносила радость не только ребенку, но и вам (например, звонкий игрушечный барабан может доставлять огромное удовольствие ребенку, но чрезвычайно раздражать взрослых).





## 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, бегает, 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

4

5

Как правило, нерегулярно/непредсказуемо

#### 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

4

5

Медленно приспосабливается

#### 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

4

5

Первоначально демонстрирует отторжение или замыкается в себе

#### 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

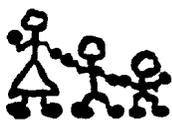
3

4

5

Очень чувствителен





## Коррекция методов воспитания с учетом особенностей темперамента ребенка

Поскольку родители не могут изменить тип детского темперамента, в процессе воспитания им приходится принимать его как есть, со всеми уникальными особенностями, и реагировать на его проявления. При этом важно, чтобы родители попытались, в разумных пределах, адаптировать свой стиль воспитания к темпераменту ребенка. Для этого родителям необходимо наблюдать за ребенком, изучая типичные особенности его поведения и корректировать свои родительские ожидания и методы поощрения и поддержания дисциплины, приспособливая их к уникальным потребностям ребенка.

Помните, что цель состоит не в том, чтобы идентифицировать ребенка как «легкого», «застенчивого» или «трудного». Подобный ярлык может снизить самооценку вашего ребенка или даже превратиться в самосбывающееся пророчество, сузив спектр возможных вариантов его поведения. С другой стороны, когда родители знают тип и особенности темперамента ребенка, им гораздо легче в каких-то конкретных ситуациях делать его счастливым (а не несчастным) или хотя бы успокаивать, а самим получать удовлетворение (а не новую проблему). Понимание типа и особенностей темперамента ребенка может улучшить ваши отношения с ним, помогая выявить лучшее, что в нем есть. Как родитель вы можете помочь ребенку справиться с его собственным темпераментом и формировать самооценку, чтобы в конечном итоге он научился лучше понимать самого себя.

Например, воспитание ребенка с «легким» темпераментом требует от родителей меньше времени и внимания, потому что такой ребенок легко адаптируется к изменениям установленного порядка и, может быть, даже не выражает собственных желаний. Однако именно из-за этой простоты и легкости взаимоотношений родителям придется прилагать специальные усилия, чтобы узнавать о его огорчениях, обидах и интересах и вообще о том, что он или она думает и чувствует. В противном случае такой ребенок может стать «невидимым» в собственной семье, неуверенным в себе и не дожидаться от родителей помощи в проявлении и развитии его собственной индивидуальности.

С другой стороны, гиперактивный, невнимательный, непредсказуемый, «упертый» или то и дело обижающийся ребенок требует, как может показаться, беспрестанного внимания. Дети с таким сложным темпераментом часто изматывают родителей, поскольку все время требуют контроля и внимания. Таким детям необходимы предсказуемые семейные ритуалы и обязанности, помощь

в подготовке к переходным ситуациям и возможности для разрядки – выброса избыточной энергии. Родителям следует научиться распознавать сигналы приближения и «спусковые крючки» для эмоциональных всплесков у ребенка и упреждать их, снимая напряжение, – например, с помощью шуток или путем переключения внимания ребенка на успокаивающую (или самоуспокаивающую) деятельность; так, иногда достаточно рассказать ребенку сказку или просто посадить его в теплую ванну. Родителям таких детей нужно стараться быть толерантными, терпеливыми и самим демонстрировать правильные реакции. Если ребенок через слово говорит «нет!», они должны поощрять позитивные реакции. Если ребенок легко отвлекается, родители должны стараться делать указания четкими, а задания простыми. При этом важно устранять, насколько это возможно, отвлекающие факторы, делать частые перерывы и потом возвращать ребенка к заданию, не стыдя и не ругая его.



## **Коррекция методов воспитания с учетом особенностей темперамента ребенка (продолжение)**

Таких детей нужно чаще хвалить и поощрять за выполнение отдельных небольших этапов задания. Вместе с тем и родители таких детей нуждаются в дополнительной помощи, в дополнительном отдыхе и расслаблении, обеспечивающем необходимую энергетическую «подпитку».

С другой стороны, «медленно разогревающийся» ребенок ведет себя сравнительно пассивно и может избегать новых ситуаций и негативно реагировать на них. Такие дети тоже нуждаются в ясных и четких правилах, в вознаграждениях за попытки освоения новых видов деятельности, а также в достаточном времени вживания в ситуацию при встречах с новыми людьми или попадании в новую обстановку, например, в детский сад или иное дошкольное учреждение. Таких детей нужно специально готовить к изменениям устоявшихся процедур, беседуя с ними, а перед переходом к новому виду деятельности предупреждать их за несколько минут. Для прекращения одного вида деятельности и перехода к другому им требуется некоторое время (и число таких переходов желательно свести к минимуму). Для завершения заданий им часто тоже требуется дополнительное время. И родителям в таких случаях не следует критиковать их за медлительность или противодействие.



## 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:

<b>Очень активна</b>				<b>Спокойна и расслаблена</b>
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:

<b>Как правило, регулярно/предсказуемо</b>			<b>Как правило, нерегулярно/непредсказуемо</b>	
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:

<b>Быстро адаптируюсь</b>			<b>Медленно адаптируюсь</b>	
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:

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

#### Моя физическая чувствительность:

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

<b>Не чувствительна</b>			<b>Очень чувствительна</b>	
1	2	3	4	5

**Интенсивность моих эмоций:**

Это оценка интенсивности моих реакций или моих эмоций:

**Бурные эмоциональные реакции****Умеренные, спокойные реакции****1****2****3****4****5****Моя отвлекаемость:**

Эта оценка показывает, легко ли я отвлекаюсь от своего занятия под влиянием внешних раздражителей или не обращаю на них внимания. Обычно я:

**Очень легко отвлекаюсь****Не отвлекаюсь****1****2****3****4****5****Мое обычное настроение:**

Эта оценка показывает степень удовлетворенности жизнью, или соотношение позитивного и негативного в моей жизни (в моем субъективном восприятии). Обычно у меня:

**Хорошее настроение****Плохое настроение****1****2****3****4****5****Моя способность к концентрации внимания:**

Эта оценка показывает, могу ли я долго концентрировать внимание на каком-либо объекте или, напротив, легко переключаюсь при появлении отвлекающих факторов. Обычно я могу:

**Долго концентрировать внимание****Лишь недолго удерживать внимание****1****2****3****4****5**



## **Заметки на холодильник и раздаточные материалы**

### **Методика коучинга учебных навыков и настойчивости**

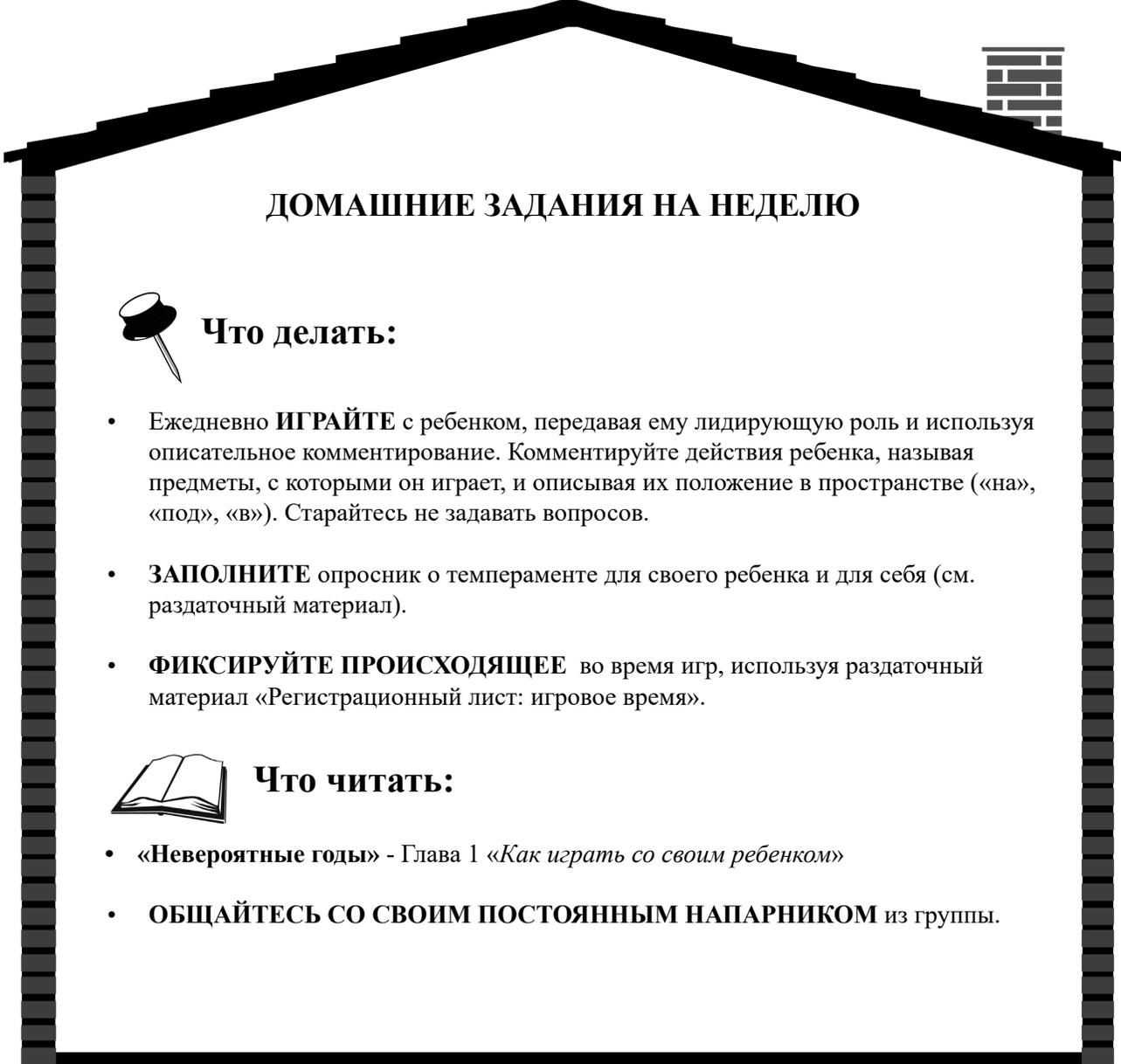


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible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

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



Методика коучинга учебных навыков и настойчивости и  
ее применение в ходе подготовки к школе



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- Ежедневно **ИГРАЙТЕ** с ребенком, передавая ему лидирующую роль и используя описательное комментирование. Комментируйте действия ребенка, называя предметы, с которыми он играет, и описывая их положение в пространстве («на», «под», «в»). Старайтесь не задавать вопросов.
- **ЗАПОЛНИТЕ** опросник о темпераменте для своего ребенка и для себя (см. раздаточный материал).
- **ФИКСИРУЙТЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ** во время игр, используя раздаточный материал «Регистрационный лист: игровое время».

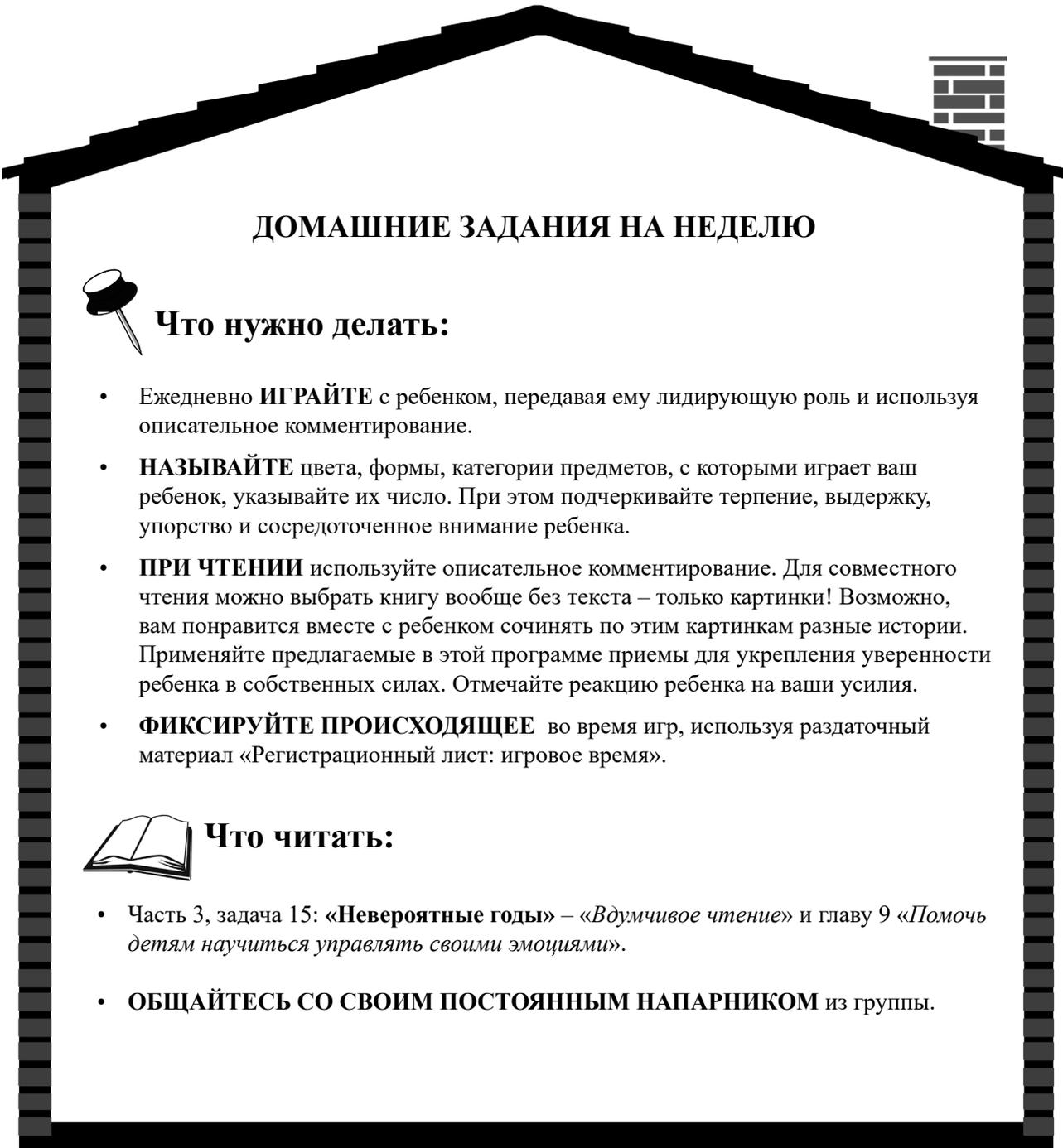


### Что читать:

- «Невероятные годы» - Глава 1 «*Как играть со своим ребенком*»
- **ОБЩАЙТЕСЬ СО СВОИМ ПОСТОЯННЫМ НАПАРНИКОМ** из группы.

Раздаточный материал 2А

Методика коучинга учебных навыков и настойчивости и  
ее применение в ходе подготовки к школе



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что нужно делать:

- Ежедневно **ИГРАЙТЕ** с ребенком, передавая ему лидирующую роль и используя описательное комментирование.
- **НАЗЫВАЙТЕ** цвета, формы, категории предметов, с которыми играет ваш ребенок, указывайте их число. При этом подчеркивайте терпение, выдержку, упорство и сосредоточенное внимание ребенка.
- **ПРИ ЧТЕНИИ** используйте описательное комментирование. Для совместного чтения можно выбрать книгу вообще без текста – только картинки! Возможно, вам понравится вместе с ребенком сочинять по этим картинкам разные истории. Применяйте предлагаемые в этой программе приемы для укрепления уверенности ребенка в собственных силах. Отмечайте реакцию ребенка на ваши усилия.
- **ФИКСИРУЙТЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ** во время игр, используя раздаточный материал «Регистрационный лист: игровое время».



### Что читать:

- Часть 3, задача 15: «**Невероятные годы**» – «*Вдумчивое чтение*» и главу 9 «*Помочь детям научиться управлять своими эмоциями*».
- **ОБЩАЙТЕСЬ СО СВОИМ ПОСТОЯННЫМ НАПАРНИКОМ** из группы.

Раздаточный материал 2В

## 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>
<b>Настойчивость</b>	
<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>
<b>Формы поведения</b>	
<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>

**ЗАМЕТКИ НА  
ХОЛОДИЛЬНИК  
Что мы называем  
ВДУМЧИВЫМ чтением**



**С** Поясняя рисунки, прибегайте к описательному комментированию.  
В общении с ребенком соблюдайте очередность – побуждайте его участвовать в описании картинке, давая ему возможность тоже выступать в роли рассказчика.

**А** Задавайте вопросы, допускающие разные ответы.  
«Что ты видишь на этой странице?» (наблюдение и сообщение)  
«Что здесь происходит?» (составление рассказа)  
«О чем эта картинка?» (развитие учебных навыков)  
«Как она теперь себя чувствует?» (изучение ощущений)  
«Что будет дальше?» (прогнозирование)

**Р** Хвалите ребенка, побуждайте его к дальнейшим размышлениям и реакциям.  
«Правильно!»  
«А, вот что ты об этом думаешь!»  
«Как ты много об этом знаешь!»

**Е** Развивайте мысль ребенка.  
«Да, я думаю, он волнуется, а может быть, даже немножко испугался».  
«Да, это лошадь, а еще она называется “кобыла”».  
«Да, этот мальчик идет в парк. Ты помнишь, как мы гуляли в парке?»

## 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><b>Цель:</b> 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.

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

### О выработке у вашего ребенка уверенности в себе

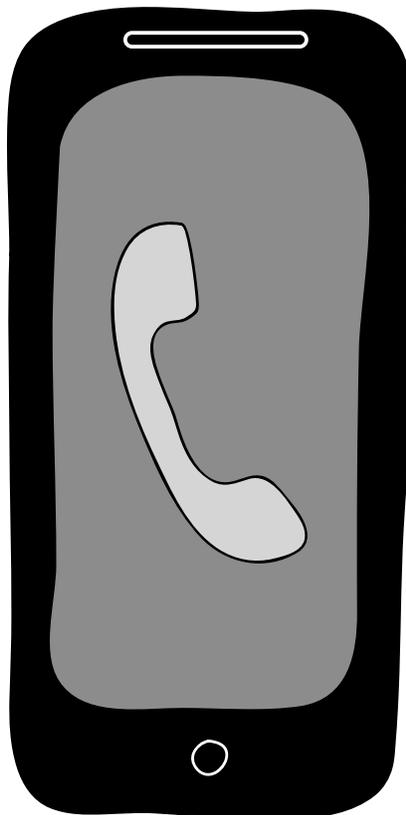


- Осознайте значимость игр для ребенка и относитесь к ним с полным вниманием.
- Прислушивайтесь к своему ребенку – улавливайте моменты, когда он открыт для разговора, и не принуждайте его к разговору, если он этого не хочет.
- Поддерживайте усилия своего ребенка в обучении, объясняя ему, что происходит.
- Поощряйте усилия детей и отмечайте их успехи.
- Отдавайте ребенку лидирующую роль в беседе и в игре.
- Ежедневно проводите время со своим ребенком.
- В процессе чтения:
  - задавайте вопросы, допускающие разные ответы;
  - избегайте указаний и исправлений;
  - предлагайте помощь, когда он этого захочет.
- Создавайте детям возможности для пересказа историй, которые они запомнили.
- Побуждайте детей записывать их собственные истории или диктовать их вам.
- Почаще читайте детям, и пусть они видят вас за чтением.
- Побуждайте самих детей сочинять истории и разыгрывать их перед вами.

## Общайтесь с напарником

Мы просим вас общаться по телефону с одним из членов вашей группы с первой и до последней недели этого курса для родителей. То есть в течение нескольких недель у вас будет один и тот же напарник или одна и та же напарница. Цель этого общения состоит в обмене идеями и свежей информацией о домашних занятиях, например, о том, как проходят ваши игры, какую систему наклеек вы придумали, какие меры поощрения используете, какие результаты вы считаете полезными применительно к конкретной поведенческой проблеме. Телефонные разговоры такого рода могут быть краткими, не более 5-10 минут, и для обоюдного удобства могут быть запланированы заранее.

Такой обмен идеями между родителями не только пополнит общую копилку творческих решений, но и позволит поддерживать и подбадривать друг друга!



## ВНЕ ДОМА

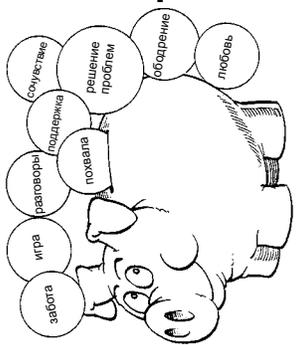
А. В течение **следующих трех недель** выполняйте время от времени хотя бы одно из следующих действий:

- Сходите с ребенком в местную библиотеку. Поговорите с библиотекарем о книгах, которые могли бы быть интересны вашему ребенку, и попросите ребенка выбрать несколько книг.

И/ИЛИ

- Поговорите с учителем об успехах вашего ребенка. Предложите помощь (почитать вслух, помочь в проведении классных занятий, организовать поход или экскурсию). Ознакомьтесь с учебным планом и распорядком дня своего ребенка.

В. На странице «Вне дома» записывайте, что вы делали и что при этом чувствовали.



Домашние задания



## ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ

Не забывайте пополюнить копилку!

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



## Что надо и чего не надо делать, чтобы способствовать обучению в ходе игры

### Не надо:

1. Придумывать правила, организовывать игру, навязывать ребенку собственные идеи, делать это «для ребенка» или играть вместо ребенка.
2. Соревноваться с ребенком.
3. Подталкивать ребенка к новым видам деятельности, слишком трудным для его уровня развития.
4. Играть в собственную игру, игнорируя игру ребенка.
5. Использовать в игре слишком сложные для ребенка приспособления.
6. Осуждать ребенка, делать замечания, возражать и наказывать ребенка за то, как он играет. Помните, что важно само действие, а не его результат!
7. Отказываться от ролевых игр в воображаемом мире ребенка, пытаться запрещать ролевую агрессию и вообще контролировать поведение ребенка во время ролевых игр.
8. Задавать слишком много вопросов и командовать во время игры.
9. Игнорировать ребенка, когда он играет самостоятельно и вам кажется, что он полностью поглощен игрой.
10. Пытаться вместо игры устраивать урок.

### Надо:

1. В игре следуйте за ребенком, развивайте его собственные идеи и фантазии. Если сначала ребенок испытывает затруднения, выбирайте для него занятие, соответствующее его интересам, или деликатно подскажите, как начать. Как только он проявит инициативу, уступите лидирующую роль ему, но по-прежнему проявляйте внимание.
2. Старайтесь как можно больше хвалить ребенка за его идеи, творчество и воображение.
3. Воспринимайте действия ребенка с энтузиазмом, а не засыпайте его вопросами и не акцентируйте внимание на том, что он чего-то не делает.
4. Поощряйте усилия ребенка, а не оценивайте их. Помните, что в игре важно действие, причем оно не обязано быть разумным с точки зрения взрослого. Игра – это возможность экспериментировать, не заботясь о соответствии реальности.
5. Повторяйте действия ребенка в игре и делайте то, о чем он вас просит (конечно, в пределах разумного).
6. Если у ребенка что-то не получается, оказывайте помощь только тогда, когда поймете, что без вашей помощи он не сможет продвинуться дальше. В этом случае предложите действовать совместно и дождитесь, пока ребенок подтвердит, что помощь действительно нужна.
7. При необходимости установите ограничения, обозначив их четко, но дружелюбно, например: «Не надо рисовать на столе. Вот, рисуй на бумаге».
8. Не обращайте внимания на проблемное поведение – нытье, крик, дерзкий тон, негативные высказывания и приступы гнева. Иначе вы можете невольно способствовать закреплению этих форм поведения.
9. Помогайте ребенку переходить от одного типа игры к другому, например от тихой игры к активной.
10. Выделяйте время для свободных, нерегламентированных игр и поощряйте игры с игрушками и материалами, способствующими развитию творческих навыков. Например, кубики, пластилин и краски требуют большего воображения, чем большинство игрушек промышленного производства.
11. Играйте с ребенком в ролевые игры.
12. Будьте внимательным и благодарным слушателем. Проявляйте интерес к учебным достижениям ребенка.
13. Допускайте некоторый беспорядок. Принимайте необходимые меры предосторожности: например, готовясь к игре, включающей рисование красками, используйте полиэтиленовую скатерть, которую потом легко протереть.
14. Принимайте участие в играх ребенка, но руководить игрой должен он.

## Заметки на холодильник

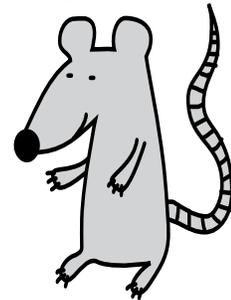
### Критерий согласия: управление темпераментом ребенка

Даже если темпераменты родителей и ребенка не совпадают, родители должны стремиться обеспечить атмосферу согласия. Она складывается, когда требования и ожидания родителей соответствуют темпераменту ребенка, его способностям и особенностям его характера. Цель неизменно состоит в том, чтобы научиться регулировать проявления темперамента ребенка, а не подавлять их или пытаться изменить.

Вот несколько полезных советов для достижения согласия и регулирования проявлений темперамента ребенка..

- Вам следует осознать, что тип темперамента вашего ребенка – это не ваша вина, потому что темперамент – это врожденная биологическая особенность, а не результат воспитания. Вряд ли ваш ребенок нарочно стремится быть «трудным» и раздражать вас. Не вините ни его, ни себя.
- Уважайте темперамент своего ребенка, не сравнивайте его с другими вашими (и чужими!) детьми и не пытайтесь изменить его нрав.
- Анализируйте свой собственный темперамент и поведение и подстраивайте свои реакции под реакции ребенка в случае угрозы конфликта.
- Помните, что вы являетесь примером для своего ребенка и он учится у вас.
- При планировании наиболее подходящих занятий для ребенка старайтесь анализировать и оценивать его способность к адаптации, уровень активности, чувствительность, биологические ритмы, способность удерживать внимание на данном объекте или теме.
- Старайтесь сосредоточиться на текущих задачах. Не пытайтесь заглядывать в будущее.
- Проанализируйте свои ожидания в отношении своего ребенка, свои предпочтения и ценности. Насколько они реалистичны и уместны?
- Старайтесь предупреждать рискованные ситуации, избегать их или минимизировать их последствия.
- Наслаждайтесь общением со своими детьми и цените особенности каждого из них.
- Не навешивайте на своего ребенка ярлык «плохой» или «трудный»: от этого у него может сформироваться негативное представление о себе, которое затруднит ему дальнейшую жизнь.
- Старайтесь отличать вспышки гнева, порождаемые темпераментом (то есть бурные реакции на неприятности), от манипулятивных истерик (целенаправленно используемых для воздействия на родителей).
- Помогайте ребенку формировать позитивную самооценку и учите его правильно оценивать свои сильные и слабые стороны.
- Находите возможность побыть врозь, чтобы вы оба могли отдохнуть.

А главное, помните, что можно разумно управлять всеми проявлениями темперамента так, чтобы они шли на пользу ребенку.



# Заметки на холодильник и раздаточные материалы

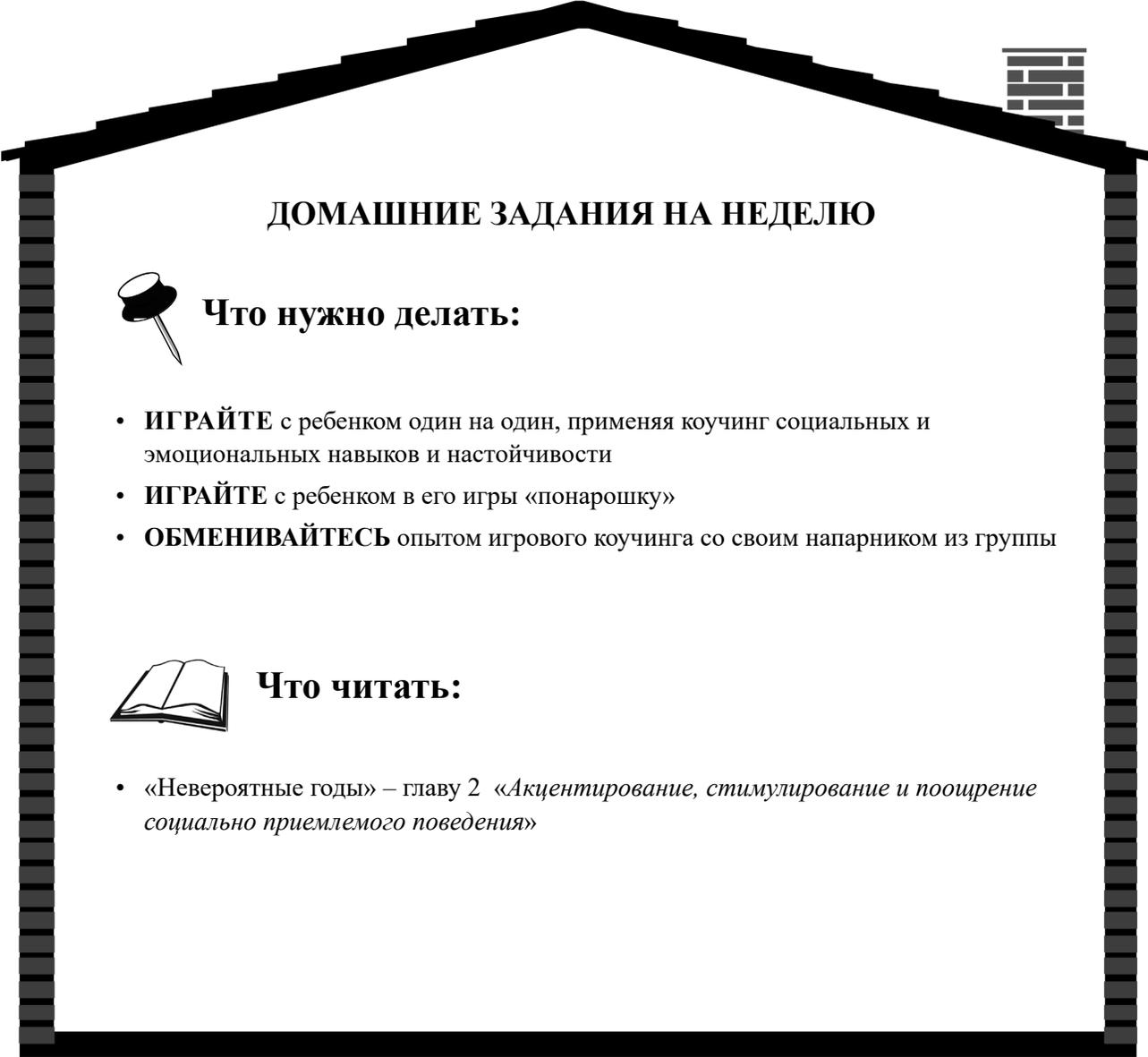
## Методика коучинга социально-эмоционального развития



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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





## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что нужно делать:

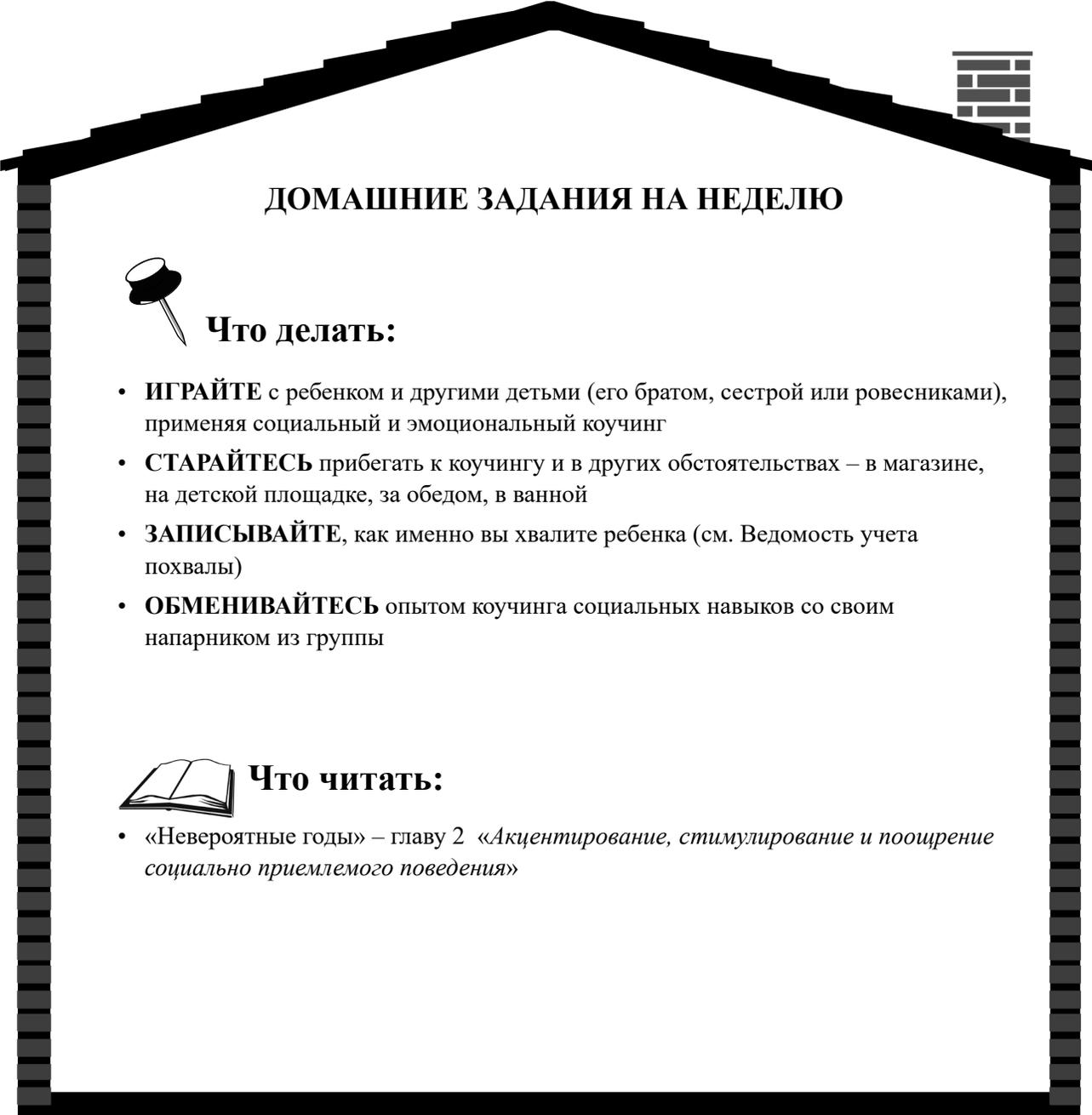
- **ИГРАЙТЕ** с ребенком один на один, применяя коучинг социальных и эмоциональных навыков и настойчивости
- **ИГРАЙТЕ** с ребенком в его игры «понарошку»
- **ОБМЕНИВАЙТЕСЬ** опытом игрового коучинга со своим напарником из группы



### Что читать:

- «Невероятные годы» – главу 2 «Акцентирование, стимулирование и поощрение социально приемлемого поведения»

*Раздаточный материал 3А*



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ИГРАЙТЕ** с ребенком и другими детьми (его братом, сестрой или ровесниками), применяя социальный и эмоциональный коучинг
- **СТАРАЙТЕСЬ** прибегать к коучингу и в других обстоятельствах – в магазине, на детской площадке, за обедом, в ванной
- **ЗАПИСЫВАЙТЕ**, как именно вы хвалите ребенка (см. Ведомость учета похвалы)
- **ОБМЕНИВАЙТЕСЬ** опытом коучинга социальных навыков со своим напарником из группы



### Что читать:

- «Невероятные годы» – главу 2 «Акцентирование, стимулирование и поощрение социально приемлемого поведения»

*Раздаточный материал 3В*

## Заметки на холодильник

### Помощь ребенку в формировании навыков эмоциональной саморегуляции: родители как «коучи 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"> <li>• «Да, неприятно, но ты остаешься спокойной и снова стараешься это сделать».</li> <li>• «Похоже, ты гордишься этим рисунком?»</li> <li>• «Как уверенно ты читаешь этот рассказ!»</li> <li>• «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».</li> <li>• «Ты так весело играешь с подружкой. Похоже, что и ей нравится играть с тобой».</li> <li>• «Ты такой любознательный! Испробуешь все способы, какие только есть, чтобы их соединить».</li> <li>• «Ты простил друга, потому что понимаешь, что он просто ошибся».</li> </ul>

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

#### 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.

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

### Помощь ребенку в выработке навыков саморегуляции



- Старайтесь понять чувства и желания своего ребенка
- Описывайте чувства ребенка (но не спрашивайте его о них, так как вряд ли он сможет сам описать их словами)
- Отмечайте позитивные чувства ребенка чаще, чем негативные
- Хвалите ребенка за навыки самоконтроля, например, за умение оставаться спокойным, за повторные попытки при неудачах, за ожидание своей очереди, за правильное использование слов
- Поддерживайте ребенка, когда он расстроен
- Направляйте ребенка и подсказывайте ему слова для выражения его потребностей и желаний (например, «попробуй попросить у нее машинку»)
- Помогайте ребенку находить способы саморегуляции, например, посоветуйте сделать глубокий вдох
- Делитесь с ребенком словесными описаниями своих ощущений. Например, «Я горжусь тобой!» или «Мне очень нравится играть с тобой».

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК СПОСОБСТВУЙТЕ РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РЕБЕНКА

- В ходе игры старайтесь закреплять социальные навыки ребенка, например, предлагайте ему поделиться, подождать, сказать другому что-то приятное, действовать по очереди, попросить помощи и помочь самому, соглашаться подождать
- Посоветуйте ребенку попросить помощи или подождать очереди, чем-то поделиться или что-то подарить – и обязательно похвалите его, если он так и сделает. Но если ребенок не последует вашему совету, не делайте из этого проблему.
- Хвалите ребенка каждый раз, когда он предлагает чем-то поделиться с вами или помочь вам.
- Участвуйте в играх «понарошку» и используйте кукол или игрушки в виде персонажей книг или фильмов для формирования необходимых навыков: они ведь тоже могут «предложить поиграть», «предложить помочь», «дождаться очереди», «похвалить» и даже «успокоиться с помощью глубокого вдоха».
- Помогайте ребенку подбирать нужные слова и сами подавайте пример, подбирая подходящие слова.
- Приучайте ребенка обращать внимание на то, что делает другой ребенок, и вовремя предлагать ему необходимую помощь.
- Помогайте ребенку осознать, что когда он делится чем-то с другим человеком, то другому это приятно (то есть соединяйте в его сознании его собственные действия с чувствами других людей)



## **ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК: ПОДДЕРЖАНИЕ ПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

- Заведите определенный порядок приема пищи
- Постарайтесь, чтобы время еды было для ребенка спокойным и приятным
- Не рассчитывайте, что ваш ребенок будет долго сидеть за столом
- Ребенок должен есть только в определенное время; старайтесь не допускать вредных «перекусов» между приемами пищи
- Минимизируйте факторы, отвлекающие ребенка от еды: выключайте телевизор, убирайте телефон и т. п.
- Предоставляйте ребенку возможность самому выбирать блюда (то есть позволяйте ему самому принимать решения)
- Знакомя ребенка с новым для него продуктом, предлагайте его сначала в небольшом количестве; например, предложите новую еду вместе с его любимой едой
- Попробуйте предлагать ребенку на выбор меню, включающее хотя бы одно из его любимых блюд
- Предлагайте ребенку детские порции – значительно меньше, чем для взрослых
- Не поддавайтесь искушению угостить ребенка чем-нибудь сладким, чтобы он не начал предпочитать сладости всем прочим блюдам
- Не ожидайте, что ребенку будет нравится все – предоставьте ему самому решать, что ему есть. Принуждение только вызовет у него сопротивление, и в дальнейшем он будет меньше стремиться открывать для себя новые блюда
- Не заостряйте внимание на его недовольстве едой и отказах от еды, но хвалите его, когда он ест.
- Хвалите при нем тех, кто хорошо ест и хорошо ведет себя за столом



## Коучинг в ходе совместных игр со сверстниками

Присоединяйтесь к вашим детям и их друзьям во время игр и прививайте им полезные навыки, отмечая и комментируя их совместные усилия. Например:

**В случае совета:** «Молодец, ты дал другу полезный совет!»

**О выражении добрых чувств:** «Вот так можно показать, что ты чувствуешь, не обидев подружку».

**При ожидании:** «Отлично! Ты подождал своей очереди, пропустил его вперед, хотя сам хотел быть первым!»

**Если спрашивают разрешения:** «Может, спросишь друга, не хочет ли он начать первым?»

**При похвале:** «Вот и хорошо. Я вижу, как ей приятно, что ее за это похвалили».

**В ожидании очереди:** «Ты уступил ей очередь – это очень любезно с твоей стороны».

**При совместных действиях:** «Вы делаете это вместе – прямо как одна команда».

**При выражении согласия:** «Ты согласился с ее предложением, и молодец! Ты проявил дру-же-лю-би-е!».

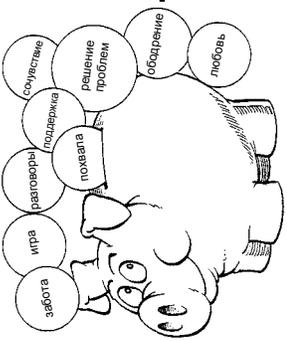
**При дружеском прикосновении:** «Ты деликатно дотронулся до него. Это знак дружеского внимания».

**При просьбе о помощи:** «Ого! Ты сам попросил его помочь тебе. Ничего страшного, так и ведут себя между собой добрые друзья».

**При проявлении интереса:** «Я вижу, тебя заинтересовали ее мысли и точка зрения. Ты вдумчивый человек».

**При разрешении проблемы:** «Вот вы вместе спокойно и решили эту проблему. И похоже, что вам обоим это приятно».

**При проявлении вежливости:** «Ты так вежливо попросил ее подождать – это очень любезно!».



Домашние задания

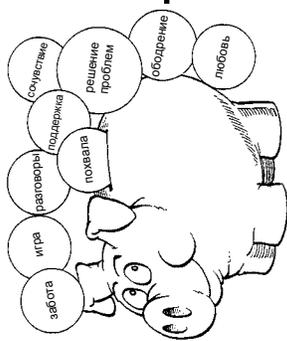


### ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ

Не забывайте пополюнять копилку!

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



Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ПОХВАЛЫ

Не забывайте пополнять копилку!

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 похвалой	Реакции ребенка

## Стимулирование развития навыков эмоционального саморегулирования и

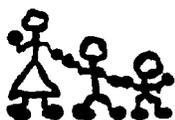


## социальных навыков родителями у маленьких детей

### Индивидуальный коучинг социальных навыков: первый уровень развития ребенка

**Игры с участием родителей:** Родители могут использовать социальный коучинг при индивидуальных контактах с ребенком, чтобы помочь ему приобрести определенные социальные навыки и научиться правильно выражать эмоции еще до начала игр со сверстниками. Огромную роль в обучении ребенка играют моделирование ситуаций и проговаривание. То и другое помогает совершенствовать разговорные навыки ребенка, а ему самому позволяет подмечать и перенимать полезные социальные навыки.

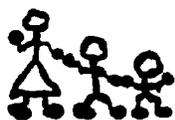
Социальные навыки и элементы дружественного поведения	Примеры
<p><b>Демонстрация правильных элементов поведения родителями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Совместное пользование</li> <li>Предложение помощи</li> <li>Ожидание</li> <li>Предложение</li> <li>Похвала, комплимент</li> <li>От поступка - к чувству</li> </ul>	<p>«Я хочу с тобой дружить. Давай вместе поиграем с моей машинкой».</p> <p>«Хочешь, я помогу тебе: придержу низ, пока ты достроишь верх?».</p> <p>«Я могу не делать этого и подождать, пока ты закончишь».</p> <p>«Давай попробуем построить что-нибудь вместе!»</p> <p>«Ты так быстро сообразила, как соединить это вместе!»</p> <p>«Ты поделилась со мной. Это по-товарищески, мне это очень приятно».</p> <p>«Ты помог мне разобраться, как это сделать. Я очень доволен, что ты показал мне это».</p>
<p>Родительские подсказки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Внутренний диалог</li> <li>Просьба о помощи</li> </ul> <p>Реакции родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Хвалите ребенка, когда он делится с вами или помогает вам</li> <li>Игнорирование или благожелательное отношение в тех случаях, когда ребенок НЕ делится или НЕ помогает</li> </ul>	<p>«Хм, надо бы мне найти еще одну подходящую детальку».</p> <p>«Хм, я не уверен, что знаю, как это все соединить».</p> <p>«Ты не сможешь мне найти еще одну вот такую круглую штуку?»</p> <p>«Можешь дать мне поиграть одну из твоих машинок?»</p> <p>«Это было так любезно и по-товарищески – поделиться со мной».</p> <p>Продолжайте использовать описательное комментирование.</p> <p>«Я продолжу искать эту круглую деталь» (моделирование настойчивости)</p> <p>«Я могу подождать, пока ты кончишь играть с машинками».</p> <p>(моделирование ожидания)</p> <p>«Я знаю, как трудно перестать играть с машинкой. Ладно, я потом, дождусь своей очереди».</p>
<p>Кукла, игрушка-персонаж и т. п.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Вступление в игру</li> <li>Социально-дружественные проявления</li> <li>Игнорирование агрессии</li> </ul>	<p>«Можно мне поиграть с тобой?»</p> <p>«Так весело смотреть! А можно и мне вместе с тобой?»</p> <p>«Я дружу с тобой и хочу с тобой играть».</p> <p>«Я хочу играть с дружелюбным человеком. Думаю, я найду кого-нибудь другого, с кем можно будет поиграть».</p>



## Индивидуальный коучинг социальных навыков: второй уровень развития ребенка

**Параллельные игры детей:** Маленькие дети начинают играть с другими детьми, сидя рядом с ними и участвуя в параллельной игре. Сначала они не пытаются общаться с другими детьми и даже не стараются обратить на себя их внимание. Они могут не заговаривать с ними и никак не предлагают контактировать с ними. Родители могут помочь сверстникам начать играть вместе, подсказав своим детям, что нужно использовать социальные навыки, или обратив их внимание на действия и настроение их друзей. Подсказывайте детям подходящие слова для общения и демонстрируйте им подходящие элементы поведения. Это может иметь большое значение, так как у детей может не оказаться необходимых навыков общения.

Социальные навыки и элементы дружественного поведения	Примеры
<p>Родительский коучинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v Как попросить то, что хочется</li> <li>v Просьба о помощи</li> <li>v Просьба подождать, обращенная к другу</li> </ul>	<p>«Ты можешь попросить у друга то, что тебе хочется. Например, скажи: ”Пожалуйста, можно мне взять цветной карандаш”».</p> <p>Чтобы попросить друга о помощи, можно, например, сказать «Ты можешь помочь мне?»</p> <p>«Ты можешь сказать своему другу, что пока не готов поделиться с ним».</p> <p>Если ребенок реагирует на вашу подсказку и говорит своими словами то, что сказали вы, похвалите его за вежливую просьбу или дружескую помощь.</p>
<p>Родительские подсказки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v Как обратить внимание ребенка на действия другого ребенка</li> <li>v Инициирование взаимодействия с другим ребенком</li> <li>v Как похвалить другого ребенка</li> </ul> <p>Родительская похвала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v От поступка - к чувству</li> <li>v Совместная игра</li> </ul>	<p>«Ого, посмотри-ка, какую большую башню строит твой друг».</p> <p>«Смотри, вы оба рисуете зелеными фломастерами».</p> <p>«Твой друг ищет маленькие зеленые детальки. Сможешь найти несколько штук для него?»</p> <p>«Смотри, у друга нет машинок, а у тебя их целых 8 штук. Он выглядит таким грустным. Ты можешь дать другу поиграть одну из твоих машинок?»</p> <p>«Ого! Можешь сказать своему другу, что у него получилась классная башня».</p> <p>Если ребенок повторит это, можно поощрить его дружеской похвалой. Если ребенок не отреагирует, продолжите описательное комментирование.</p> <p>«Ты поделился с подружкой. Это по-товарищески, и ей это очень приятно».</p> <p>«Ты подсказал своей подружке, как это сделать, и она очень благодарна тебе за помощь».</p> <p>«Смотри, твоему другу очень нравится играть с тобой в “Лего”. Похоже, и тебе тоже нравится играть с ним. Вы оба дружелюбно настроены».</p>
<p>Кукла, игрушка-персонаж и т. п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v Совместное пользование и помощь</li> </ul>	<p>«Ого! Ты видел, какую башню строит Нэнси?»</p> <p>«Может кто-то из вас помочь мне найти красный кубик, чтобы собрать этот грузовик?»</p> <p>«Помочь тебе построить домик?»</p> <p>«Как ты думаешь, мы можем попросить Фредди дать нам поиграть его поезд?»</p>



## Коучинг социальных навыков в группе детей-сверстников: третий уровень развития ребенка

Дети, иницилирующие игру: маленькие дети переходят от параллельной игры к игре, в которой они начинают взаимодействовать друг с другом. Они проявляют интерес к сверстникам и хотят с ними подружиться. В зависимости от темперамента, импульсивности, устойчивости внимания и уровня владения социальными навыками они могут действовать согласованно или время от времени конфликтовать. В ходе такой игры со сверстниками родители могут помогать ребенку подсказками, коучингом использования социальных навыков, похвалами и привлечением его внимания к проявлениям полезных социальных навыков.

Навыки, привитые родителями	Примеры
<p><b>Социальные навыки и элементы дружественного поведения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v <b>Просьба, выраженная дружелюбным голосом (вежливо, спокойно)</b></li> <li>v <b>Оказание помощи другу</b></li> <li>v <b>Совместное использование или нахождение компромисса</b></li> <li>v <b>Просьба принять в игру</b></li> <li>v <b>Похвала, комплимент</b></li> <li>v <b>Собственное предложение или согласие на предложение</b></li> </ul>	<p>«Ты так вежливо попросил у него то, что тебе хотелось, и он дал тебе это, ведь вы с ним хорошие друзья».</p> <p>«Ты помогла подруге найти то, что она искала. Вы действуете как одна команда и помогаете друг другу».</p> <p>«Вот это дружеские отношения! Ты поделилась своими кубиками с другом. А он в ответ дал тебе поиграть свою машинку».</p> <p>«Видишь, ты вежливо попросила разрешения поиграть с ними, и они с радостью приняли тебя»</p> <p>«Ты сказал ей, что она красивая, и ей это было очень приятно».</p> <p>«Ты согласился с тем, что предложил друг. Это называется сотрудничество».</p>
<p><b>Навыки саморегулирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v <b>Прислушиваться к тому, что говорят сверстники</b></li> <li>v <b>Терпеливое ожидание</b></li> <li>v <b>Соблюдение очередности</b></li> <li>v <b>Сохранение спокойствия</b></li> <li>v <b>Решение проблемы</b></li> </ul>	<p>«Ты выслушал просьбу друга и выполнил ее. Молодец, это по-товарищески!».</p> <p>«Ты подождал и сначала попросил разрешения воспользоваться этим. Видно, что у тебя большая сила воли, ты умеешь ждать».</p> <p>«Вы играете с этим по очереди. И правильно, друзья так и должны себя вести».</p> <p>«Ты огорчилась, что они не приняли тебя в игру, но осталась спокойной и просто предложила поиграть вместе другим девочкам. Вот так и надо, молодчина!».</p> <p>«Вы оба не были уверены, как правильно соединить их, но действовали вместе, и у вас получилось».</p>
<p><b>Сопереживание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>v <b>От поступка - к чувству</b></li> <li>v <b>Извинения/Прощение</b></li> </ul>	<p>«Ты поделился с подружкой. Это по-товарищески, и ей это очень приятно».</p> <p>«Ты увидел, что она расстроилась, и помог ей правильно сложить это. Это правильно! Надо стараться чутко воспринимать то, что чувствуют твои друзья».</p> <p>«Вы оба огорчились, но спокойно и терпеливо продолжили попытки, и в конце концов у вас все получилось. Вот это и есть работа в команде».</p> <p>«Ты не решался предложить ей поиграть с тобой, но потом набрался смелости, предложил, и она, кажется, была очень этому рада».</p> <p>«Это вышло нечаянно. Прости меня, если можно». Или так: «Видишь, твой друг сам жалеет о том, что он сделал. Может быть, ты простишь его?»</p>



## Заметки на холодильник и раздаточные материалы

### Эффективная похвала и поощрение

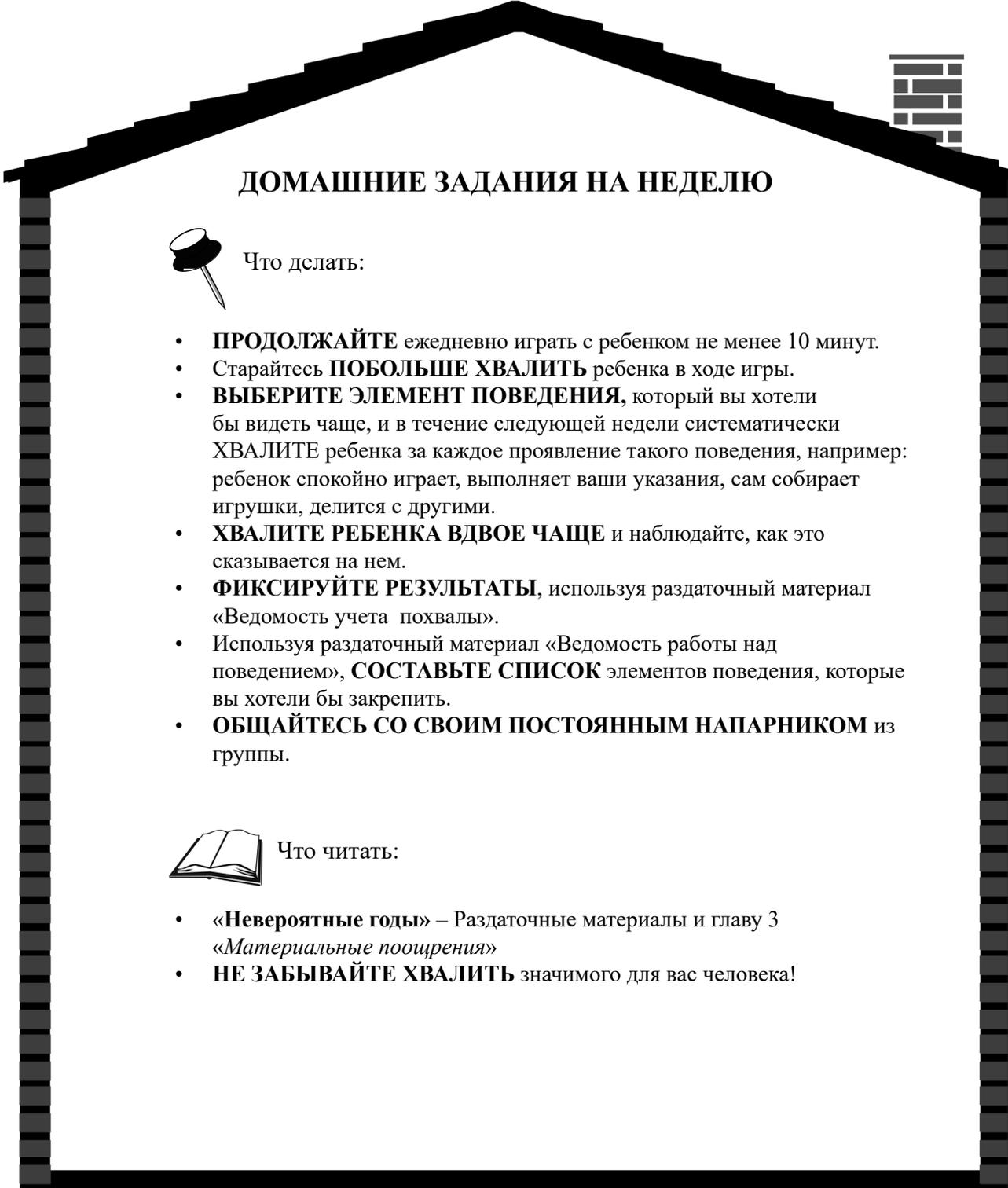


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible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

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



Эффективные способы похвалы и поощрения  
«Выявление и стимулирование лучших качеств вашего ребенка»



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



Что делать:

- **ПРОДОЛЖАЙТЕ** ежедневно играть с ребенком не менее 10 минут.
- Старайтесь **ПОБОЛЬШЕ ХВАЛИТЬ** ребенка в ходе игры.
- **ВЫБЕРИТЕ ЭЛЕМЕНТ ПОВЕДЕНИЯ**, который вы хотели бы видеть чаще, и в течение следующей недели систематически **ХВАЛИТЕ** ребенка за каждое проявление такого поведения, например: ребенок спокойно играет, выполняет ваши указания, сам собирает игрушки, делится с другими.
- **ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА ВДВОЕ ЧАЩЕ** и наблюдайте, как это сказывается на нем.
- **ФИКСИРУЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**, используя раздаточный материал «Ведомость учета похвалы».
- Используя раздаточный материал «Ведомость работы над поведением», **СОСТАВЬТЕ СПИСОК** элементов поведения, которые вы хотели бы закрепить.
- **ОБЩАЙТЕСЬ СО СВОИМ ПОСТОЯННЫМ НАПАРНИКОМ** из группы.



Что читать:

- «Невероятные годы» – Раздаточные материалы и главу 3 «Материальные поощрения»
- **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ХВАЛИТЬ** значимого для вас человека!

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О ТОМ, КАК ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА



- Ловите моменты **ХОРОШЕГО** поведения ребенка – не дожидайтесь **ИДЕАЛЬНОГО** поведения!
- Не бойтесь испортить ребенка похвалами.
- Трудные дети больше нуждаются в похвалах.
- Показывайте пример, как хвалить самого себя.
- Похвала должна быть маркированной и конкретной.
- Похвала должна соответствовать поведению.
- Хвалите ребенка с улыбкой, воодушевленно, войдя с ним в зрительный контакт.
- Хвалите ребенка уверенно.
- Хвалите ребенка сразу же, без промедления.
- Хвалите ребенка, поглаживая, обнимая и целуя его.
- Хвалите ребенка постоянно, каждый раз.
- Хвалите ребенка в присутствии других.

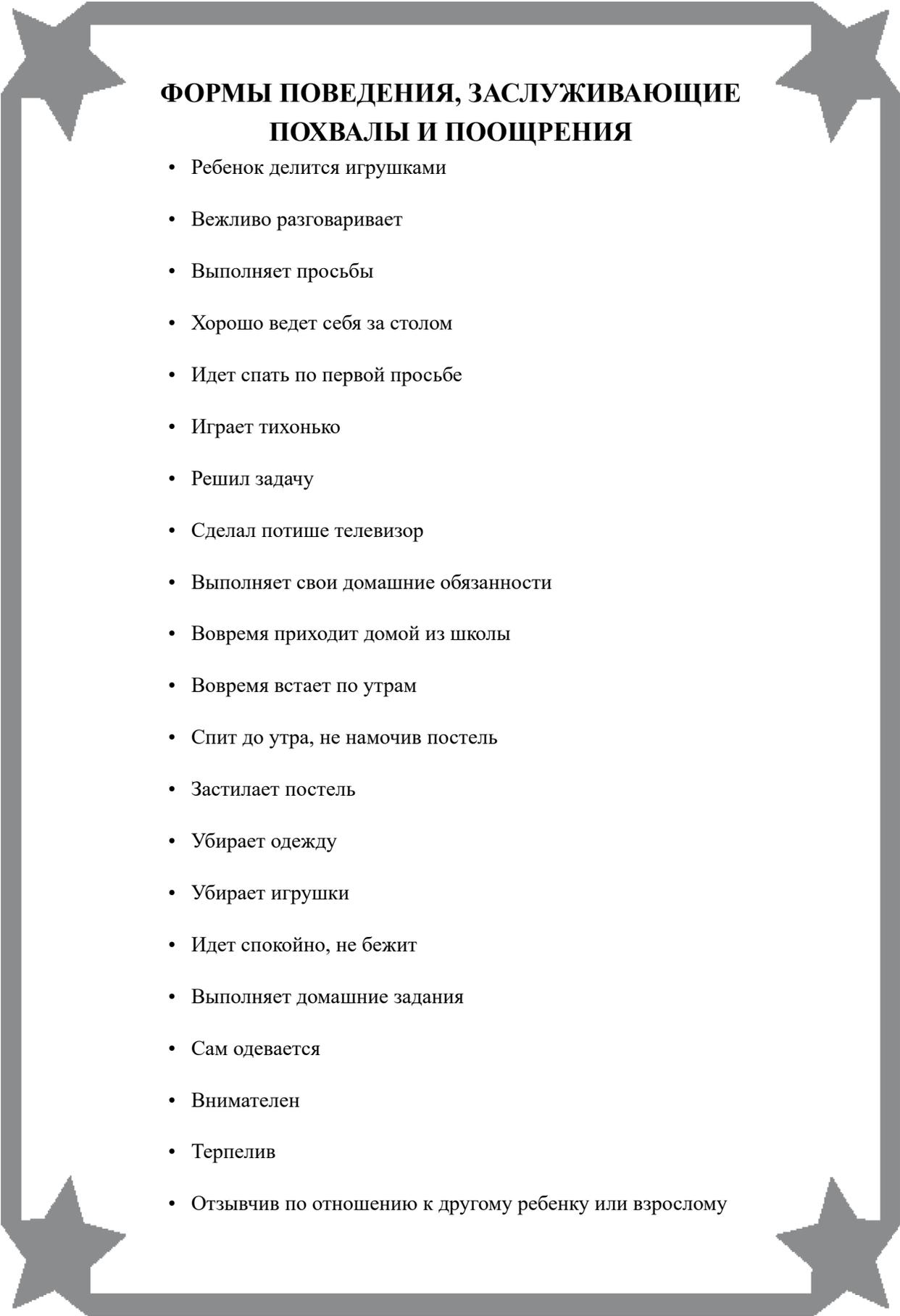
## Раздаточный материал «Похвала»

### ПРИМЕРЫ ПОХВАЛЫ И ОБОДРЕНИЯ

- «Ты очень хорошо делаешь...»
- «У тебя стало лучше получаться...»
- «Мне нравится, когда ты...»
- «Ты молодчина, потому что...»
- «Ты отлично придумала...»
- «У тебя здорово получилось...»
- «Посмотрите, как хорошо у [имя ребенка] стало получаться...»
- «Ты очень хорошо справляешься с ...»
- «Посмотри, как замечательно у него/нее получилось!»
- «Это прекрасный способ делать...»
- «Ах, как прекрасно ты справилась с...!»
- «Вот, правильно! Ты хорошо придумал...»
- «Я так рада, что ты...»
- «Мне так приятно, когда ты...»
- «Ты уже совсем большая и теперь умеешь...»
- «Ты отлично научился...»
- «Спасибо тебе за...»
- «Ну что за прелесть!»
- «Ого, да ты и правда крут!»
- «Вот здорово, это действительно как будто...»
- «Ты делаешь именно то, чего хочет мама»
- «Ты так заботишься о папе!»
- «Вот это да! Как красиво!»
- «У тебя вышел отличный...»
- «Мамочка очень гордится тем, что ты ...»
- «Прекрасно! Чудесно! Здорово! Великолепно! Грандиозно!»
- «Как разумно с твоей стороны, что ты...»

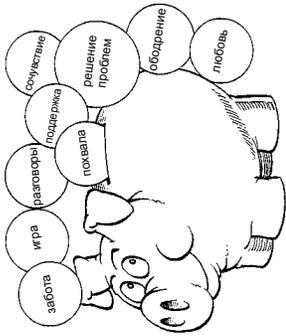
### **Возможные физические поощрения**

- Погладить по руке или по плечу
- Обнять
- Погладить по голове
- Пожать руку или приобнять за талию
- Поцеловать



## **ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ЗАСЛУЖИВАЮЩИЕ ПОХВАЛЫ И ПООЩРЕНИЯ**

- Ребенок делится игрушками
- Вежливо разговаривает
- Выполняет просьбы
- Хорошо ведет себя за столом
- Идет спать по первой просьбе
- Играет тихонько
- Решил задачу
- Сделал потише телевизор
- Выполняет свои домашние обязанности
- Вовремя приходит домой из школы
- Вовремя встает по утрам
- Спит до утра, не намочив постель
- Застилает постель
- Убирает одежду
- Убирает игрушки
- Идет спокойно, не бежит
- Выполняет домашние задания
- Сам одевается
- Внимателен
- Терпелив
- Отзывчив по отношению к другому ребенку или взрослому



Не забывайте пополнять копилку!

Домашние задания



**ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА ПОХВАЛЫ**

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



Раздаточный материал  
**ВЕДОМОСТЬ РАБОТЫ НАД  
ПОВЕДЕНИЕМ**

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

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

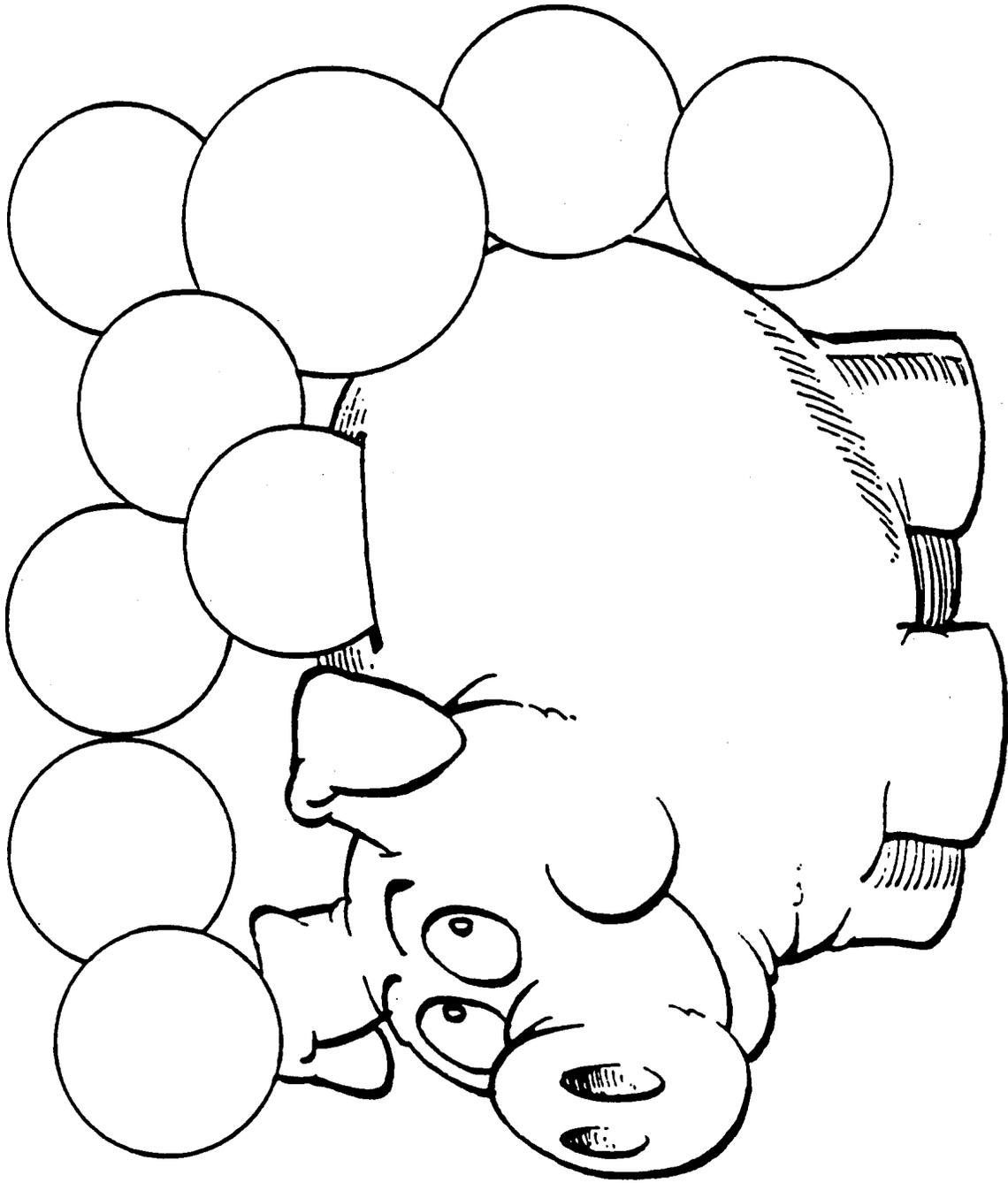
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

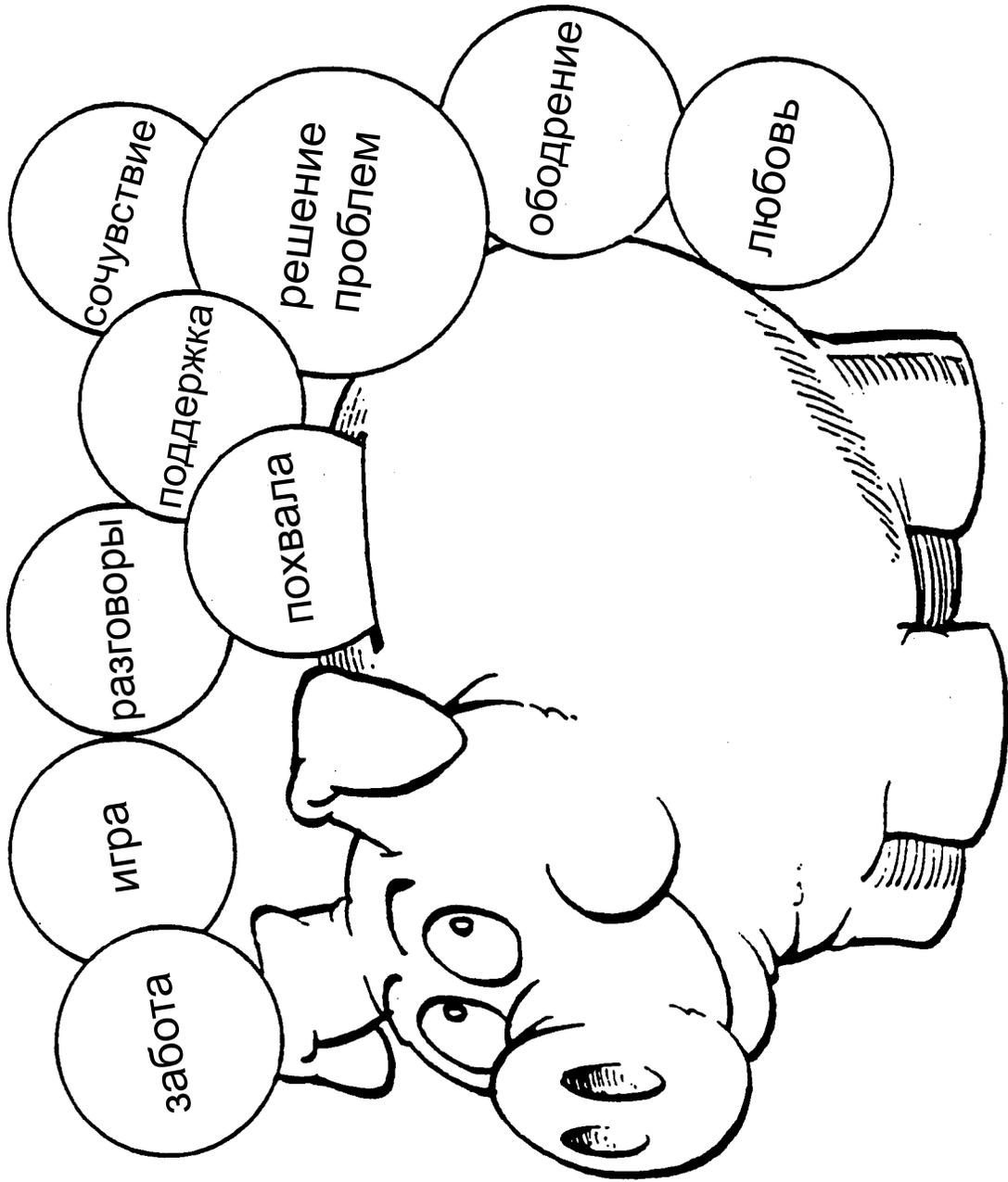
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

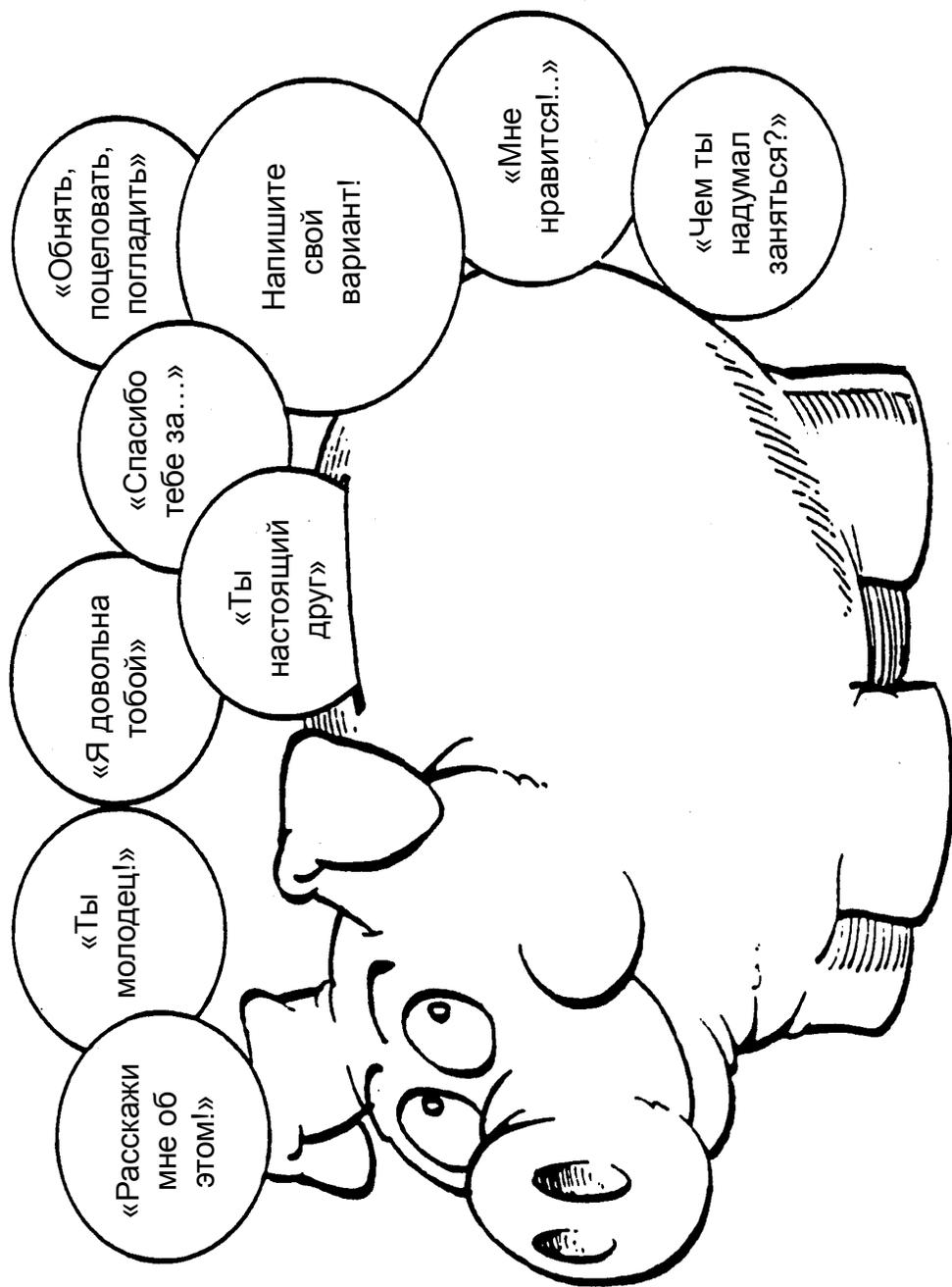
7. \_\_\_\_\_



**Запишите свои собственные формулировки похвалы**



**Пополняйте копилку вместе с ребенком**



**Пополняйте копилку вместе с другими членами семьи**



## 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...

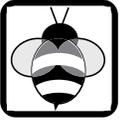
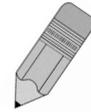


### Цель:

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.



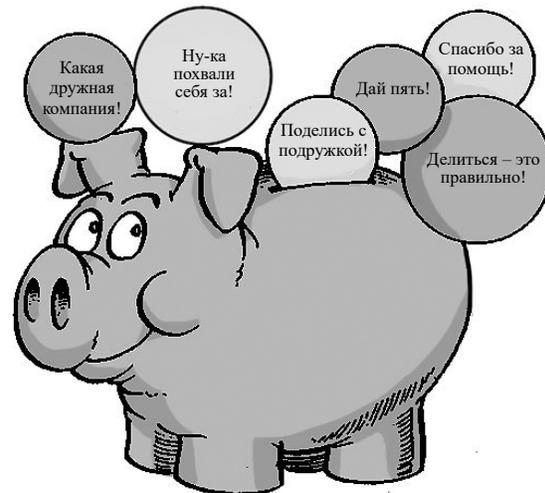
**Формы поведения, которые я хотел(а) бы закрепить:**

**Выражения маркированной похвалы**

Мне нравится, когда ты...

Ты молодец, потому что...

Ух ты! Как замечательно ты накрыла стол!



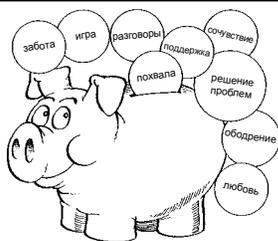
**Не забывайте пополнять копилку**

**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.

## **ПРИМЕРЫ ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА, ЗАСЛУЖИВАЮЩИЕ БЛАГОДАРНОСТИ**

- Доброжелателен к моему ребенку
- Доброжелателен ко мне, особенно если у меня был неудачный день
- Помогает мне завести ребенка в класс или вывести из класса, когда я спешу
- Передает мне записки об успехах ребенка за день
- Помогает моему ребенку в изучении нового материала
- Помогает моему ребенку ладить с другими детьми
- Дает мне советы относительно помощи ребенку в обучении
- Создает дружелюбную атмосферу в классе
- С гордостью развешивает на стене рисунки моего ребенка
- Помогает моему ребенку вырабатывать позитивную самооценку
- Прививает моему ребенку социальные навыки
- Разрабатывает программу мотивации для моего ребенка
- Звонит мне домой, чтобы рассказать об успехах моего ребенка
- Приглашает меня участвовать в делах класса
- Регулярно информирует меня относительно учебного плана/расписания



## 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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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



# Материальное поощрение детей

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



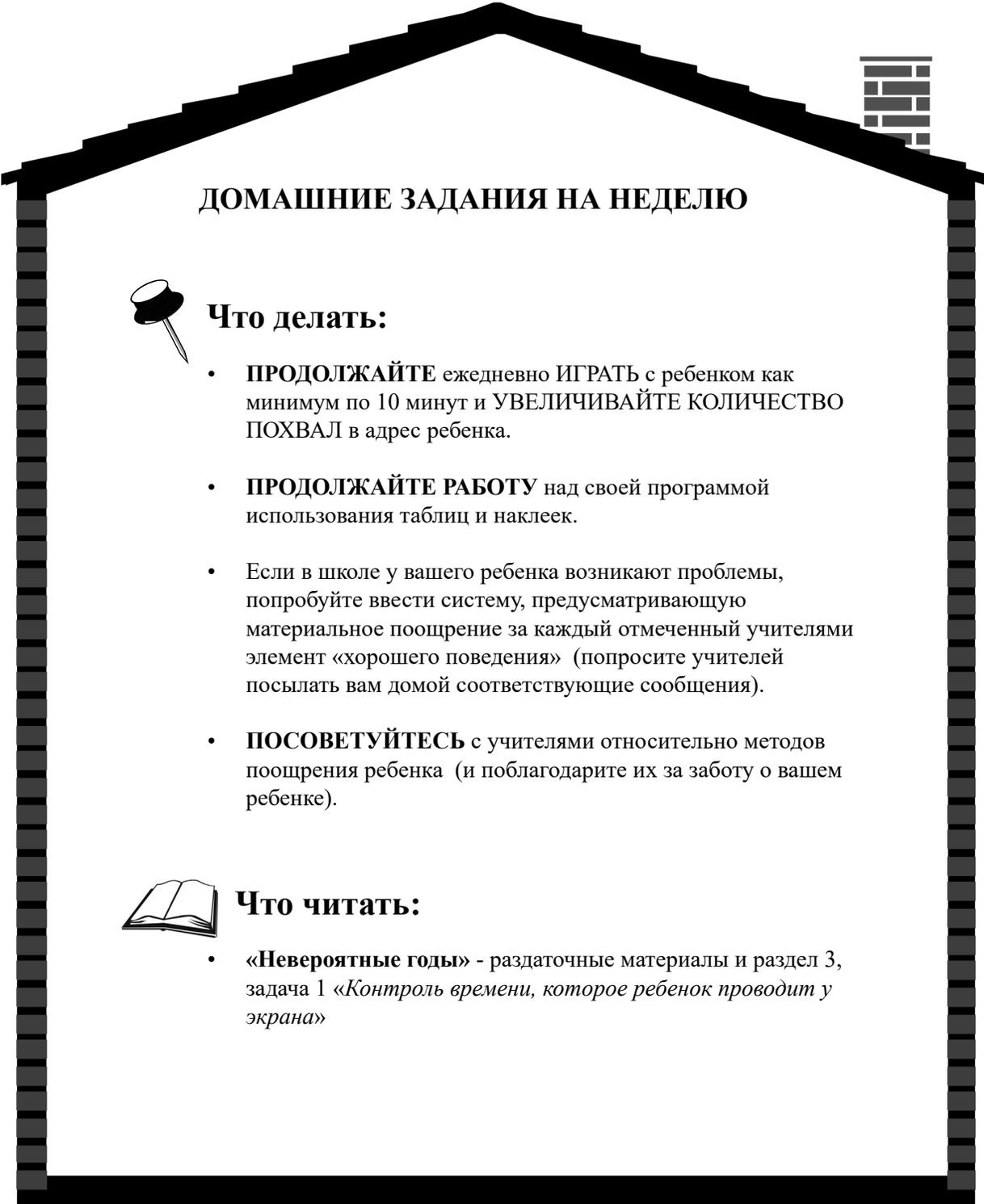
### Что делать:

- **ПРОДОЛЖАЙТЕ** ежедневно **ИГРАТЬ** ребенком как минимум по 10 минут и **УВЕЛИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ** в адрес ребенка.
- **СТАРАЙТЕСЬ** закреплять нужные элементы поведения с помощью неожиданно выдаваемых наклеек или лакомств.
- Из вашего перечня желательных элементов поведения (см. раздаточный материал «Ведомость поведения») **ВЫБЕРИТЕ ОДИН ЭЛЕМЕНТ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ЕГО С ПОМОЩЬЮ ТАБЛИЦ С НАКЛЕЙКАМИ И ДРУГИХ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ПООЩРЕНИЙ.**
- **ОБЪЯСНИТЕ** своему ребенку порядок использования наклеек для поощрения желательных элементов поведения; вместе **ИЗГОТОВЬТЕ** таблицу и **ПРИНЕСИТЕ** ее на следующую встречу.
- **ОБЩАЙТЕСЬ** со своим постоянным напарником из группы, обменивайтесь мыслями о средствах и методах материального поощрения.



### Что читать:

- **Невероятные годы**» - раздаточные материалы к главе 3 «Материальные поощрения»



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ПРОДОЛЖАЙТЕ** ежедневно ИГРАТЬ с ребенком как минимум по 10 минут и **УВЕЛИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ** в адрес ребенка.
- **ПРОДОЛЖАЙТЕ РАБОТУ** над своей программой использования таблиц и наклеек.
- Если в школе у вашего ребенка возникают проблемы, попробуйте ввести систему, предусматривающую материальное поощрение за каждый отмеченный учителями элемент «хорошего поведения» (попросите учителей посылать вам домой соответствующие сообщения).
- **ПОСОВЕТУЙТЕСЬ** с учителями относительно методов поощрения ребенка (и поблагодарите их за заботу о вашем ребенке).



### Что читать:

- «Невероятные годы» - раздаточные материалы и раздел 3, задача 1 «Контроль времени, которое ребенок проводит у экрана»

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О МАТЕРИАЛЬНЫХ ПООЩРЕНИЯХ



- Четко определите ожидаемый вариант поведения ребенка.
- Продвигайтесь вперед небольшими шагами.
- Постепенно усложняйте задачи.
- Не ставьте слишком сложные задачи – выберите для начала один или два нужных элемента поведения.
- Акцентируйте внимание на нужных формах поведения.
- Для поощрений выберите что-нибудь недорогое.
- Поощрения должны быть ежедневными.
- Позволяйте ребенку участвовать в выборе поощрений.
- Сначала добейтесь от ребенка нужного поведения, а потом награждайте за него.
- Поощряйте ребенка за ежедневные достижения.
- Постепенно заменяйте материальные поощрения социальным вознаграждением.
- Поощрения должны быть явными и конкретными.
- Поощрения должны быть разнообразными.
- Показывайте ребенку, что вы ожидаете от него успеха.
- Не сочетайте поощрения с наказаниями.
- Постоянно оценивайте эффективность системы поощрений.

## Заметки на холодильник

### Приучение к горшку

Некоторых детей приучают к горшку уже к трем годам, но не следует беспокоиться, если ваш трехлетний ребенок еще не приучен к горшку. У многих детей этот процесс затягивается до четырехлетнего возраста. Если ваш ребенок проявляет признаки готовности (см. ниже), вы можете начать приучать его к горшку и в два с половиной года. Однако в любом случае при этом не надо торопиться и применять насилие. Занимайтесь этим, когда вы располагаете достаточным временем (и терпением!) и более или менее свободны от других семейных обязанностей.

### Признаки готовности

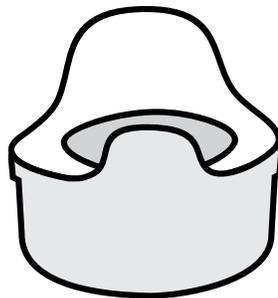
- ребенок остается сухим не менее трех часов;
- ребенок ощущает признаки того, что ему пора на горшок;
- ребенок умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки;
- ребенок проявляет интерес или стремление к тому, чтобы научиться пользоваться горшком;
- ребенок подражает взрослым, идущим в туалетную комнату;
- ребенок может выполнять несложные указания.

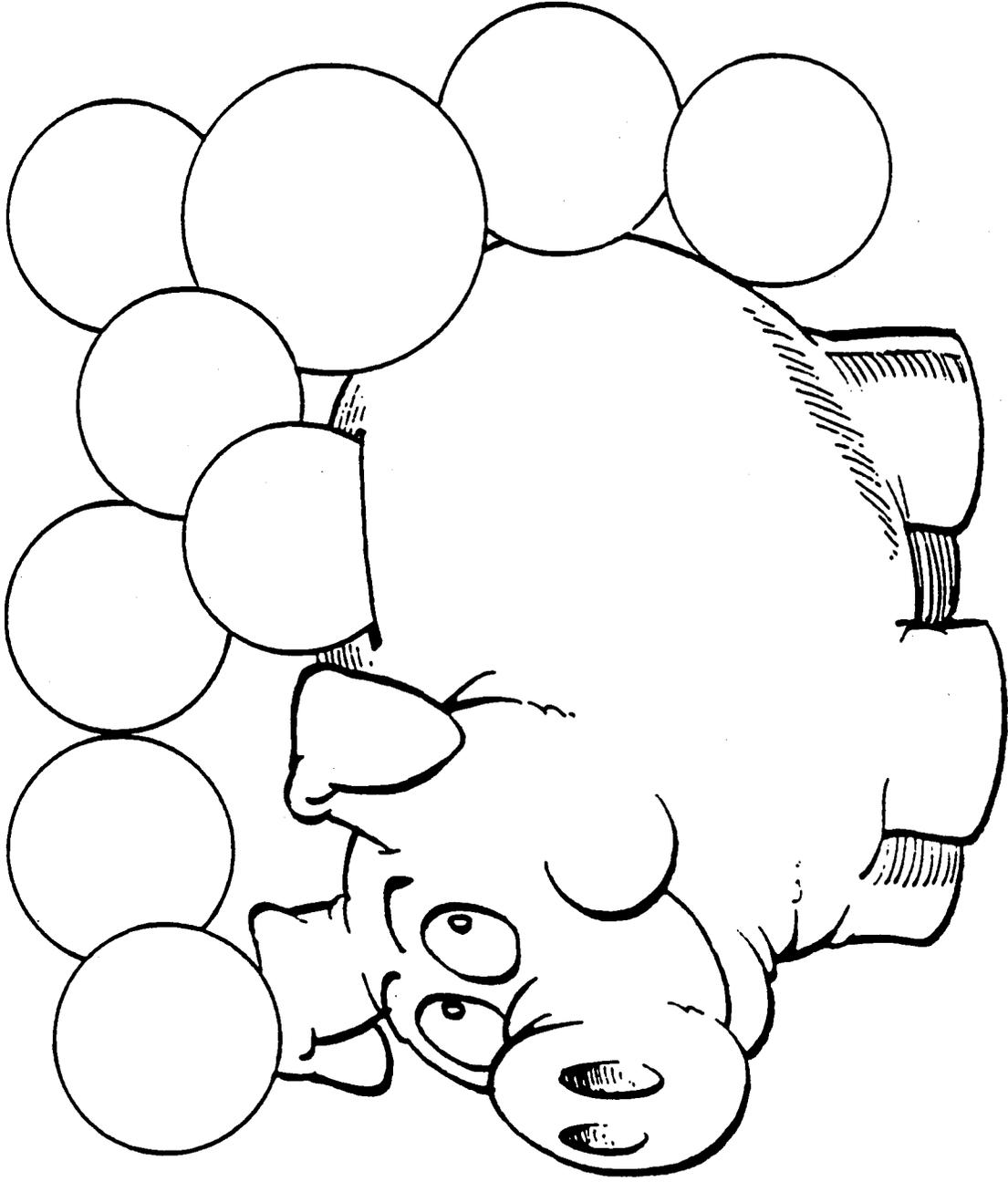


## Заметки на холодильник

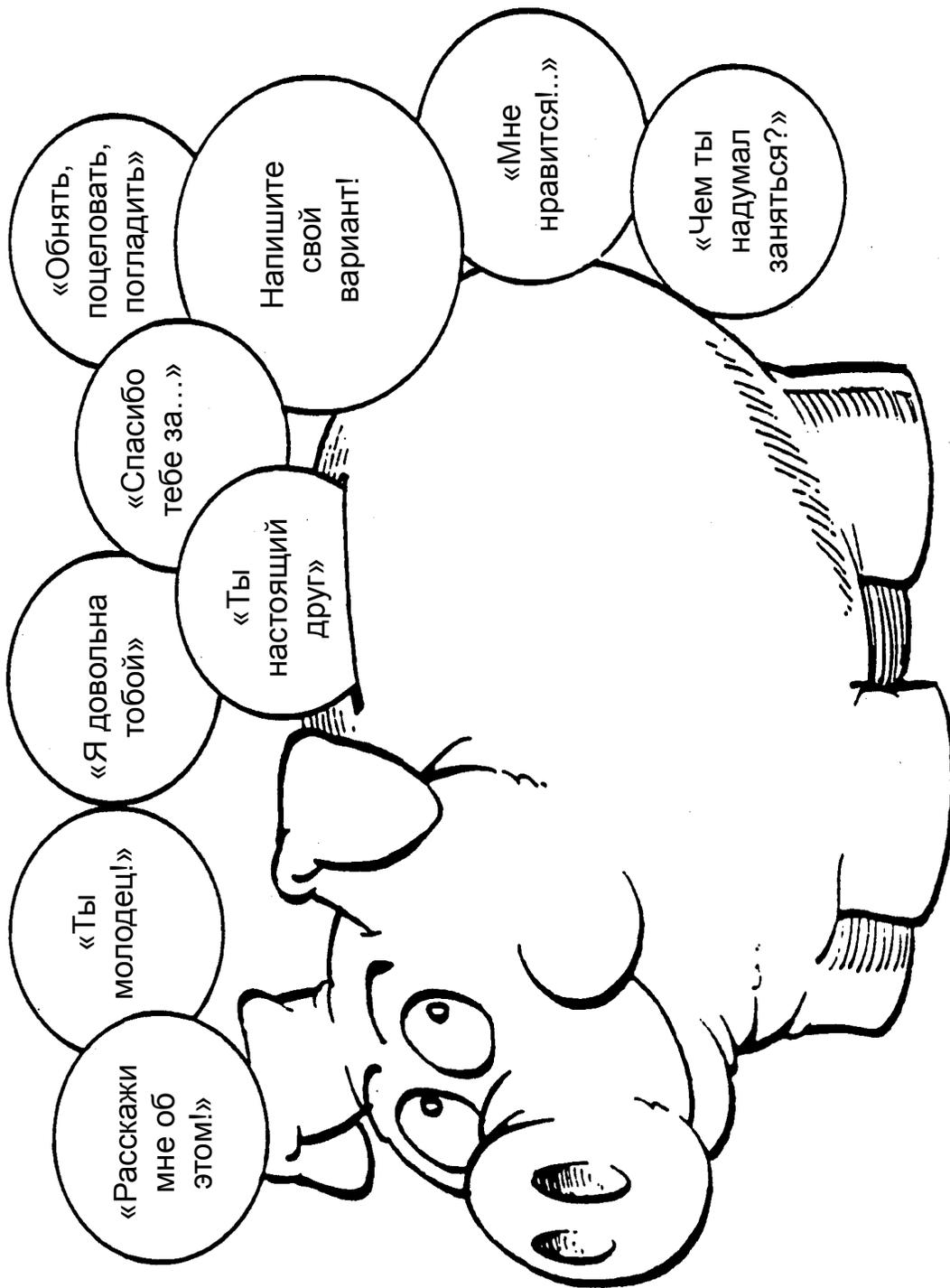
### Начальный этап приучения к горшку

- Надевайте на ребенка то, что легко снять, например, штаны на резинке.
- Используйте горшок-кресло или специальное накладное сиденье.
- Заведите определенный порядок сидения на горшке – начните с усаживания на горшок полностью одетого ребенка, один раз в день, в то время, когда у него с наибольшей вероятностью должен сработать кишечник.
- Потом приучите ребенка сидеть на горшке со спущенными штанишками. Не ограничивайте ребенка в сидении на горшке, но и не принуждайте его сидеть на горшке подольше.
- Позвольте ребенку посмотреть, как вы, или его старший брат, или старшая сестра пользуются туалетом.
- Покажите ребенку, как вы используете туалетную бумагу, как спускаете воду в унитазе и как после этого моете руки.
- Хвалите ребенка каждый раз, когда он пользуется горшком или когда штанишки при проверке оказываются сухими.
- Составьте примерный график пользования туалетом.
- Убедитесь, что ваш ребенок знает: проситься на горшок можно и нужно в любое время!
- Приучите ребенка мыть руки после пользования горшком.
- Помните, что здесь возможны «временные отступления», и не делайте проблемы из того, что ребенок иногда мочится в Апостель или пачкает штанишки; оставайтесь спокойным и дружелюбным: «Ладно, ничего страшного, в следующий раз ты, конечно, все сделаешь в горшок».
- На следующем этапе приучения к горшку попробуйте надевать на ребенка штанишки, которые он мог бы снимать самостоятельно. Но делайте это постепенно, надевая их на него сначала только на несколько часов.
- В ночное время продолжайте использовать подгузники, даже если в течение дня ребенок оставался сухим. До того, как ребенок будет всегда оставаться сухим по ночам, пройдут месяцы или даже годы

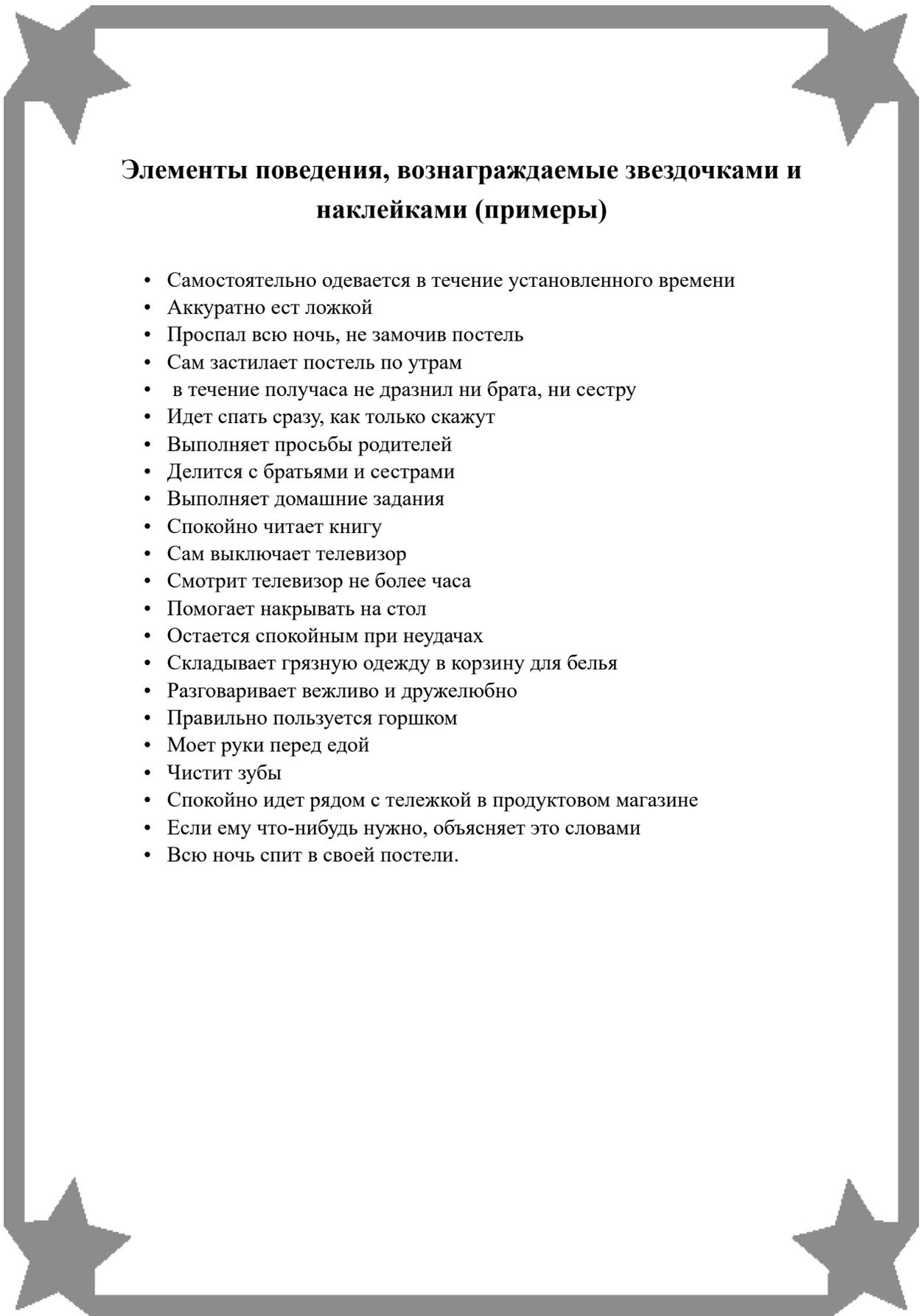




**Впишите сюда подходящие бесплатные или недорогие  
поощрения, которые вы чаще всего используете.**

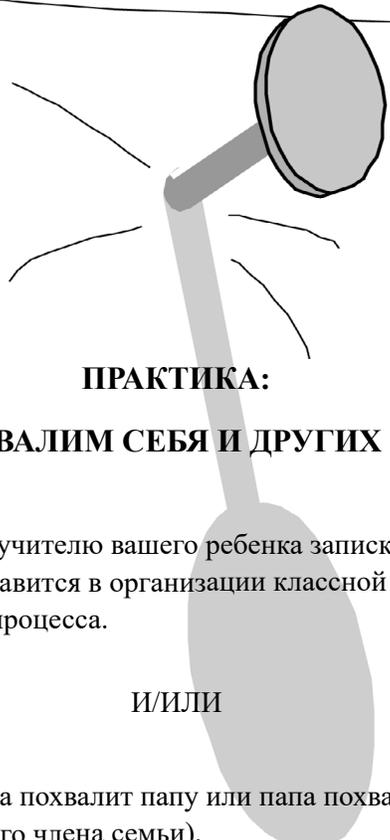


**Не забывайте пополнять копилку словами поддержки и одобрения**



## **Элементы поведения, вознаграждаемые звездочками и наклейками (примеры)**

- Самостоятельно одевается в течение установленного времени
- Аккуратно ест ложкой
- Проспал всю ночь, не замочив постель
- Сам застилает постель по утрам
- в течение получаса не дразнил ни брата, ни сестру
- Идет спать сразу, как только скажут
- Выполняет просьбы родителей
- Делится с братьями и сестрами
- Выполняет домашние задания
- Спокойно читает книгу
- Сам выключает телевизор
- Смотрит телевизор не более часа
- Помогает накрывать на стол
- Остается спокойным при неудачах
- Складывает грязную одежду в корзину для белья
- Разговаривает вежливо и дружелюбно
- Правильно пользуется горшком
- Моет руки перед едой
- Чистит зубы
- Спокойно идет рядом с тележкой в продуктовом магазине
- Если ему что-нибудь нужно, объясняет это словами
- Всю ночь спит в своей постели.

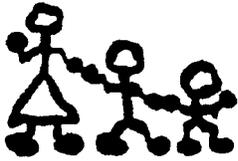


**ПРАКТИКА:**  
**ХВАЛИМ СЕБЯ И ДРУГИХ**

- Напишите учителю вашего ребенка записку о том, что вам нравится в организации классной комнаты и учебного процесса.

**И/ИЛИ**

- Пусть мама похвалит папу или папа похвалит маму (или другого члена семьи).
- А теперь похвалите сами себя.



## Раздаточный материал

### «Вознаграждаем себя»

#### Укрепление взаимной поддержки между родителями

Разногласия между родителями снижают эффективность управления поведением детей. Упражнение, описанное ниже, предназначено для укрепления ваших отношений.

Определите 10-20 приятных для вас “заботливых” форм поведения вашего супруга/ супруги. Попросите супруга/супругу сделать то же самое. Составьте список этих элементов поведения и повесьте его на стену или на дверь. Каждый день вы сами и ваш супруг/супруга должны выбирать из этого списка один или два пункта и выполнять их по отношению друг к другу. Эти проявления заботы должны быть (а) позитивными, (б) целевыми, (с) скромными и (d) не должны иметь отношения к недавней ссоре.

- Примеры:
- Спроси, как прошел мой день, и выслушай ответ.
  - Предложи передать мне сливки или сахар.
  - Давай послушаем хорошую музыку перед сном, когда будем настраивать радиочасы.
  - Когда мы пойдем гулять, держи меня за руку.
  - Помассируй мне спину.
  - Пригласи няню и пойдем погуляем.
  - Дай мне сегодня вечером поработать допоздна, не ворчи.
  - Давай спокойно поужинаем без детей.
  - Присмотри за детьми, пока я приготовлю ужин (почитаю газету и др.).
  - Позволь мне подольше поспать утром в выходной.

Это позволит вам чаще замечать и больше ценить усилия, которые вы оба прилагаете, стремясь порадовать друг друга. Мы заметили, что родители с удовольствием радуют друг друга, когда хорошо понимают, чего от них хотят, и знают, что их усилия не останутся незамеченными.

#### В помощь родителям-одиночкам

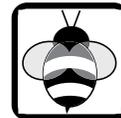
Если у вас нет партнера, постарайтесь иногда устраивать «дни заботы о себе». Составьте список приятных дел, которые вы хотели бы делать просто для себя. Каждую неделю выбирайте из этого списка какой-то пункт и воплощайте его в жизнь.

- Примеры:
- поужинать с другом/подругой;
  - сходить в кино;
  - записаться на массаж;
  - взять урок игры на фортепиано;
  - погулять в парке;
  - принять ванну с душистой пеной;
  - купить и почитать развлекательный журнал.

Для одиноких родителей не менее важно создать систему поддержки. Это могут быть, например, регулярные встречи с другими родителями, близкими друзьями или членами семьи. Источниками поддержки и мотивации могут быть такие организации как «Одинокие родители» [Parents Without Partners - общественная организация, созданная в 1957 г.], а также религиозные, оздоровительные и политические группы.

# 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:**

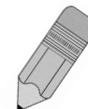
Я хочу поощрить ребенка за хорошее поведение \_\_\_\_\_

(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:

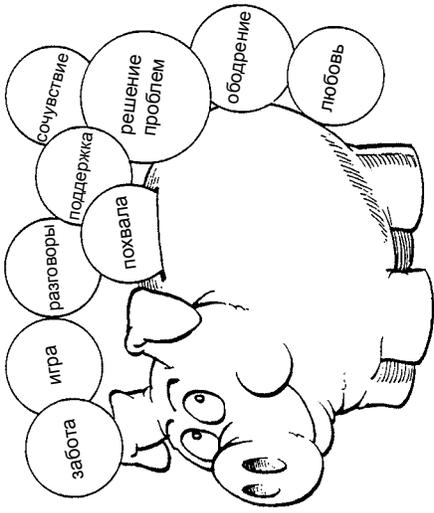
- погулять в парке;
- попить чаю или кофе с другом/подругой;
- принять ванну с душистой пеной;
- купить себе хорошую книгу.

### 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

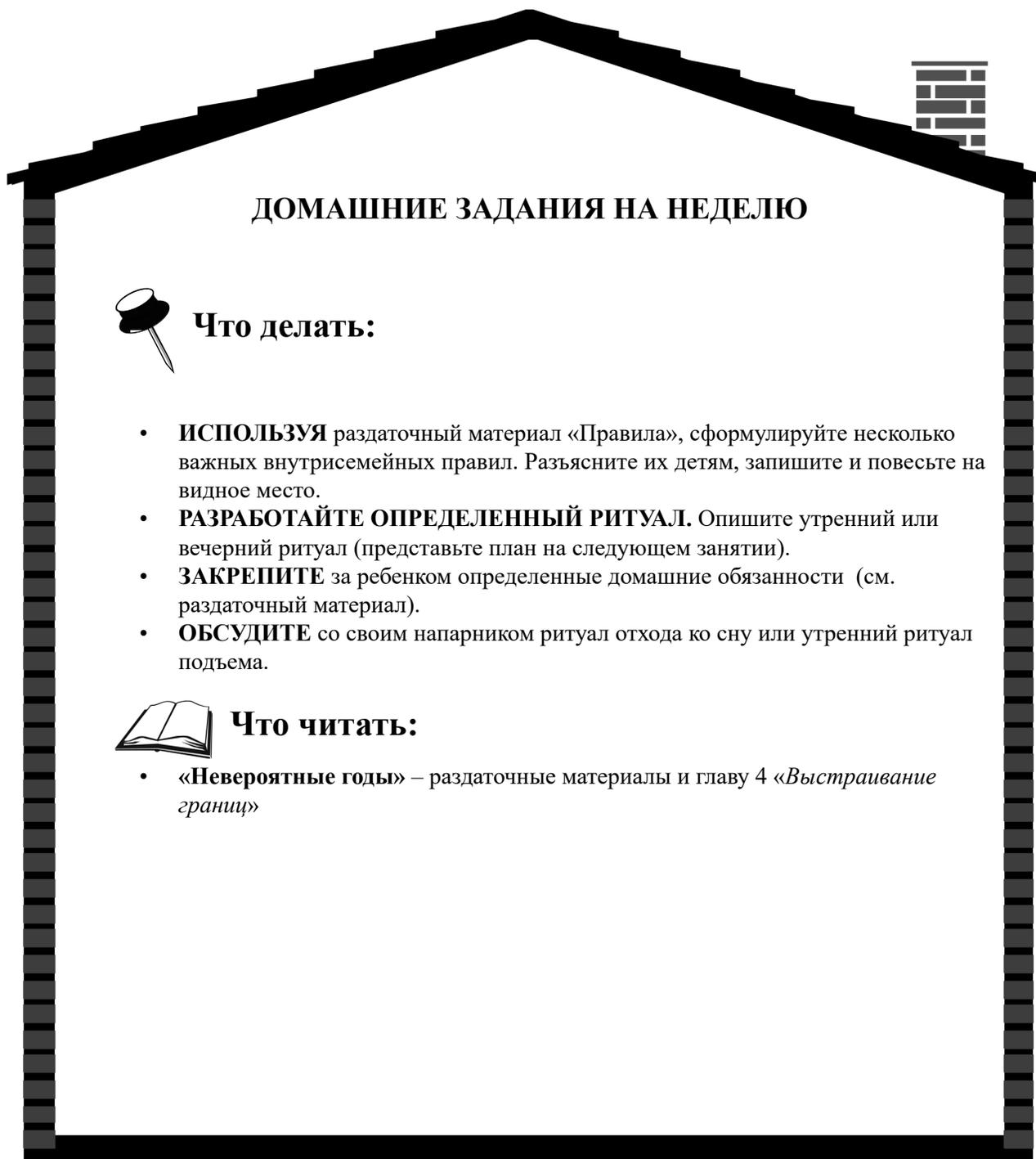
## Правила и ритуалы



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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





## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

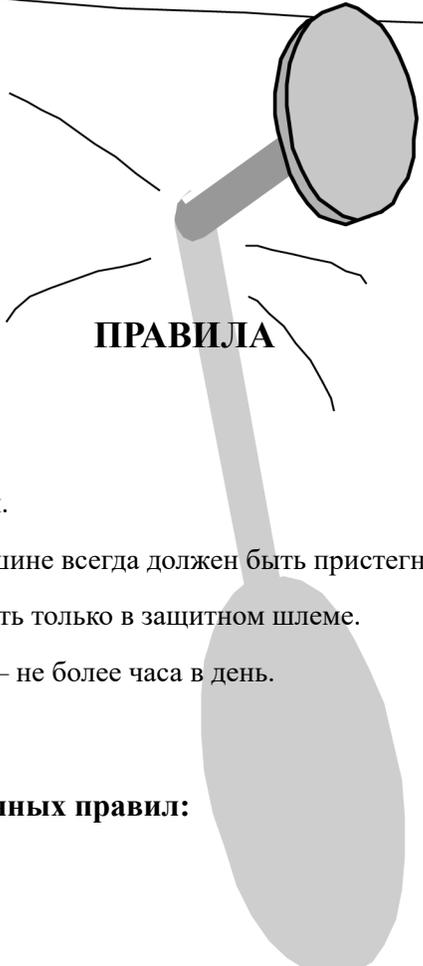
- **ИСПОЛЬЗУЯ** раздаточный материал «Правила», сформулируйте несколько важных внутрисемейных правил. Разъясните их детям, запишите и повесьте на видное место.
- **РАЗРАБОТАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ РИТУАЛ.** Опишите утренний или вечерний ритуал (представьте план на следующем занятии).
- **ЗАКРЕПИТЕ** за ребенком определенные домашние обязанности (см. раздаточный материал).
- **ОБСУДИТЕ** со своим напарником ритуал отхода ко сну или утренний ритуал подъема.



### Что читать:

- «Невероятные годы» – раздаточные материалы и главу 4 «*Выстраивание границ*»

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**



## **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.

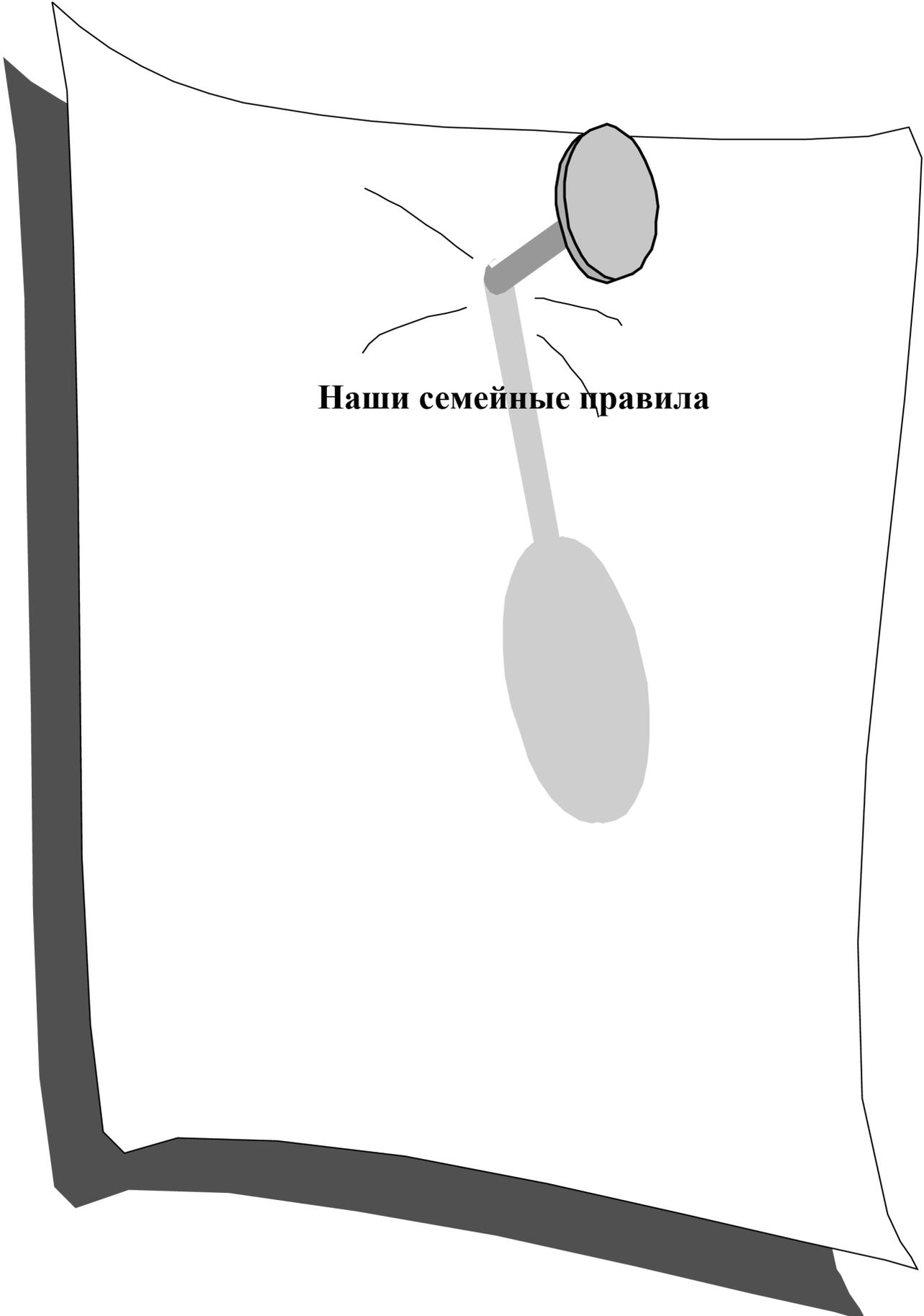
Телевизор или компьютер – не более часа в день.

### **Список ваших собственных правил:**

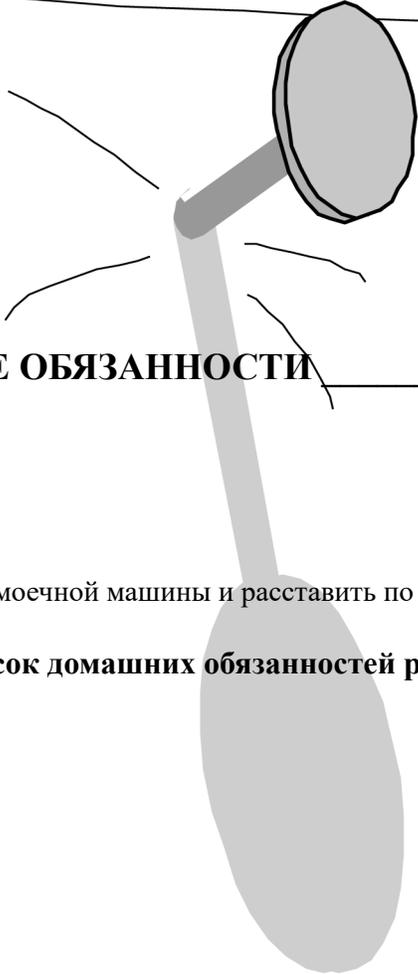
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**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:

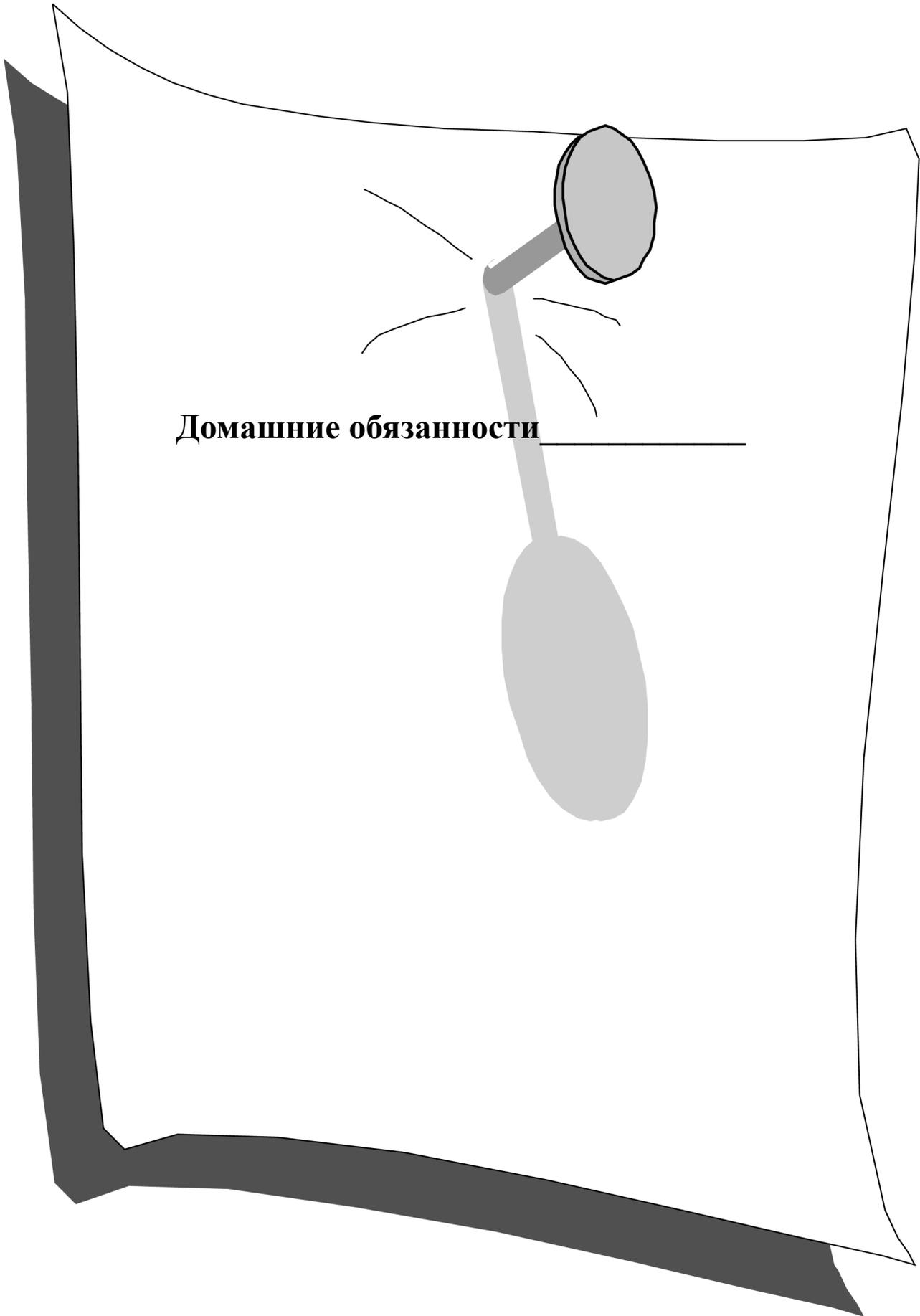
Покормить собаку

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»

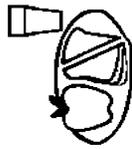


Повесить пальто.

Переодеться в домашнюю одежду.



Перекусить!!!



Проверить портфель (сумку, ранец)



Сделать домашнее задание

Графическая схема ритуала

## Ритуал «После школы»

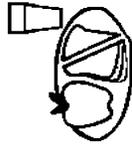


Повесить пальто.

Переодеться в домашнюю одежду.



Перекусить!!!



Проверить портфель (сумку, ранец)



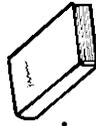
Сделать домашнее задание

Графическая схема ритуала

## Уборка своей комнаты



Сложить грязную одежду  
в корзину для белья.



Поставить книги на.



Сложить игрушки в шкаф.



Заправить постель.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

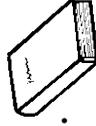
\_\_\_\_\_

Графическая схема ритуала

## Уборка своей комнаты



Сложить грязную одежду  
в корзину для белья.



Поставить книги на.



Сложить игрушки в шкаф.



Заправить постель.

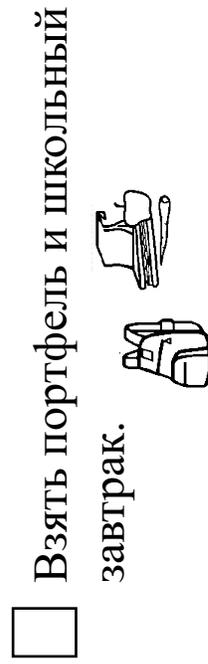
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

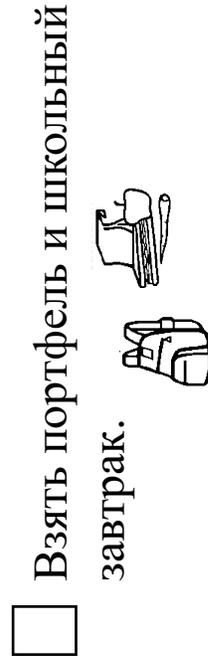
Графическая схема ритуала

## Утренний ритуал



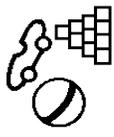
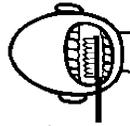
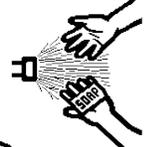
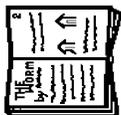
Графическая схема ритуала

## Утренний ритуал



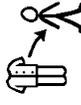
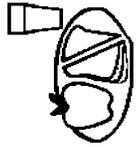
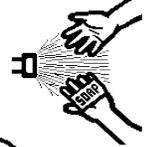
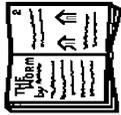
Графическая схема ритуала

## Ритуал отхода ко сну

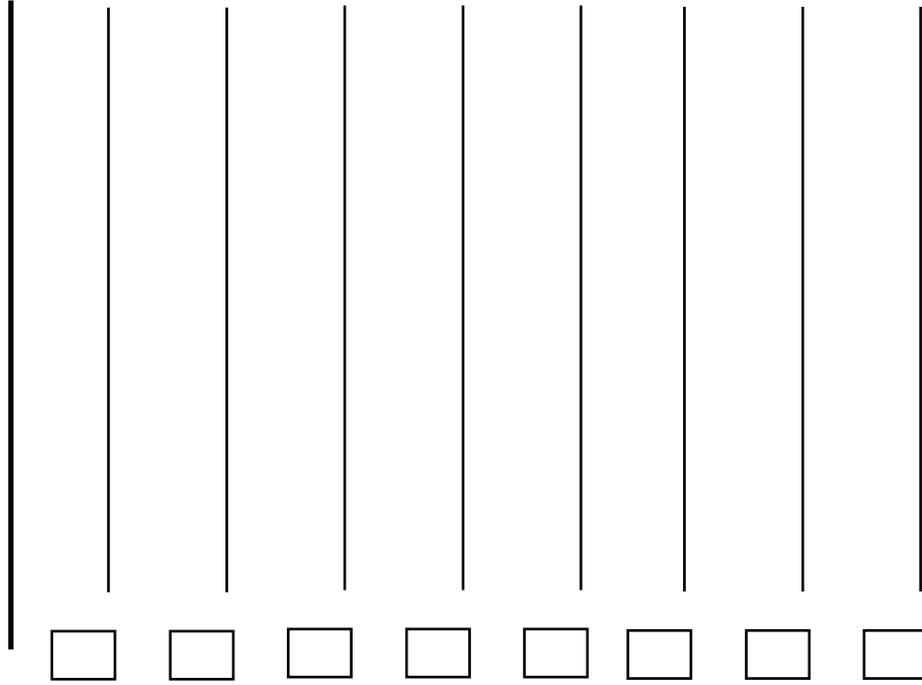
- Убрать игрушки. 
- Надеть пижаму. 
- Перекусить. 
- Почистить зубы. 
- Вымыть руки и лицо. 
- Сказку!! 
- Лечь в постель. 
- Отход ко сну – в \_\_\_\_\_ часов вечера.

Графическая схема ритуала

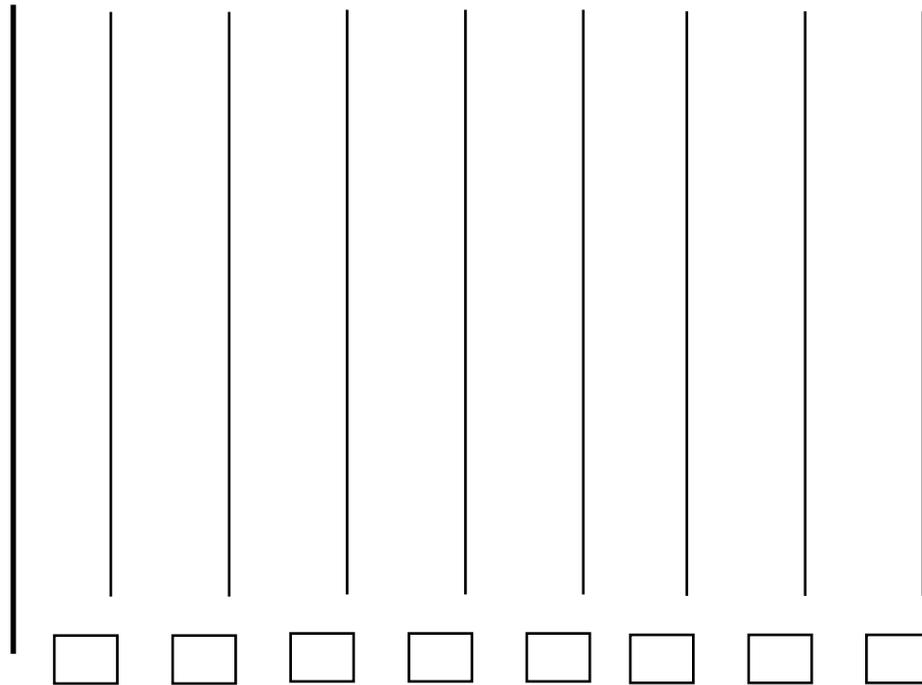
## Ритуал отхода ко сну

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

Графическая схема ритуала



**Графическая схема ритуала**



**Графическая схема ритуала**

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

### Безболезненное расставание и радостная встреча

Обычно к трем годам дети уже умеют преодолевать страх расставания, но временные приступы этого страха расставания следует считать нормальным явлением. В этом возрасте дети колеблются между стремлением к независимости и потребностью в родительской защите. Это особенно важно, если ваш ребенок-дошкольник застенчив или робок: помогая ему преодолеть страх расставания, вы скоро заметите, что он чувствует себя более защищенным и уверенным в себе. И не волнуйтесь: до того как он почувствует себя полностью независимым, пройдет еще много лет.



- Ваш ребенок должен знать, что ваш уход – это обычное, заранее известное дело. Не пытайтесь незаметно улизнуть, чтобы избежать истерики, или солгать насчет того, куда вы собираетесь, потому что это только усилит у ребенка чувство незащищенности.
- Коротко попрощайтесь с ним, обняв его, и скажите ему о своих позитивных ожиданиях, то есть что пока он будет оставаться без вас, у него все будет в порядке. Убедите его (в позитивном ключе), что когда вы уйдете, ему все равно будет хорошо и он будет в безопасности.
- Поощряйте развивающееся у ребенка чувство независимости.
- Если вы оставляете своего ребенка в детском саду, он должен знать, когда он увидит вас снова и кто и когда заберет его из детского сада.
- Если вы оставляете его дома, уезжая на весь вечер, он должен знать, кто будет заботиться о нем, пока вас не будет, и когда вы вернетесь. Например, можно сказать так: «Сегодня вечером с тобой будет играть бабушка, а я иду в гости. Я вернусь, когда ты уже будешь в постельке, но я зайду поцеловать тебя и пожелать тебе спокойной ночи».
- Уходя, не уделяйте слишком много внимания НОРМАЛЬНЫМ проявлениям недовольства ребенка.
- Вернувшись, поприветствуйте ребенка с любовью и радостью – он должен знать, что вы рады его видеть.
- Оставляйте ребенку некоторое время для психологического перехода от игры к расставанию с вами.
- Некоторым детям нравится, когда им дают на время какой-то предмет, напоминающий им о родителях. Это может быть мамино украшение, папин брелок, фотография или какой-то другой предмет, вызывающий у ребенка нужные позитивные ассоциации.

# 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



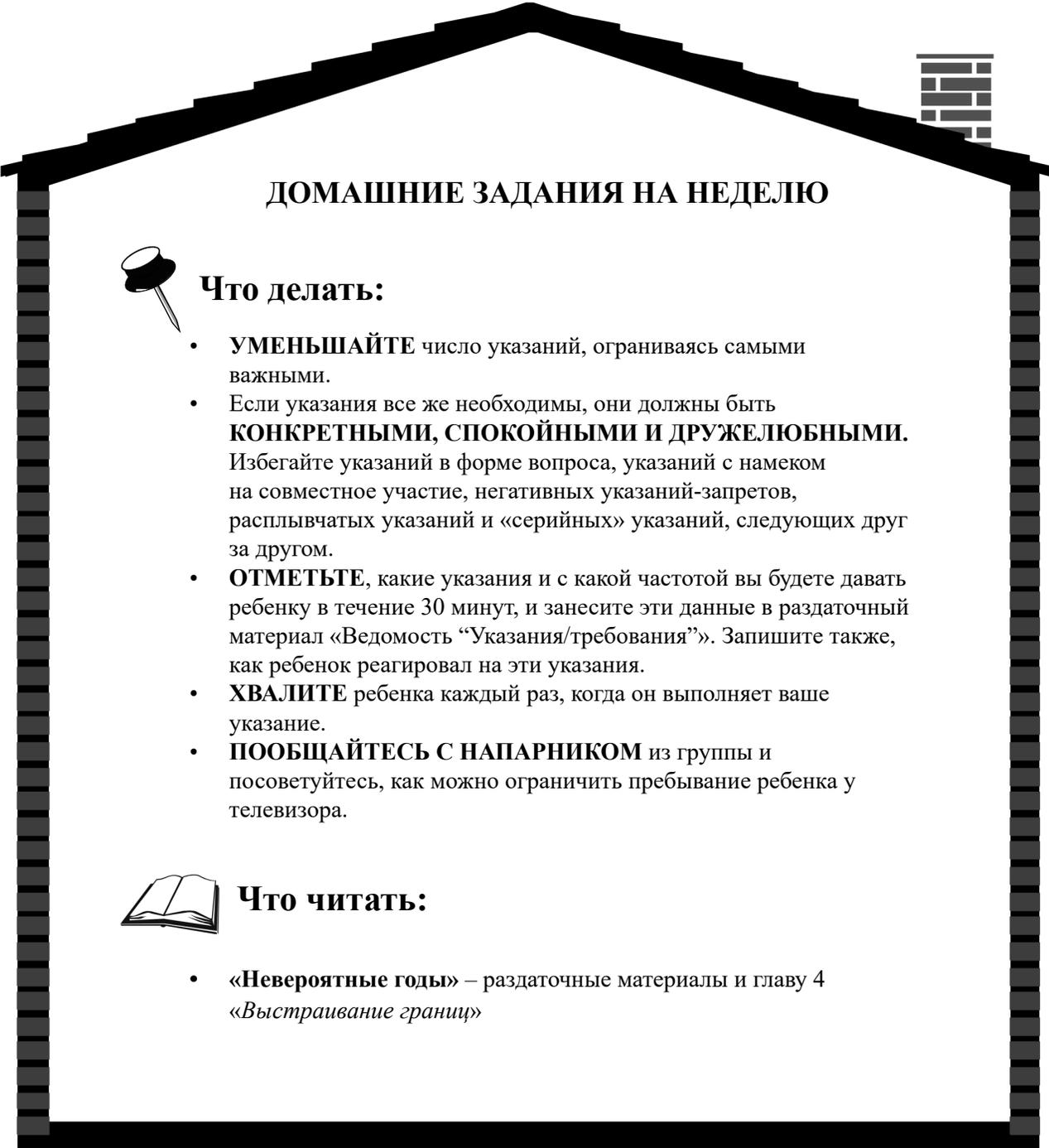
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible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

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



## Эффективное выстраивание границ

«Важно быть понятным, предсказуемым и позитивным»



### ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



#### Что делать:

- **УМЕНЬШАЙТЕ** число указаний, ограниваясь самыми важными.
- Если указания все же необходимы, они должны быть **КОНКРЕТНЫМИ, СПОКОЙНЫМИ И ДРУЖЕЛЮБНЫМИ**. Избегайте указаний в форме вопроса, указаний с намеком на совместное участие, негативных указаний-запретов, расплывчатых указаний и «серийных» указаний, следующих друг за другом.
- **ОТМЕТЬТЕ**, какие указания и с какой частотой вы будете давать ребенку в течение 30 минут, и занесите эти данные в раздаточный материал «Ведомость “Указания/требования”». Запишите также, как ребенок реагировал на эти указания.
- **ХВАЛИТЕ** ребенка каждый раз, когда он выполняет ваше указание.
- **ПООБЩАЙТЕСЬ С НАПАРНИКОМ** из группы и посоветуйтесь, как можно ограничить пребывание ребенка у телевизора.



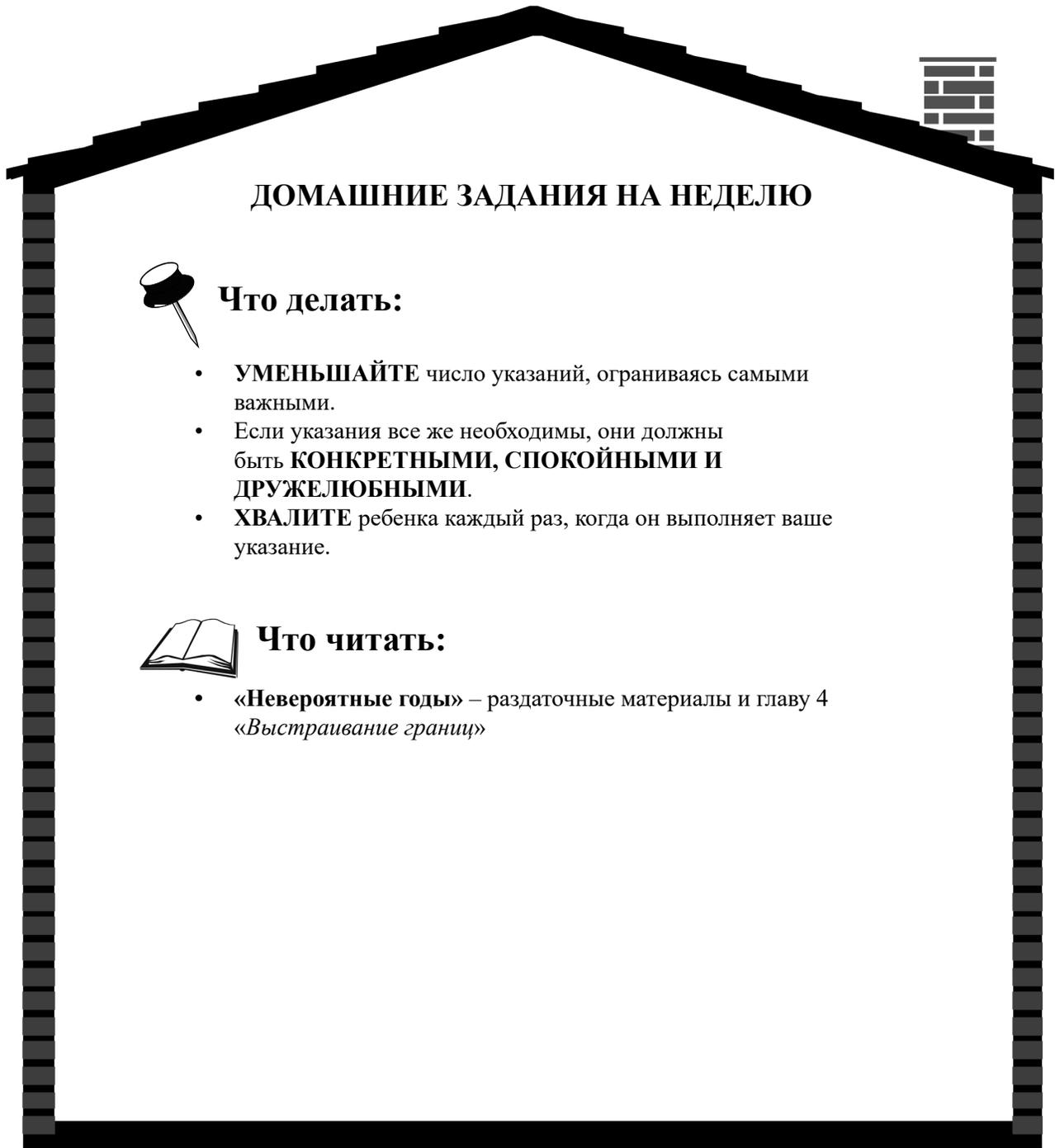
#### Что читать:

- «Невероятные годы» – раздаточные материалы и главу 4 «Выстраивание границ»

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**

## Эффективное выстраивание границ

«Важно быть понятным, предсказуемым и позитивным»



### ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



#### Что делать:

- **УМЕНЬШАЙТЕ** число указаний, ограниваясь самыми важными.
- Если указания все же необходимы, они должны быть **КОНКРЕТНЫМИ, СПОКОЙНЫМИ И ДРУЖЕЛЮБНЫМИ**.
- **ХВАЛИТЕ** ребенка каждый раз, когда он выполняет ваше указание.



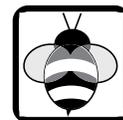
#### Что читать:

- «Невероятные годы» – раздаточные материалы и главу 4 «Выстраивание границ»

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**

# 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"><li>• «Заткнись!».</li><li>• «Перестань орать!»</li><li>• «Прекрати бегать!»</li><li>• «Смотри сюда!»</li><li>• «Почему ты до сих пор не в кровати?»</li><li>• «Давай наведем порядок в гостиной».</li><li>• «Перестань сейчас же!»</li><li>• «Ну и что там делает твое пальто?»</li><li>• «Почему твои ботинки в гостиной?»</li><li>• «Не запихивай салат в рот, как поросенок!»</li><li>• «Почему твой велосипед валяется на дорожке?»</li><li>• «Ну что за дурацкий вид!»</li><li>• «Не дразни сестру!»</li><li>• «Ты никогда не бываешь готова вовремя!»</li><li>• «Опять весь измазался!»</li><li>• «Не комната, а свинарник!»</li><li>• «Не ной!»</li><li>• «Ты невыносим!»</li><li>• «Ты кончишь когда-нибудь возиться?».</li><li>• «Быстрее!».</li><li>• «Тихо!»</li><li>• «Почему ты катаешься по дороге? Тебе же сказали, что нельзя! »</li><li>• «Еще раз увижу – получишь!»</li></ul>	

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О ВЫСТРАИВАНИИ ГРАНИЦ



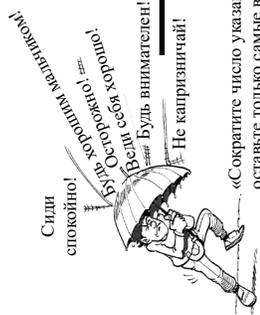
- Ограничивайтесь необходимыми указаниями.
- Давайте указания ПО ОДНОМУ.
- Будьте реалистичны в своих ожиданиях – используйте формулировки, соответствующие возрасту ребенка.
- Указывайте ребенку, что он должен сделать (указание не должно начинаться с «не»).
- Давайте указания вежливо и дружелюбно.
- Избегайте указаний типа «Прекрати...», «Не смей ...» и т. п.
- Обеспечивайте детям достаточные возможности для выполнения указаний.
- Не забывайте о предупреждениях и полезных напоминаниях.
- Не угрожайте детям. Используйте указания типа «когда... тогда».
- Предоставляйте детям разные варианты и возможность выбора всегда, когда это возможно.
- Указания должны быть короткими и точными.
- Поддерживайте указания партнера.
- Хвалите ребенка за выполнение указаний и принимайте меры в случае их невыполнения.
- Старайтесь поддерживать равновесие между родительским контролем и детским самоконтролем.

### **Четкие указания/требования – начинаем с «пожалуйста»**

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| «Иди помедленнее».                                     | «Пожалуйста, иди укладываться». |
| «Возьми меня за руку».                                 | «Опусти руки».                  |
| «Играй спокойно».                                      | «Помой руки».                   |
| «Иди домой!»   | «Накрой на стол».               |
| «Раскрась черным».                                     | «Заправь постель».              |
| «Пожалуйста, убери одежду!»                            | «Говори потише».                |
| «Раскрашивай в пределах листа, чтобы не пачкать стол». |                                 |

### **Нечеткие, расплывчатые указания и указания-запреты**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| «Давай уберем игрушки!».                     | «А неплохо бы сейчас пойти спать, а?» |
| «Не ори!»                                    | «Не передашь ли мне хлеб?»            |
| «Будь молодцом!».                            | «Будь умницей!».                      |
| «Помолчи!»                                   | «Будь осторожнее!»                    |
| «Прекрати бегать!».                          | «Смотри у меня!»                      |
| «Почему бы нам сейчас не пойти спать?»       |                                       |
| «Давай никогда больше не будем так делать!». |                                       |



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**

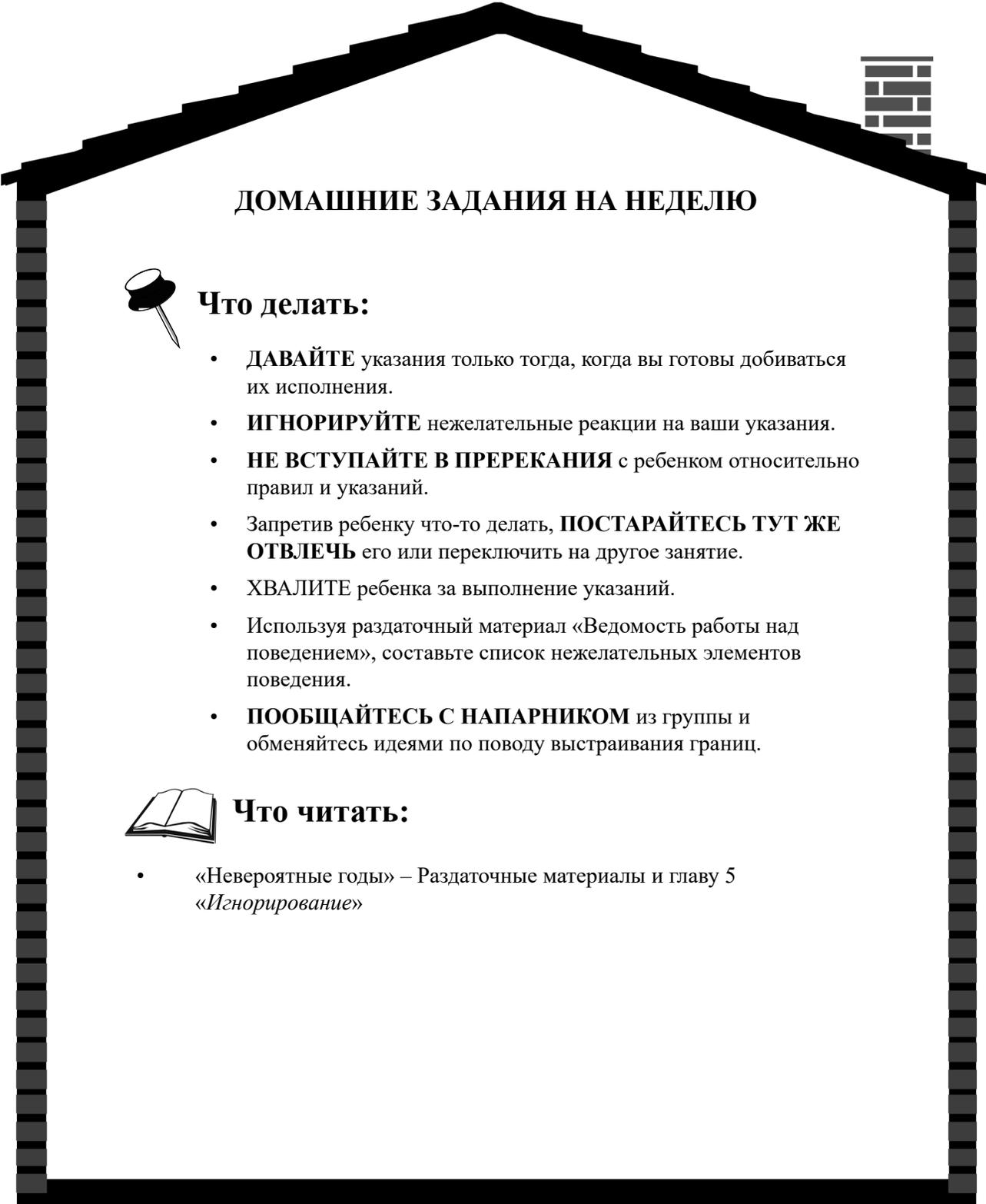


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Эти раздаточные материалы можно фотокопировать для использования в ваших родительских группах по программе «Невероятные годы». Эти раздаточные материалы защищены авторскими правами, и их нельзя изменять и редактировать никоим образом (включая перевод) без разрешения руководства Incredible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

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



## Последовательность при выстраивании границ



### ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



#### Что делать:

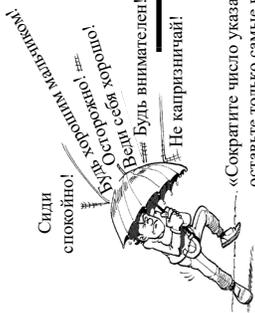
- **ДАВАЙТЕ** указания только тогда, когда вы готовы добиваться их исполнения.
- **ИГНОРИРУЙТЕ** нежелательные реакции на ваши указания.
- **НЕ ВСТУПАЙТЕ В ПРЕРЕКАНИЯ** с ребенком относительно правил и указаний.
- Запретив ребенку что-то делать, **ПОСТАРАЙТЕСЬ ТУТ ЖЕ ОТВЛЕЧЬ** его или переключить на другое занятие.
- **ХВАЛИТЕ** ребенка за выполнение указаний.
- Используя раздаточный материал «Ведомость работы над поведением», составьте список нежелательных элементов поведения.
- **ПООБЩАЙТЕСЬ С НАПАРНИКОМ** из группы и обменяйтесь идеями по поводу выстраивания границ.



#### Что читать:

- «Невероятные годы» – Раздаточные материалы и главу 5 «Игнорирование»

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**



Домашние задания



ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА УКАЗАНИЙ

«Сократите число указаний, оставьте только самые важные».

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? \_\_\_\_\_

---



---



---



---

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК КОГДА НЕОБХОДИМО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ»

- Формулируйте ограничение точно, коротко и спокойно
- Игнорируйте протесты и истерики, связанные с введением этого ограничения
- Когда ребенок снова успокоится, переключите его или отвлеките чем-нибудь интересным
- Удалите запрещенный объект (например, лакомство или игрушку), чтобы устранить соблазн; выключите телевизор или компьютер
- Уступайте ребенку, когда это возможно
- Объясните ребенку, ЧТО он МОЖЕТ делать вместо того, что ему запрещено делать
- Если это возможно, предлагайте ребенку несколько вариантов на выбор
- Если это возможно, реагируйте шуткой или песней
- Превращайте задания в игры, например, предложите ребенку «слетать» в ванную или организуйте «поезд, идущий в спальню».
- Не обращайтесь особого внимания на протесты и сопротивление ребенка: игнорируйте их, переключайте внимание ребенка или отвлекайте его, меняя тему.
- Следите за числом своих «нет!» и думайте над тем, все ли они действительно были необходимыми.





## Поболтаем — Зачем нужна дисциплина

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



<b>Чего я хочу достичь</b>	<b>Чего я хочу избежать</b>



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.

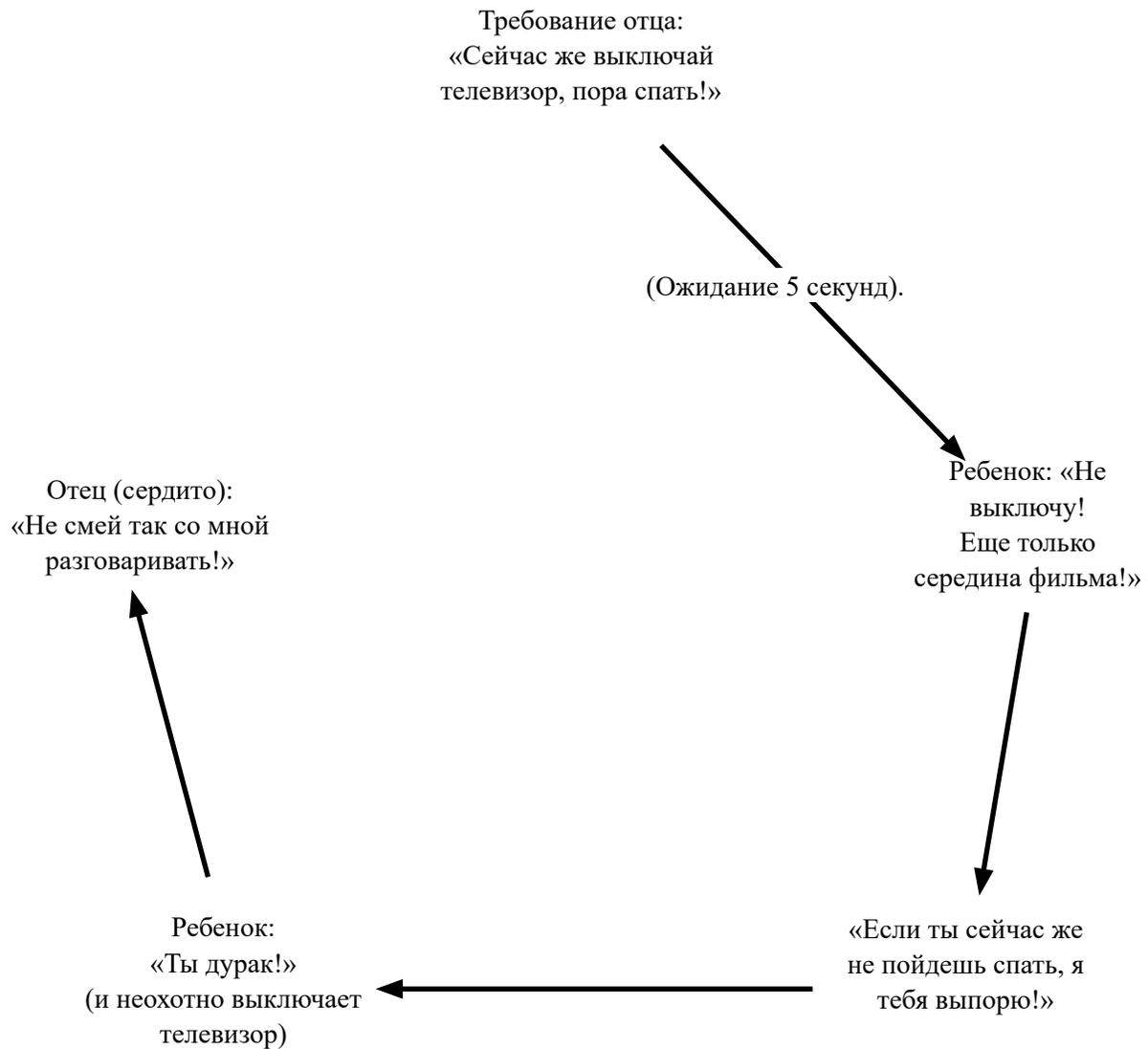
9.

10.

10.

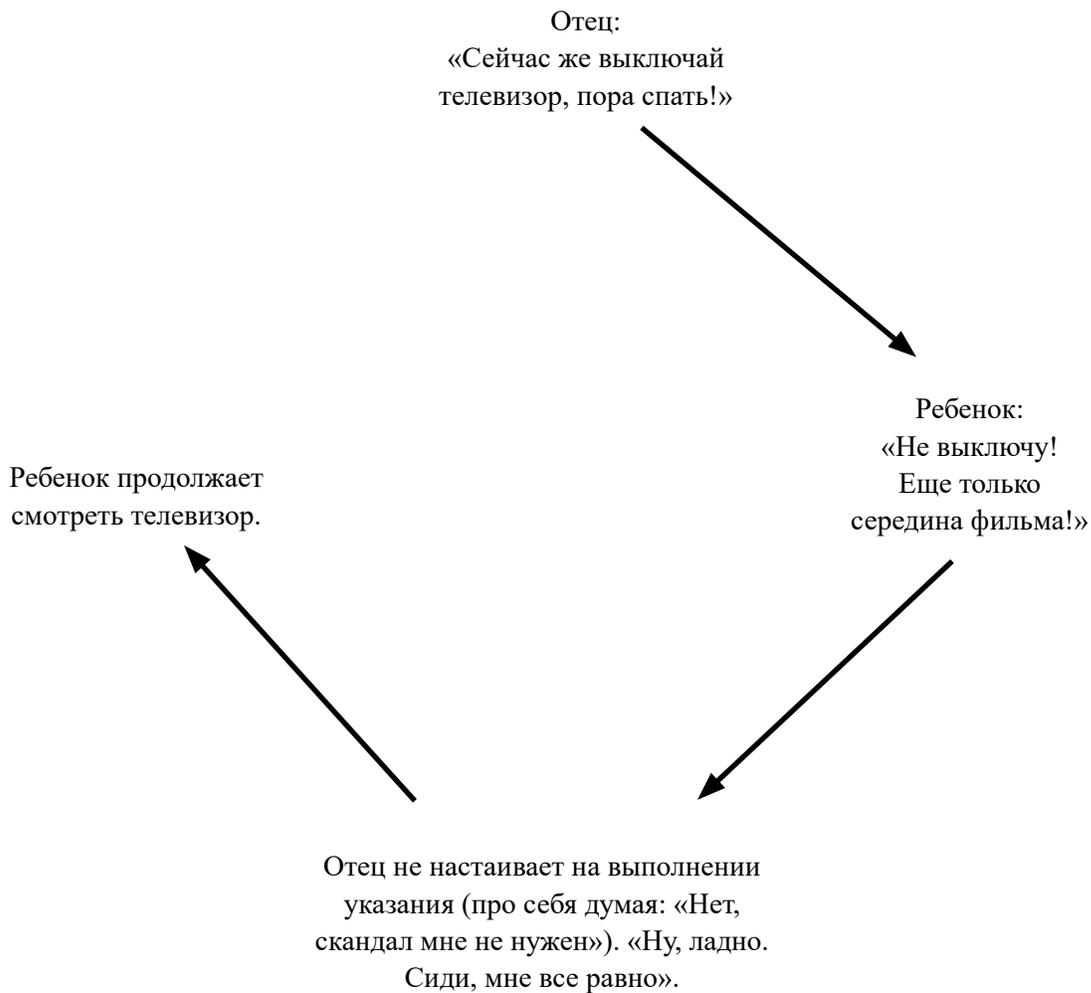
## Сценарий № 1

# Ошибка «Гнев»: какая форма поведения закрепляется и у кого?



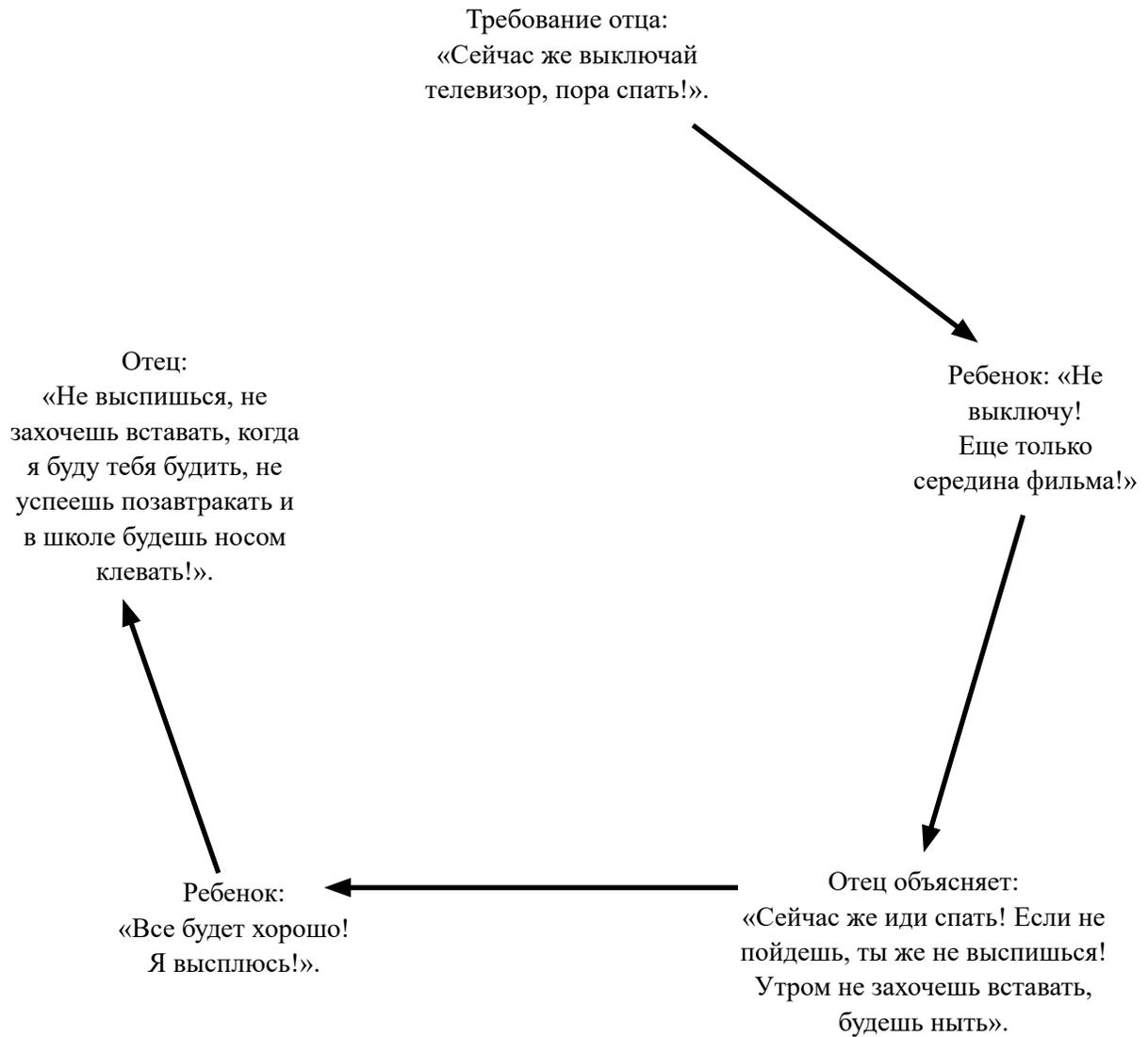
Сценарий №2:

**Ошибка «Желание избежать конфликта»:  
какая форма поведения закрепляется и у кого?**



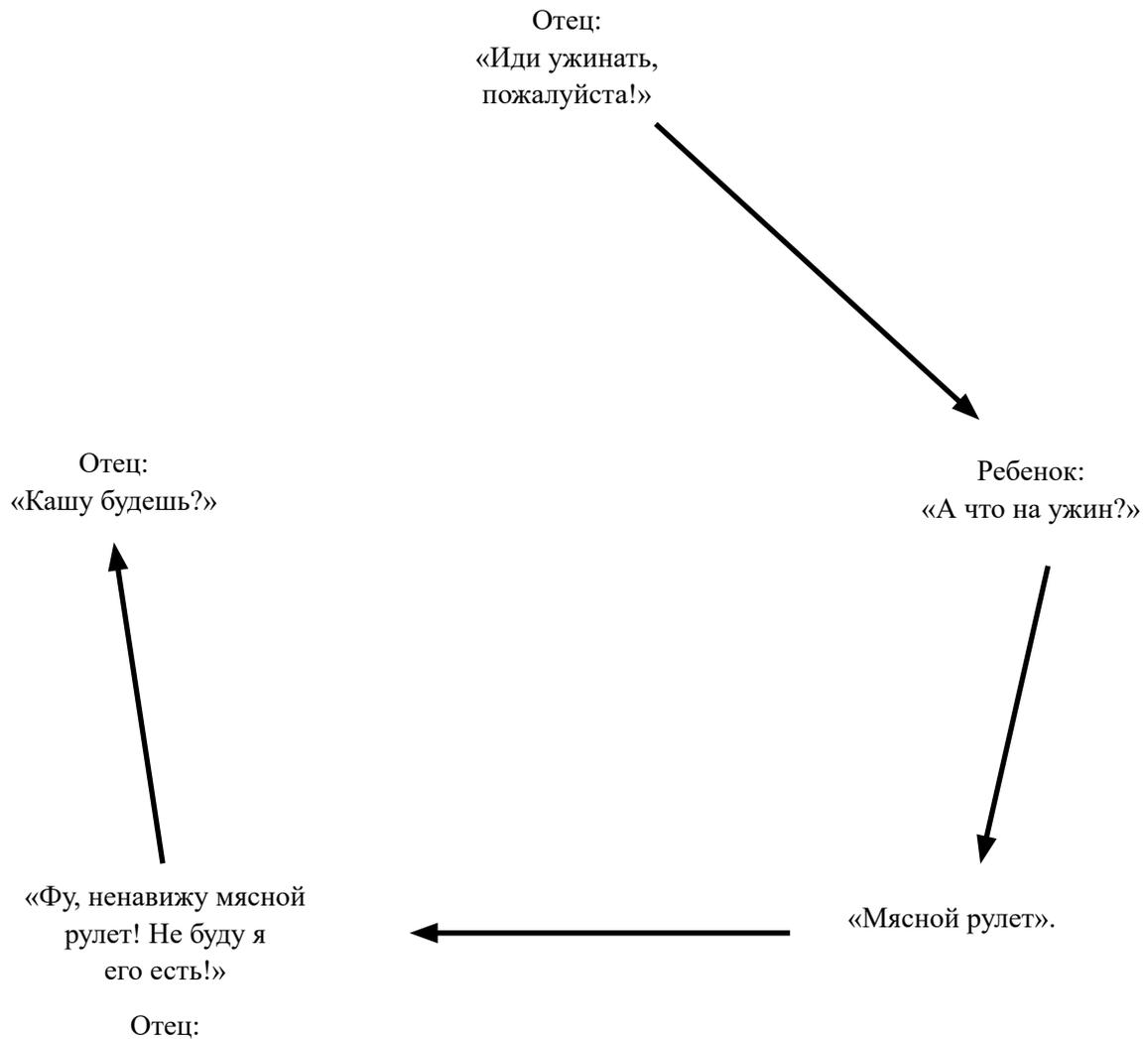
Сценарий №3:

**Ошибка «Оправдание»:  
какая форма поведения закрепляется и у кого?**



Сценарий №4:

**Ошибка «Уступка»:  
какая форма поведения закрепляется и у кого?**





## 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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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



### ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



#### Что делать:

- **В ВЕДОМОСТИ РАБОТЫ НАД ПОВЕДЕНИЕМ** составьте списки желательных и нежелательных элементов поведения.
- **ВЫБЕРИТЕ** из списка нежелательных элементов поведения один (например, нытье или сквернословие) и в течение недели попробуйте игнорировать этот элемент при каждом его проявлении.
- **ДЛЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОВЕДЕНИЯ**, список которых вы составили на этапе 2 выше, подберите элементы противоположного положительного поведения. Например, противоположным положительным поведением по отношению к крику или визгу будет вежливый и спокойный тон, а по отношению к отбиранию игрушек – совместное пользование игрушками. Затем в течение недели систематически хвалите ребенка за каждое проявление такого положительного поведения.
- **В ВЕДОМОСТИ УЧЕТА ПОХВАЛЫ И ИГНОРИРОВАНИЯ** запишите элементы поведения, которые вы игнорируете, элементы поведения, за которые вы хвалите ребенка, и реакции ребенка
- **ЧИТАЙТЕ** и заполняйте раздаточные материалы по самоконтролю, внутренним монологам и позитивным замещающим утверждениям.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** раздаточный материал «Внутренний монолог в проблемных ситуациях» для записи удручающих мыслей, приходящих непосредственно в проблемных ситуациях, и запишите там же несколько альтернативных мыслей, позволяющих успокоиться. Принесите этот раздаточный материал на следующее занятие группы.



#### Что читать:

- **Невероятные годы** – главу 11 «Управление удручающими мыслями» и главу 6 «Тайм-аут».

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**



## 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

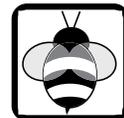
Помните, что все маленькие дети спорят и протестуют, пытаясь добиться того, чего они хотят. Это объясняется не их отношением к вам, а их стремлением к независимости и попытками проверять незыблемость правил.

**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, порче 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 похвале, когда ребенок наконец начинает вести себя хорошо. Тем не менее, игнорирование 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

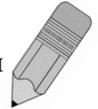
## Избирательное игнорирование

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

### «ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОКОНТРОЛЯ»

Многие члены семьи полагают, что в стрессовых ситуациях они не могут сохранять самообладание. Другие говорят, что они постоянно испытывают гнев, беспокойство или депрессию и легко «взрываются» даже при незначительных событиях. Между тем, если родители испытывают такие психологические перегрузки, что остро реагируют даже на мелочи, это может привести к нежелательным результатам. В частности, они могут сказать или сделать нечто такое, о чем потом сами будут жалеть. Позже, успокоившись, они могут почувствовать свою вину и избегать общения с ребенком из-за опасений, что конфликтная ситуация повторится. Когда ребенок видит, что мать или отец не владеют собой, это вызывает у него страх и тревогу. Кроме того, наблюдая за ними, ребенок учится воспроизводить агрессивное поведение и в других ситуациях. При таком чередовании чрезмерно острых реакций и отстранения родителям трудно вести себя последовательно по отношению к ребенку. Лучше всего придерживаться золотой середины: не перегружать себя настолько, что не остается сил на реакцию, и не расстраиваться настолько сильно, чтобы реагировать

#### Удручающие мысли

«Этот ребенок – просто чудовище! Это уже становится возмутительным! Он никогда не изменится».

«Я устала быть ему прислугой! Все, хватит, надо как-то с этим заканчивать!»

«Он такой же, как его отец».

«Я не могу справиться с ним, когда он злится».

#### Успокаивающие мысли

«Ребенок просто проверяет, может ли он все-таки добиться своего. Моя задача – оставаться спокойной и помочь ему научиться вести себя лучше».

«Нужно сказать Майклу, что нехорошо так разбрасывать свою одежду. Если мы поговорим об этом спокойно, наверное, мы сможем найти подходящее решение».

«Я смогу справиться с этим. Я контролирую ситуацию. Он только что узнал про некоторые эффективные способы, позволяющие держать себя в руках. Я научу его контролировать себя».

### УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ

Ученые отмечают наличие связи между нашими мыслями и нашим поведением. Например, если вы будете думать о ребенке как о враге («Он ведет себя плохо, потому что ненавидит меня, ему просто нравится меня злить!»), вероятно, вы и сами сильно разозлитесь. И наоборот, если в своих размышлениях вы делаете акцент на своей способности справляться с трудностями («Я обязательно должна помочь ему научиться контролировать себя»), это поможет вам подобрать рациональные и эффективные реакции. Один из первых шагов к изменению общего негативного направления мыслей о ребенке на более позитивное – это замена удручающих мыслей, порождающих низкую самооценку, на успокаивающие мысли.

## Раздаточный материал

### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

1. Обращайте внимание на свои эмоции, когда они проявляются впервые, и давайте им названия. При этом обращайте также внимание на свои телесные ощущения (например, напряжение, потребность в непрерывных движениях, гнев, головные боли).
2. Определите, какие события подрывают вашу веру в себя.
3. Выберите наиболее эффективный способ самоконтроля и используйте его.

#### Неконструктивные мысли

«Джон никогда не помогает мне. У меня только работа, работа и работа. Я готовлю еду, веду хозяйство, возжусь с детьми, ну все я! До чего же мне порой хочется все это ему высказать!»

«Отработал 10 часов, устал, расстроен. Прихожу домой, а дома одни неприятности. Дети орут и перебивают, Джоан ругается, шум, гам, беспорядок. Что она делает целыми днями? Сейчас наору на них или просто уйду».

#### Конструктивные мысли

Надо вникнуть и успокоиться, прежде чем я сделаю что-нибудь такое, о чем потом буду жалеть. Мне всего-то и нужно – помочь. Может быть, если я попрошу Джона ласково и уважительно, он чем-то поможет мне. Пожалуй, это лучший вариант. Тогда, может, удастся в теплую ванну залезть».

«Ну, спокойнее! Делаем несколько вдохов-выдохов. Всего-то и надо – несколько минут покоя, чтобы расслабиться и газету почитать. Может быть, если я вежливо попрошу Джоан поиграть с детьми, пока я читаю, то потом я бы мог устроить ей перерыв и поиграть с детьми. Ей же тоже отдых нужен. Пожалуй, это лучший вариант. Да я уже вроде как и расслабляюсь».

«Я смогу справиться с этим. Я могу контролировать ситуацию. Она просто проверяет, как далеко можно зайти. Моя задача – оставаться спокойной и помочь ей научиться вести себя лучше».

## Раздаточный материал

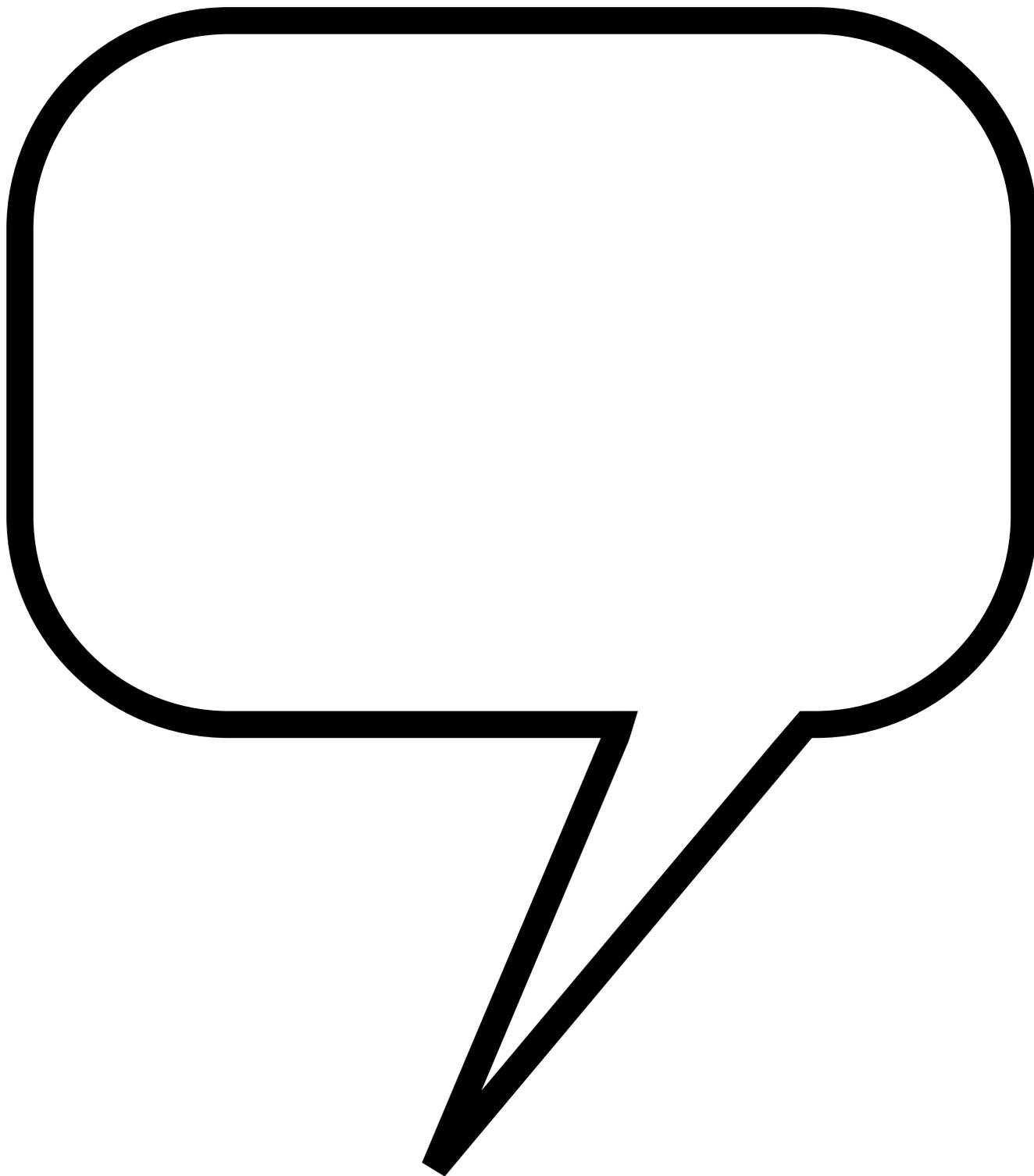
### ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

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.

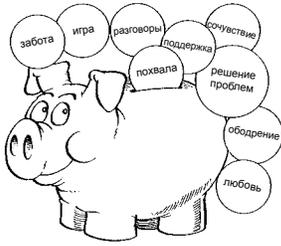
Проблемная ситуация: \_\_\_\_\_

**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 \_\_\_\_\_

Сиди  
спокойно!  
Умомляга мителелел!  
!оллох кох сел ш  
!оллох кох сел ш  
!оллох кох сел ш



«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? \_\_\_\_\_

---



---

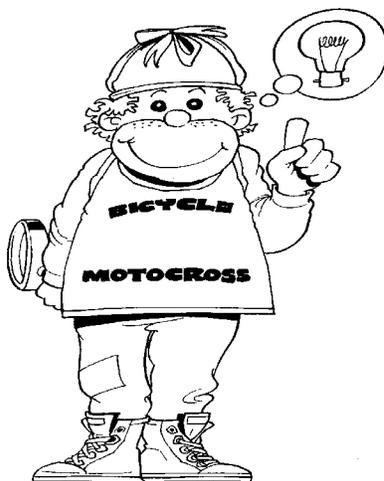


---

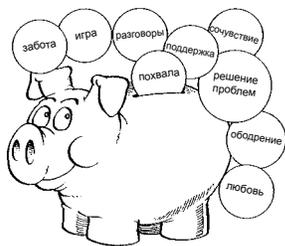


---

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ОТНОСИТЕЛЬНО ИГНОРИРОВАНИЯ



- В периоды игнорирования избегайте зрительного контакта и разговоров с ребенком.
- Физически отстраняйтесь от ребенка, но, если это возможно, оставайтесь в комнате вместе с ним.
- Старайтесь действовать тонко, не подчеркивайте игнорирование специально.
- Будьте готовы к тому, что ребенок может проверить, насколько вы последовательны.
- Поэтому будьте последовательны.
- Как только нежелательное поведение прекратится, снова обратите внимание на ребенка.
- Сочетайте игнорирование с отвлечением внимания ребенка.
- Выберите конкретные элементы поведения ребенка, которые вы будете игнорировать (и подумайте, действительно ли вы сможете их игнорировать!).
- Ограничьте число элементов поведения, которые вы будете систематически игнорировать.
- Обращайте внимание на желательные элементы поведения 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.



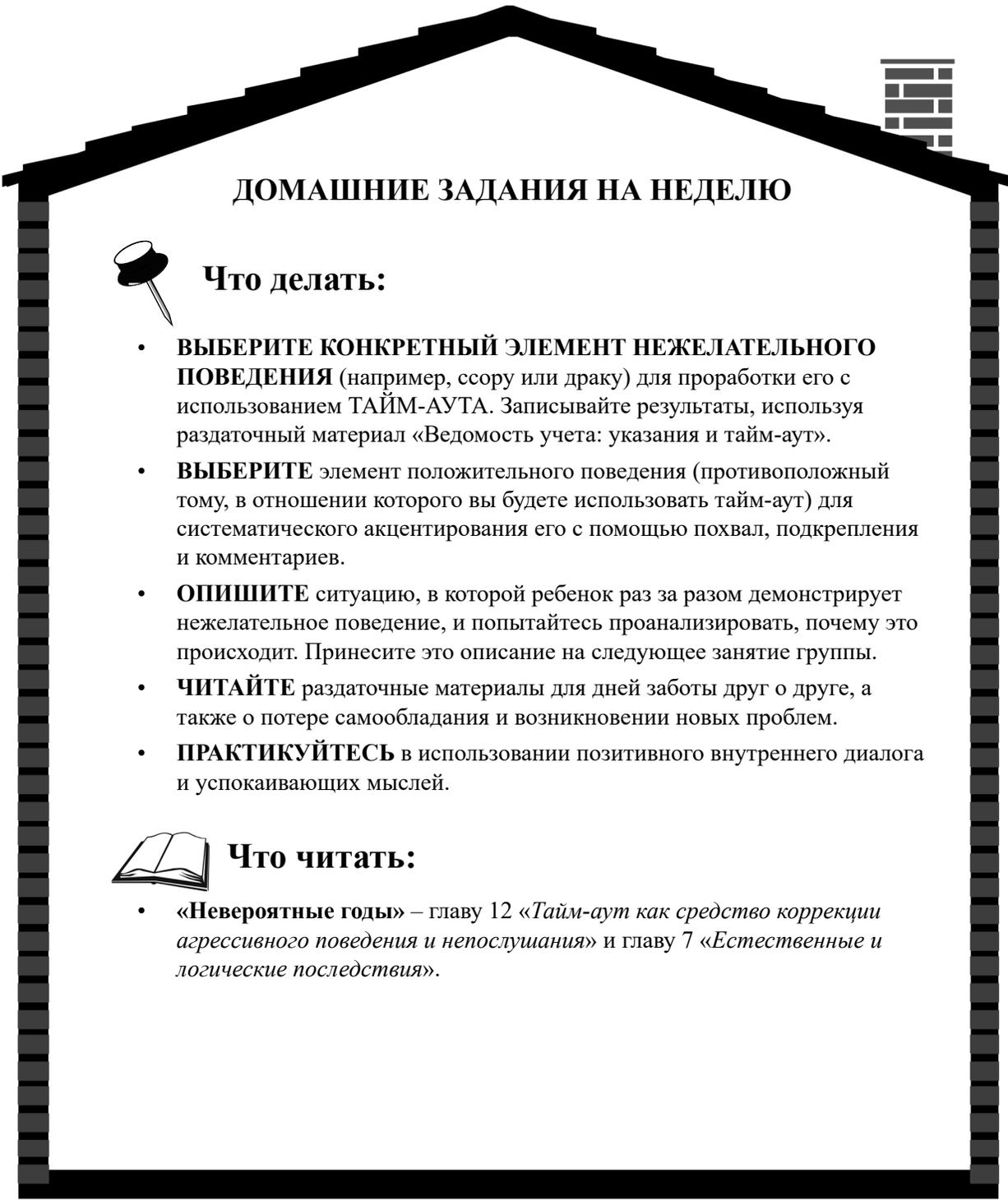
## Раздаточные материалы и заметки на холодильник – Тайм-аут как возможность успокоиться



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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





## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ВЫБЕРИТЕ КОНКРЕТНЫЙ ЭЛЕМЕНТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ** (например, ссору или драку) для проработки его с использованием ТАЙМ-АУТА. Записывайте результаты, используя раздаточный материал «Ведомость учета: указания и тайм-аут».
- **ВЫБЕРИТЕ** элемент положительного поведения (противоположный тому, в отношении которого вы будете использовать тайм-аут) для систематического акцентирования его с помощью похвал, подкрепления и комментариев.
- **ОПИШИТЕ** ситуацию, в которой ребенок раз за разом демонстрирует нежелательное поведение, и попытайтесь проанализировать, почему это происходит. Принесите это описание на следующее занятие группы.
- **ЧИТАЙТЕ** раздаточные материалы для дней заботы друг о друге, а также о потере самообладания и возникновении новых проблем.
- **ПРАКТИКУЙТЕСЬ** в использовании позитивного внутреннего диалога и успокаивающих мыслей.



### Что читать:

- **«Невероятные годы»** – главу 12 *«Тайм-аут как средство коррекции агрессивного поведения и непослушания»* и главу 7 *«Естественные и логические последствия»*.

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ХВАЛИТЕ** ребенка за выполнение указаний (или введите стандартную практику поощрений за послушание).
- **ПРАКТИКУЙТЕСЬ** в использовании успокаивающих мыслей и позитивного внутреннего диалога.
- В раздаточном материале «Ведомость учета: указания и тайм-аут» опишите пример ситуации, в которой вы использовали тайм-аут.
- **ИЗ ПЕРЕЧНЯ** элементов поведения, которые вам хотелось бы исключить, выберите один (например нитье) и попробуйте в течение недели **ИГНОРИРОВАТЬ** этот элемент поведения при каждом его проявлении. И напротив, **ХВАЛИТЕ** ребенка за проявления противоположного положительного поведения.
- **ПООБЩАЙТЕСЬ С НАПАРНИКОМ** из группы и обменяйтесь идеями по поводу различных методик успокоения.



### Что читать:

- «Невероятные годы» – Раздаточные материалы и главу 7 «Естественные и логические последствия»

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ОТНОСИТЕЛЬНО ТАЙМ-АУТА



- Будьте вежливы.
- Будьте готовы к тому, что ребенок будет проверять вашу решимость.
- Ожидайте повторения обучающих ситуаций.
- Игнорируйте ребенка во время тайм-аута.
- Поддерживайте партнера, использующего тайм-аут.
- Выдерживайте тайм-аут полностью, до его завершения.
- Используйте тайм-ауты для расслабления и восстановления собственной энергии.
- Последовательно используйте тайм-аут для выбранных элементов нежелательного поведения.
- Отслеживайте нарастание гнева, чтобы избежать его внезапных вспышек; предупреждайте их.
- Устраивайте 5-минутный тайм-аут, причем в течение последних 2 минут ребенок должен быть спокоен.
- Строго ограничивайте число элементов поведения, в отношении которых используется тайм-аут, но используйте тайм-аут последовательно и неуклонно.
- Не угрожайте тайм-аутом, если вы не готовы использовать его последовательно и неуклонно.
- Для усиления эффекта от тайм-аута используйте другие ненасильственные методы воздействия, например, отмену привилегий.
- Возлагайте на ребенка ответственность за наведение порядка во время тайм-аута.
- Не полагайтесь исключительно на тайм-аут, применяйте и другие методы поддержания дисциплины, такие как игнорирование, логические последствия и решение проблем (для не очень серьезных нарушений дисциплины).
- Создайте «копилку» похвалы, любви и поддержки.
- Используйте методику тайм-аута при проявлении деструктивного поведения и в таких ситуациях, когда нежелательное поведение ребенка нельзя проигнорировать. Сначала выберите для проработки только один элемент нежелательного поведения. Когда этот элемент будет в достаточной мере устранен, выберите для проработки другой элемент нежелательного поведения.
- Если ребенок начинает драться или совершает иные деструктивные действия, немедленно «включайте» тайм-аут, однако за невыполнение правил или указаний часто достаточно ограничиться предупреждением.
- Если ребенок находится в режиме тайм-аута, игнорируйте его нежелательное поведение (крик, нытье, приставания, возражения, ругань и истерики).
- Как можно чаще хвалите ребенка за хорошее поведение.

## **ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ОТНОСИТЕЛЬНО СТРЕССА И ГНЕВА**



- Определите, где и насколько напряжено ваше тело. Подышите глубоко и расслабьтесь или сделайте несколько упражнений.
- Обращайте внимание на любое негативное самовнушение и заменяйте его успокаивающим позитивным самовнушением.
- Спросите себя: так ли уж важно то, из-за чего вы ощущаете стресс? Будет ли это иметь значение через неделю? Через год? Когда вам будет 70?
- Вспомните какое-нибудь очень приятное событие из прошлого или помечтайте о приятном будущем.
- В разгар конфликта попробуйте подышать, остыть, превратить ссору в игру или просто уйти на несколько минут.
- Сделайте перерыв (пойдите погулять, примите ванну, почитайте журнал).

## **ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК ОТНОСИТЕЛЬНО СТРЕССА И ГНЕВА**



- Определите, где и насколько напряжено ваше тело. Подышите глубоко и расслабьтесь или сделайте несколько упражнений.
- Обращайте внимание на любое негативное самовнушение и заменяйте его успокаивающим позитивным самовнушением.
- Спросите себя: так ли уж важно то, из-за чего вы ощущаете стресс? Будет ли это иметь значение через неделю? Через год? Когда вам будет 70?
- Вспомните какое-нибудь очень приятное событие из прошлого или помечтайте о приятном будущем.
- В разгар конфликта попробуйте подышать, остыть, превратить ссору в игру или просто уйти на несколько минут.
- Сделайте перерыв (пойдите погулять, примите ванну, почитайте журнал).

# Способ, как успокоиться при агрессии

Дети 3-6 лет

©The Incredible Years®

Сценарий № 1: Ребенок отправляется в место, чтобы успокоиться.  
Как справиться с неприемлемым поведением. 3 часть: Видео 9-12

Ребенок ударил.

Обратитесь к ребенку, которого ударили.  
“Мне жаль, что он тебя ударил. Так поступать нельзя.”

Распоряжение ребенку, который ударил.  
“Ты ударил. Отправляйся в тайм аут, чтобы успокоиться.”

Ребенок отправляется в тайм аут, чтобы успокоиться.  
(На него не обращают внимание 4-5 минут)

Ребенок спокоен последние 2 минуты.



Родитель хвалит ребенка за первое положительное поведение.

“Спасибо тебе, что поделился! Это очень по-дружески”

Родитель завершает тайм аут и устанавливает контакт с ребенком.

“Ты спокоен. Пойдём поиграем с кубиками.”



“Иди в место для успокоения.”

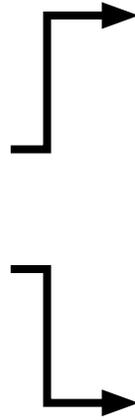
*Безопасное место, никто не обращает на ребенка внимание в течение 1 минуты на каждый год жизни, до 5 минут.*

↓  
Ребенок покидает место для успокоения до истечения предусмотренного времени.



Родитель предупреждает один раз.

“Если ты не останешься в месте, где ты можешь успокоиться, ты пойдешь в комнату для успокоения.”



Ребенок остается в месте для успокоения.

4-5 минут, последние 2 минуты он спокоен.



Родитель завершает время на успокоение и снова занимается ребенком.

“Ты спокоен и теперь можешь идти играть.”



Родитель хвалит ребенка за первое положительное поведение.

“Какой ты молодец, что поделился!”

Ребенок покидает место для успокоения.



Родитель отводит ребенка в запасную комнату.

“Ты должен идти успокоиться в комнату для успокоения.”



Ребенок остается в комнате для успокоения.

На ребенка не обращают внимание 4-5 минут.

Ребенок спокоен последние 2 минуты.

Родитель завершает время на успокоение и устанавливает контакт с ребенком.

“Ты спокоен и теперь можешь идти играть.”

Родитель хвалит ребенка за первое положительное поведение.

“Какой ты молодец, что поделился!”

## Ребенок отказывается оставаться в месте для успокоения.

Сценарий № 3: Как справиться с неприемлемым поведением. 3 часть: Видео 17-18

# Ребенок школьного возраста противится тому, чтобы идти в место для успокоения

Дети 6-10 лет



Сценарий № 2В: Ребенок вначале противится тому, чтобы идти в место для успокоения

Как справиться с неприемлемым поведением. 3 часть: Видео 20

Ребенок ударил.



Обратитесь к ребенку, которого ударили.

“Мне жаль, что он тебя ударил. Так поступать нельзя.”

Распоряжение



“Sa löid. Sa read minema rahunemiskohta.”

Ребенок отказывается

идти в место для успокоения.



Родитель дает

предупреждение.

“Это означает одну дополнительную минуту. Всего будет 6 минут.” (Добавляйте до 9 минут, если ребенок продолжает отказываться).



Родитель хвалит ребенка за первое положительное поведение.

“Какой ты молодец, что поделился!”



Родитель завершает время на успокоение и устанавливает контакт с ребенком.

“Ты спокоен. Хочешь испечь печенье?”



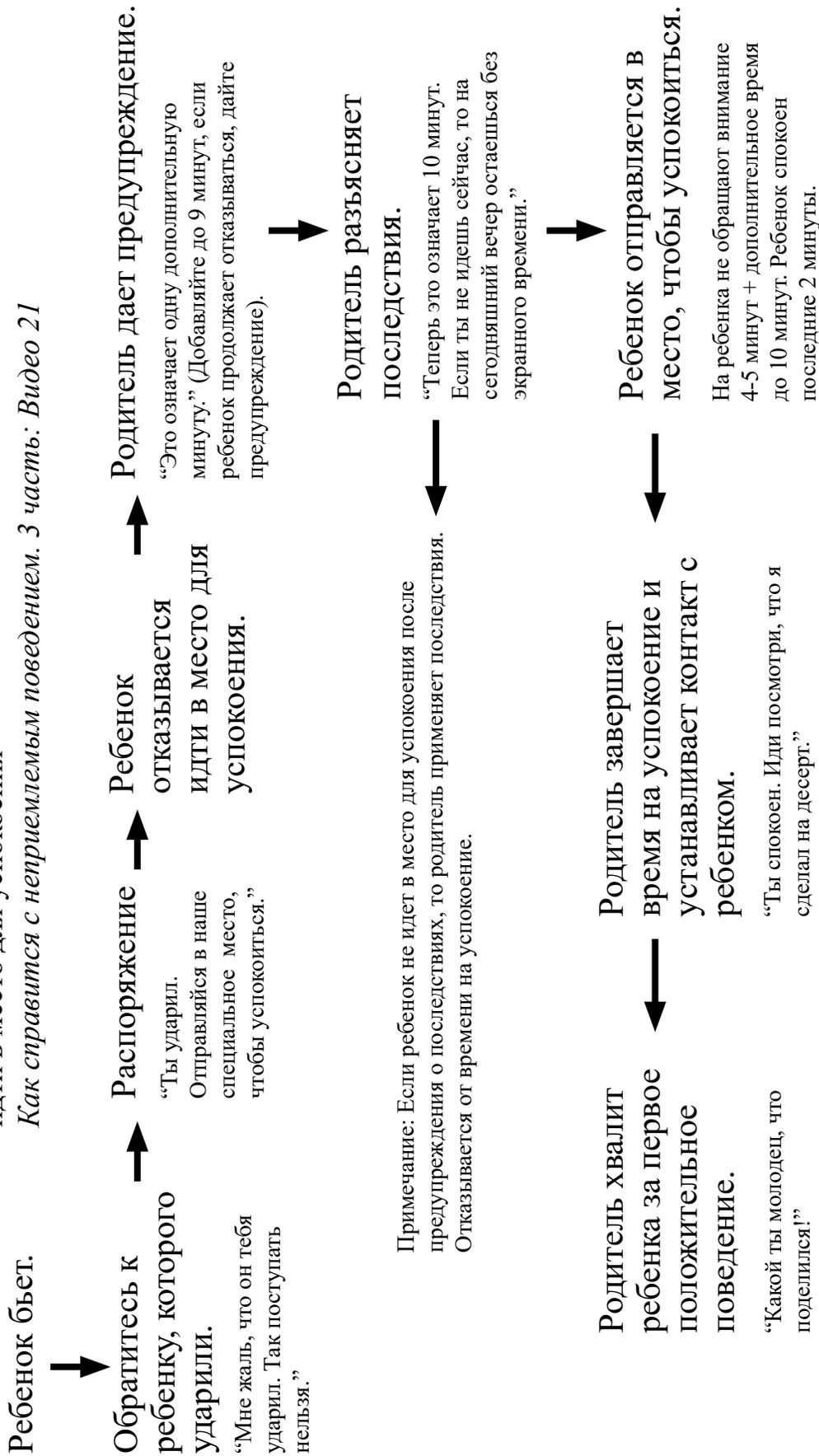
Ребенок слушается.

На ребенка не обращается внимание 4-5 минут + дополнительное время, назначенное за задержку исполнения требования. Ребенок спокоен последние 2 минуты.

# Ребенок школьного возраста продолжает противиться тому, чтобы идти в место для успокоения

Дети 6-10 лет

Сценарий № 2С: Ребенок продолжает противиться тому, чтобы идти в место для успокоения  
*Как справиться с неприемлемым поведением. 3 часть: Видео 21*



# Ребенок школьного возраста продолжает противиться тому, чтобы идти в место для успокоения

Дети 6-10 лет

Сценарий № 2D: Ребенок продолжает противиться тому, чтобы идти в место для успокоения

Ребенок ударил.



Обратитесь к ребенку, которого ударили.

“Мне жаль, что он тебя ударил. Так поступать нельзя.”



Распоряжение  
“Ты ударил. “Ты ударил. Отправляйся в наше специальное место, чтобы успокоиться.”

Ребенок

отказывается идти в место для успокоения.



Родитель дает предупреждение.

“Это означает одну дополнительную минуту.” (Добавляйте до 9 минут, если ребенок продолжает отказываться, дайте предупреждение).



Родитель разъясняет последствия.

“Теперь это означает 10 минут. Если ты не идешь сейчас, на сегодняшний вечер ты остаешься без экранного времени.”



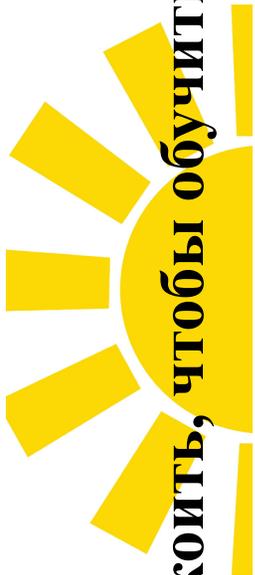
Ребенок отказывается идти в место для успокоения.

Родитель прекращает борьбу за власть.

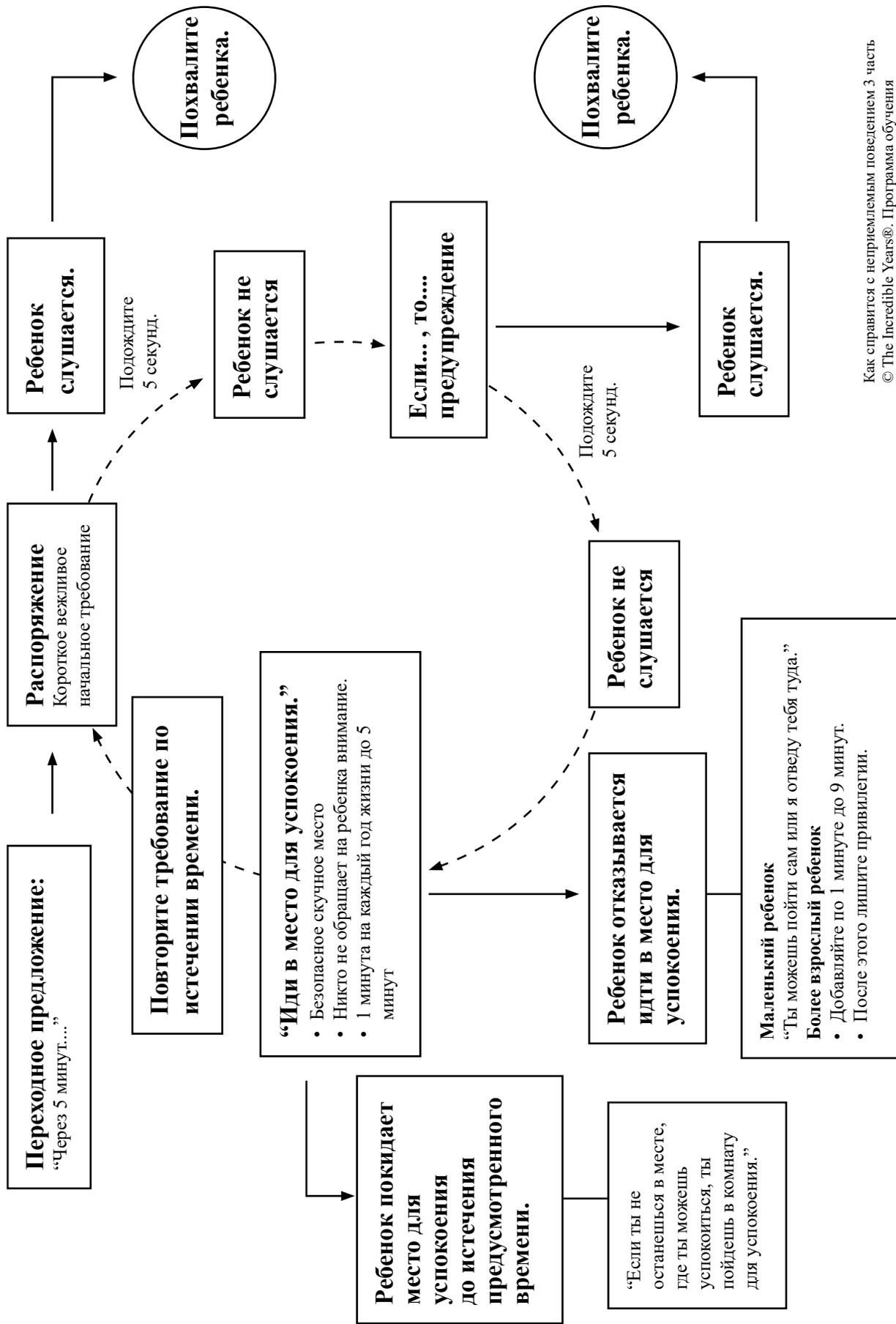
“Ты остался без экранного времени.” (Отказывается от требования идти в место успокоения.)

Родитель применяет последствия и игнорирует протесты.

Примечание: Последствия нужно применять в тот же день.



# Способ успокоить, чтобы обучить послушанию



## Раздаточный материал

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ПЕРЕСТАЕТЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

1. Сделайте шаг назад из сложившейся ситуации и спросите себя:

- Какова моя цель?
- Что я сейчас делаю?
- Способствует ли то, что я сейчас делаю, достижению моей цели?
- Что мне нужно делать иначе?

2. Попробуйте применить несколько методов релаксации:

- Замедлите дыхание.
- Считайте от 1 до 10, стараясь успеть как можно больше на одном вдохе.
- Повторяйте со счетом медленные, глубокие вдохи и выдохи, пока не почувствуете, что расслабились.

3. Припомните свои удручающие мысли. Переформулируйте их, превратив в альтернативные, успокаивающие мысли. Например:



#### Удручающие мысли

«Этот ребенок – просто чудовище! Это невозможно! Он никогда не изменится».

«Я устала быть ему прислугой! Все, хватит, надо как-то с этим кончать!»

#### Успокаивающие мысли

«Ребенок проверяет, может ли он добиться своего. Моя задача – оставаться спокойной и помочь ему научиться вести себя лучше».

«Нужно сказать Майклу, что нехорошо так разбрасывать свою одежду. Если мы поговорим об этом спокойно, наверное, мы сможем найти подходящее решение».

## Раздаточный материал

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКАЮТ НОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Срывы (рецидивы нежелательного поведения) практически неизбежны, так что будьте готовы к ним! Часто причиной срыва становится какая-либо кризисная ситуация или серьезное изменение в жизни семьи (чья-нибудь болезнь или смерть, увольнение, новая работа, нехватка денег). Обычно при этом увеличивается и частота проявлений нежелательного поведения у детей. Ниже мы опишем некоторые способы восстановления программы и – восстановления отношений.

1. Выберите время, когда вы будете достаточно спокойны, чтобы обсудить проблему со своим партнером, другом или просто хорошо обдумать ее самостоятельно.
2. Уточните, какие элементы поведения ребенка вы хотели бы закрепить, а какие исключить.
3. Перечислите проблемы в порядке убывания их остроты и сконцентрируйтесь на решении только самых острых проблем.
4. В ходе мозгового штурма старайтесь набрать как можно больше вариантов решения проблемы (см. раздаточные материалы):

#### Подкрепления

(похвала, материальные поощрения, дополнительные игры с ребенком)

#### Дисциплинарные меры

(игнорирование, тайм-аут, лишение привилегий, домашние обязанности, логические последствия, решение проблем)

#### Методы, помогающие родителям сохранять самообладание

(внутренний монолог, расслабление)

5. Отмечайте, чего вам удастся достигнуть за неделю, и при необходимости пересматривайте программу.
6. Не опускайте рук, будьте упорны!

*Помните:* у родителей часто проявляется тенденция к применению методов, приносящих краткосрочные выгоды, но в долгосрочном плане приводящих к негативным последствиям (например, можно добиться немедленного выполнения указания, обругав ребенка, накричав на него или ударив его, но при этом ребенок фактически учится кричать и драться вместо того, чтобы учиться использовать ненасильственные подходы к решению проблем). Чтобы существенно изменить поведение ребенка, родителями придется использовать такие приемы, как похвала и игнорирование, без преувеличения сотни раз, и это требует от них огромных усилий. Однако именно такой подход позволит ребенку со временем научиться правильно себя вести, приобрести необходимые навыки налаживания отношений с другими людьми и выработать положительную самооценку. Это чем-то напоминает чистку зубов: чтобы получить долгосрочные выгоды, нужно чистить их регулярно многие годы!

## Раздаточный материал

### СОХРАНЕНИЕ ОБЪЕКТИВНОСТИ

Другой прием, позволяющий сохранить самообладание, состоит в том, чтобы в моменты конфликтов спрашивать себя, помогает ли вам то, что вы делаете, достичь своей цели.

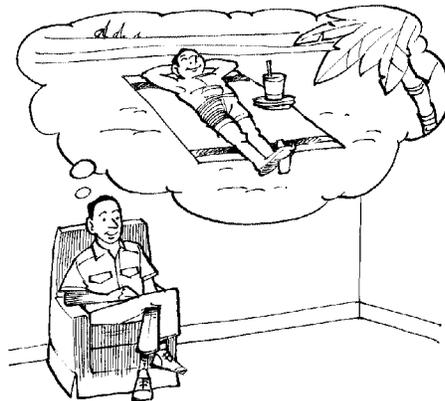
- Какова моя цель? (в отношении ребенка – улучшить его поведение)
- Что я сейчас делаю? (сержусь)
- Способствует ли то, что я сейчас делаю, достижению моей цели? (нет, мы просто зря спорим)
- Если нет, то что мне нужно делать иначе? (расслабиться; потратить некоторое время, чтобы подумать о том, что происходит; четко определить, чего я хочу)

### РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Многим людям, прежде чем они смогут использовать формулировки самовнушения/самоубеждения, необходимо научиться расслабляться. Ниже описана процедура расслабления (релаксации), которую можно освоить без длительных тренировок.

1. Сядьте в кресле поудобнее. Закройте глаза.
2. Почувствуйте свое дыхание.
3. Делая вдохи и выдохи, замедляйте дыхание.
4. В процессе замедления дыхания попробуйте при очередном глубоком вдохе медленно считать от 1 до 10 (насколько вам удастся это сделать на одном дыхании).
5. Теперь медленно выдыхайте и опять считайте от 1 до 10, пока хватает дыхания.
6. Мысленно представьте себя спокойной и владеющей собой.
7. Скажите себе, что вы двигаетесь в нужном направлении и добиваетесь успехов.
8. Повторяйте эти глубокие медленные вдохи и выдохи, пока не почувствуете, что расслабились.

Помните, что иногда вам будет трудно использовать эти методы восстановления самоконтроля. Почти наверняка у вас будут сбои. Однако по мере накопления опыта расслабляться вам будет все легче и легче.





“... глубокое дыхание...  
Я могу успокоиться и  
попробовать снова.”

## Домашние задания



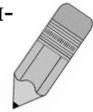
### УЧЕТНЫЙ ЛИСТ: ТАЙМ АУТ ПРИ АГРЕССИИ

Дата	Время	Указание	Реакция ребенка	Вознаграждение за послушание (в том числе – своим вниманием)	Тайм аут, чтобы успокоиться (длительность)	Предупреждение, которое ты дал, если ребенок не пошёл в тайм аут, или не остался там



## 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.



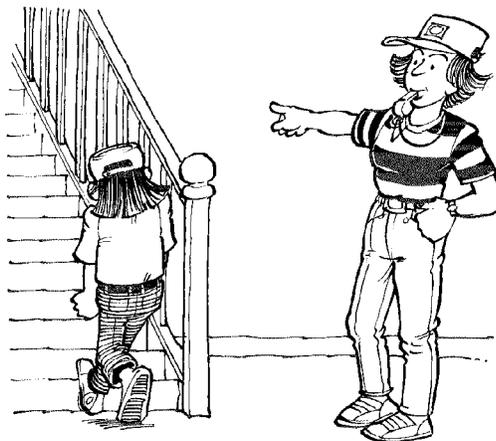
Попробуйте использовать мозговой штурм для проработки следующих ситуаций:



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

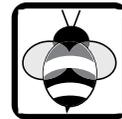
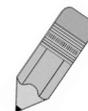
например, драка

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"><li>• Я не смогу это выдержать, это слишком тяжело!</li><li>• Я не знаю, что мне делать.</li><li>• Игнорирование тут не поможет.</li><li>• Я теряю самообладание и сейчас просто взорвусь.</li><li>• Я сейчас отлуплю ее, как моя мать меня лупила.</li><li>• Нельзя позволять ему так грубо разговаривать со мной. Нехорошо выглядеть слабым перед своим ребенком.</li><li>• Терпеть не могу, когда мне грубят.</li><li>• Она никогда не изменится</li><li>• Нельзя позволить ему взять верх.</li><li>• Он сделал мне больно, ну так и я ему сделаю больно.</li><li>• Я не люблю его, когда он так делает.</li></ul>	



## Мозговой штурм: сохранение спокойствия и сдерживание гнева

(продолжение с предыдущей страницы)



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

**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:

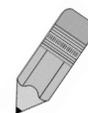
#### Дополнительные соображения

##### 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.

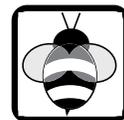
Я смогу сдержать свой гнев.

Я сама устрою себе короткий тайм-аут.



**Избавляйтесь от необоснованных мыслей самообвинения**

## Мозговой штурм: сохранение спокойствия и сдерживание гнева

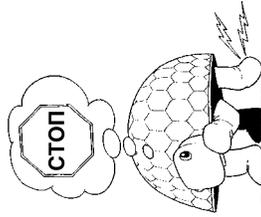


Какие эмоциональные реакции вы испытываете при использовании тайм-аута?

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.

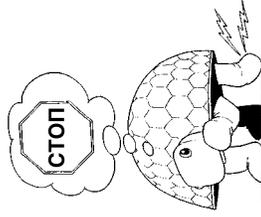
Мои эмоциональные реакции при применении тайм-аута	Приемы, позволяющие сохранять спокойствие





## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК УЧИМ ДЕТЕЙ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ГНЕВ

- Замечайте моменты, когда ребенок расстраивается или начинает сердиться.
- Побуждайте ребенка рассказывать о своих чувствах.
- Помогайте ребенку под сказками, например: «Скажи себе “СТОП!”, успокойся и сделай три глубоких вдоха».
- Побуждайте ребенка использовать позитивный внутренний монолог, например: «Скажи себе: “Я смогу успокоиться, я смогу справиться с этим” или “У всех бывают неудачи, но я научусь делать это”».
- Хвалите ребенка каждый раз, когда ему удается сохранить самообладание или выразить свои чувства приемлемым образом.
- Демонстрируйте ему примеры самообладания и правильного словесного выражения чувств.



## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК УЧИМ ДЕТЕЙ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ГНЕВ

- Замечайте моменты, когда ребенок расстраивается или начинает сердиться.
- Побуждайте ребенка рассказывать о своих чувствах.
- Помогайте ребенку под сказками, например: «Скажи себе “СТОП!”, успокойся и сделай три глубоких вдоха».
- Побуждайте ребенка использовать позитивный внутренний монолог, например: «Скажи себе: “Я смогу успокоиться, я смогу справиться с этим” или “У всех бывают неудачи, но я научусь делать это”».
- Хвалите ребенка каждый раз, когда ему удается сохранить самообладание или выразить свои чувства приемлемым образом.
- Демонстрируйте ему примеры самообладания и правильного словесного выражения чувств.

## Чувства

Ярость

Презрение

Гнев

Самозащита

Чувство вины

Отстранение

Досада

Уныние

Раздражение

Тревога

Беспокойство

Внимательность/  
заинтересованность

Восприимчивость/  
открытость для влияния/  
гибкость

Спокойствие

Довольство

Уверенность (в себе)

Удовлетворение

Любовь и ласка

## Физиологические симптомы

Сердцебиение

Напряжение мышц шеи

Стеснение в груди

Сжатые кулаки

Стиснутые зубы

Головная боль

Учащенное  
поверхностное дыхание

Повышенное  
потоотделение

Напряжение мышц

Расхаживание  
взад-вперед

Нарастание  
головной боли

## Поведение

Кричит

Дерется

Угрожает

Уходит в себя

Оказывает  
сопротивление

Высказывает претензии

Слушает с трудом

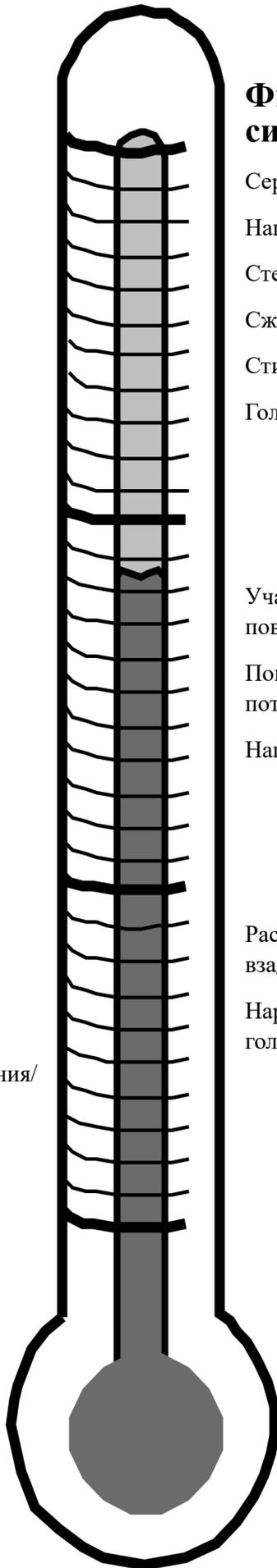
Проявляет  
ограниченность  
мышления

С трудом воспринимает  
новые идеи

Спокоен и доволен

Способен решать  
проблемы

Способен выслушать



## Чувства

Ярость

Презрение

Гнев

Жалость к себе

Чувство вины

Отстранение

Досада

Уныние

Раздражение

Тревога

Беспокойство

Внимательность/  
заинтересованность

Восприимчивость/  
открытость для  
влияния/гибкость

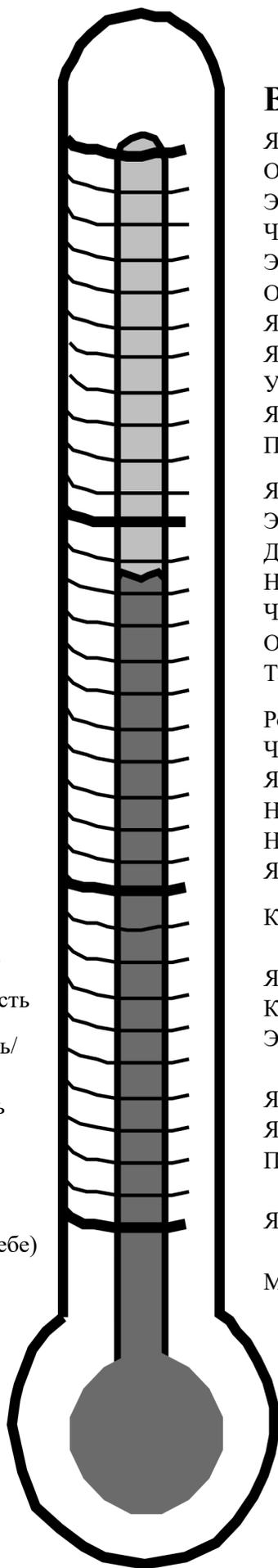
Спокойствие

Довольство

Уверенность (в себе)

Удовлетворение

Любовь и ласка



## Внутренний диалог

Я так злюсь, что могу и ударить...

Он заслуживает того, чтобы...

Это плохой/ испорченный ребенок!

Чем я заслужил такое...?

Это не моя, вина, это все он.

Она в точности как...

Я такой никогда не была.

Я думаю, он кончит тюрьмой.

У меня нет времени разбираться со всем этим.

Я плохой родитель (супруг). Я безнадежен.

Почему именно я? Мне этого не вынести.

Я сохраняю спокойствие, но это не помогает.

Это бесполезно...

Для него что ни делай – все равно.

Ни разу не подействовало.

Что бы я ни делала, ничего не меняется.

Он просто мстит.

Так мне и надо! Это за то, что я сделал, когда ...

Родители же говорили мне, что я ... (критика)

Что же будет, когда у него начнется переходный возраст?

Я больше не могу! Мне самой нужен тайм-аут.

Наверное, это больше, чем я могу выдержать.

Наверное, я плохой отец/муж.

Я не уверен, что смогу это сделать.

Когда происходят изменения, обычно сначала бывает ухудшение, и только потом начинается улучшение.

Я могу переломить ситуацию.

Конфликты – нормальная составляющая любых отношений.

Это же не будет длиться вечно. Ситуация изменится к лучшему.

Я могу справиться с этим, могу сдержать свой гнев.

Я смогу научить его...

Проблемы возникают все время, но мы все вместе сможем научиться улаживать конфликты.

Я могу поговорить с ним о..., и, может быть, мы найдем какие-то решения.

Мы справимся, просто нам всем нужно научиться использовать подходящие приемы.

У всех бывают ошибки.

Я могу помочь тем, что...

У него есть хорошие качества, например...

Я заботливый родитель/супруг, потому что стараюсь...

Обычно мне удается сохранять спокойствие.

Мне очень нравится проводить с ним время, особенно, когда мы ...

Я люблю (ценю), когда ...



# ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

## Что делать при приступах гнева

В детстве ежедневные вспышки гнева – нормальное явление. Они возникают из-за того, что ребенок еще недостаточно развит, ему не хватает вербальных навыков, чтобы выражать свои чувства, а его эмоциональная система еще не созрела для саморегулирования. В сочетании с упорным стремлением ребенка к независимости это создает почву для разочарований.

- Если ваш ребенок устраивает истерику (топает или машет ногами, орет, швыряет вещи или, наносит удары), сохраняйте спокойствие.
- Пока приступ в разгаре, не пытайтесь уговорить или отвлечь ребенка: чем больше вы будете рассуждать или кричать, тем сильнее будет истерика.
- Пока ребенок не придет в себя, не оставляйте его, но игнорируйте истерику; занимайтесь чем-нибудь другим.
- Как только приступ гнева сойдет на нет, сразу же вновь обратите внимание на ребенка, похвалите его за спокойное поведение и отвлеките, заняв какой-нибудь другой деятельностью.
- Независимо от того, как долго длится приступ, не обращайтесь на ребенка внимания и не вступайте с ним в переговоры (даже если вы находитесь в общественном месте). Иначе это вроде бы полезное в краткосрочном плане решение в будущем приведет к нежелательным последствиям: ребенок будет «нагнетать градус истерики», чтобы добиться желаемого.
- Сохраняйте спокойствие и самоконтроль: в приступе гнева ребенок теряет контроль над собой, и ему нужно чувствовать, что отец или мать сохраняет самообладание.
- Если ребенок в ярости начинает бить людей или домашних животных или разбивать предметы, необходимо взять его и перенести в безопасное место. После этого все равно оставайтесь с ним, но игнорируйте истерику.

## И подумайте, что могло вызвать вспышку гнева у вашего ребенка.

- Старайтесь предупреждать приступы гнева, когда это возможно.

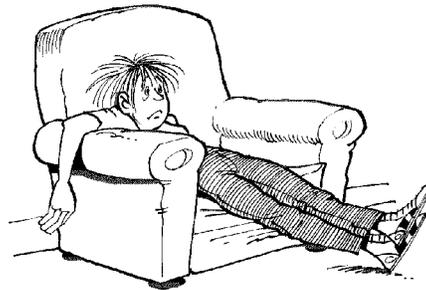
Подумайте, почему и когда у вашего ребенка случаются приступы ярости: когда он голоден? Может быть, он устал? Или это случилось при переходе к другому виду деятельности? Или он не может получить то, что хочет?

Возможно, что для исправления ситуации нужно иметь под рукой какую-нибудь еду «на перекус», или пораньше укладывать ребенка спать, или заранее готовить ребенка к изменению обстановки, тем самым давая ему возможность быстрее адаптироваться.

Если ваш ребенок пытается избавиться от контроля и вести себя независимо, попробуйте, когда это возможно, предлагать ему выбор.

Припомните, как часто вы говорите «нет», и подумайте, все ли ваши «нет» были необходимыми? Однако в важных вопросах не отступайте.

***Помните: даже если вы будете использовать все возможные меры профилактики, у детей все равно будут вспышки гнева, и нужно развивать у них навыки саморегуляции, позволяющие им успокоиться.***



Последствия тайм-аута

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК

### Обучаем ребенка приемам, помогающим успокоиться

- Время от времени, когда ваш ребенок спокоен, учите его делать глубокие вдохи и хвалите его, объясняя, что он уже почти научился успокаиваться.
- Замечайте моменты, когда ваш ребенок, будучи расстроенным, остается спокойным, и хвалите его за терпение и самообладание.
- В моменты, когда ваш ребенок счастлив, взволнован, спокоен, расстроен, сердится или проявляет любопытство, используйте эмоциональный коучинг и комментирование (проговаривание). Старайтесь больше комментировать позитивные чувства, чем негативные (гнев, грусть и др.).
- Демонстрируйте ребенку сохранение спокойствия в трудных ситуациях: в присутствии ребенка сами делайте глубокий вдох, говорите себе «Я смогу успокоиться».

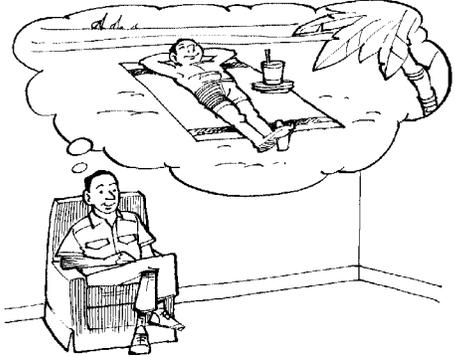




# Мозговой штурм/Поболтаем: методы ослабления стресса

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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ПРОДОЛЖАЙТЕ** использовать тайм-аут при появлениях агрессивного или жесткого оппозиционного поведения.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** принцип «логических последствий» в отношении подходящих для этого элементов нежелательного поведения в течение недели и записывайте результаты в раздаточный материал «Ведомость логических последствий».
- **ВЫБЕРИТЕ** элемент положительного поведения для систематического акцентирования его с помощью похвал, подкрепления и комментариев.
- **ОПИШИТЕ** ситуацию, в которой ребенок по-прежнему демонстрирует нежелательное поведение, и попытайтесь проанализировать, почему это происходит.
- **ЗАПОЛНИТЕ** пустую колонку в разделе «Родители в роли детективов», подобрав для каждого элемента нежелательного поведения подходящую дисциплинарную меру.



### Что читать:

- «Невероятные годы» – главу 8 «Учим ребенка решать проблемы»

### Двигайтесь дальше!

- Подумайте о том, в каких формах вы можете продолжать получать поддержку в воспитании ребенка.
- Представьте свои идеи на следующем занятии.

**Внимание: не забывайте продолжать игры!**

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК – ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ



- Помните, что «последствия» должны соответствовать возрасту ребенка.
- Подумайте, сможете ли вы сами выдержать теми же определенными последствия.
- Последствия должны наступать немедленно.
- Если это возможно, позволяйте ребенку заранее выбрать последствия.
- Последствия должны быть естественными и не должны принимать форму наказания.
- По мере возможности включайте в этот процесс ребенка.
- Будьте дружелюбны и позитивны.
- Последствия должны быть целенаправленными и кратковременными.
- Чтобы достичь успеха, тут же предлагайте новые возможности обучения.

## **ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК**

### **НЕНАСИЛЬСТВЕННАЯ ДИСЦИПЛИНА ПОМОГАЕТ МОЕМУ РЕБЕНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ РОДИТЕЛЬСКУЮ ЛЮБОВЬ И ЗАЩИТУ**

- Почаще играйте с ребенком, обеспечивая социальный и эмоциональный коучинг
- Обозначайте словами и анализируйте чувства своего ребенка, даже негативные
- Введите распорядок дня, чтобы ребенок представлял себе время и процедуры утреннего подъема, дневного сна, приема пищи и вечернего отхода ко сну.
- Если речь идет о безопасности ребенка, устанавливайте четкие и жесткие ограничения
- Помогайте ребенку подготовиться к изменениям ситуации и отклонениям от установленного порядка
- Выработайте определенные стандартные ритуалы расставания с ребенком и встречи с ним
- Предоставляйте ребенку возможность выбора всегда, когда это возможно.
- Поддерживайте атмосферу взаимной любви, обменивайтесь похвалами, рассказывайте ребенку, как вы его любите
- Хвалите ребенка за хорошее поведение и поощряйте его за это своим вниманием
- При проявлениях негативного поведения старайтесь переключить внимание ребенка
- Позволяйте ребенку побыть самостоятельным, когда это возможно.
- Помогайте ребенку исследовать окружающий мир, оказывая ему необходимую помощь
- Игнорируйте истерики, но как только истерика прекращается, снова обращайтесь внимание на ребенка
- Заботьтесь и о себе: принимайте помощь от других и делайте то, что вам хочется







## Невероятные годы – Ведомость решения проблем коррекции нежелательного поведения у дошкольников

### Формулировка проблемы:

1. Проблемное поведение моего ребёнка: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Каковы причины/инициирующие факторы нежелательного поведения моего ребёнка? (это проблема развития; ребёнок не выпался; ребёнок не получает желаемого; изменения или стресс в семье; у ребёнка 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 ребёнку: Какой вид игры или иного совместного с ребёнком времяпрепровождения может обеспечить ему наиболее эффективную поддержку? (Помните, что лучше всего, если лидирующая роль в игре принадлежит ребёнку.) (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 ребёнка 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!**



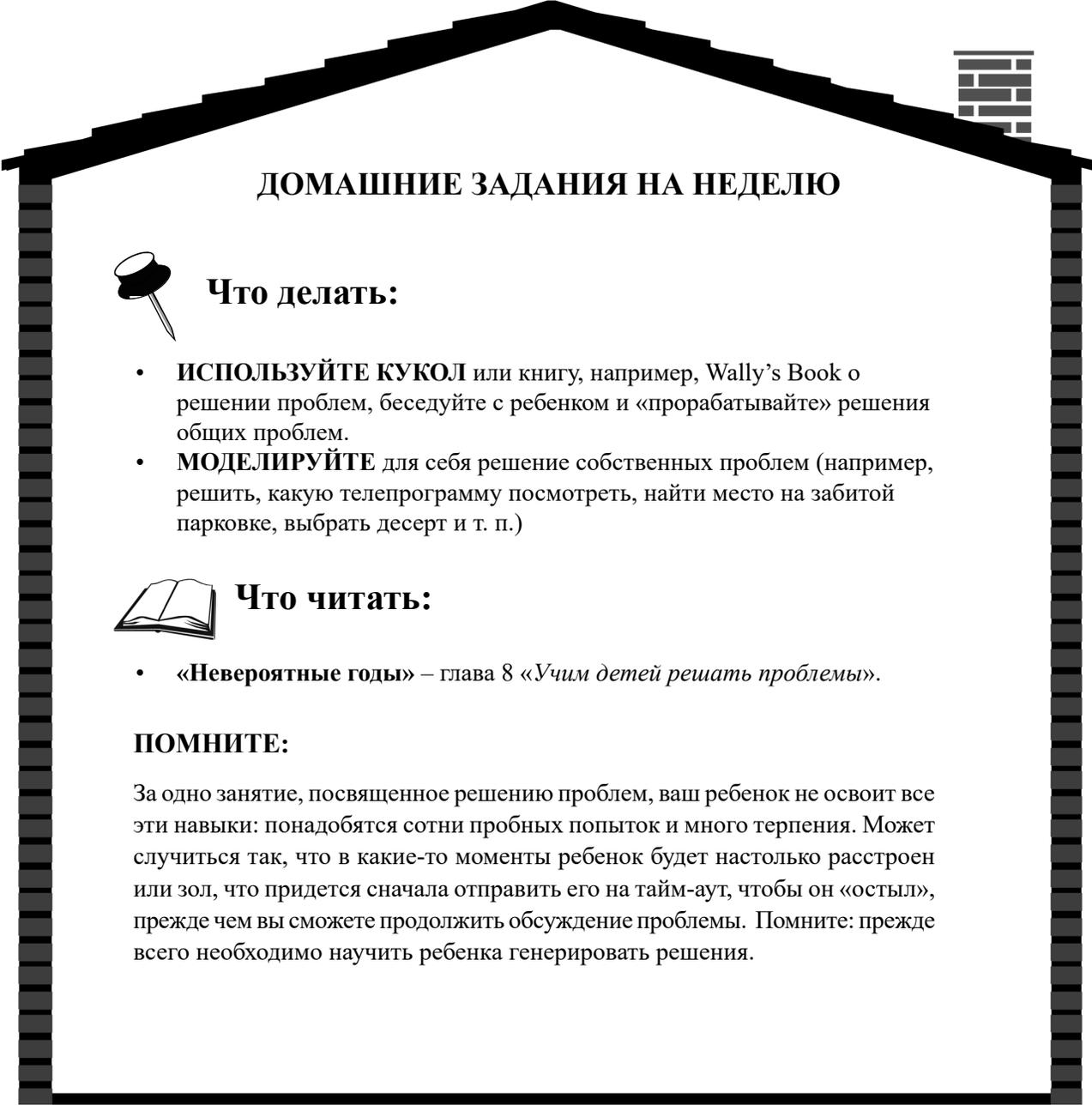
## Раздаточные материалы и заметки на холодильник – Учим детей решать проблемы



**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](mailto:incredibleyears@incredibleyears.com).

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





## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ КУКОЛ** или книгу, например, Wally's Book о решении проблем, беседуйте с ребенком и «прорабатывайте» решения общих проблем.
- **МОДЕЛИРУЙТЕ** для себя решение собственных проблем (например, решить, какую телепрограмму посмотреть, найти место на забитой парковке, выбрать десерт и т. п.)



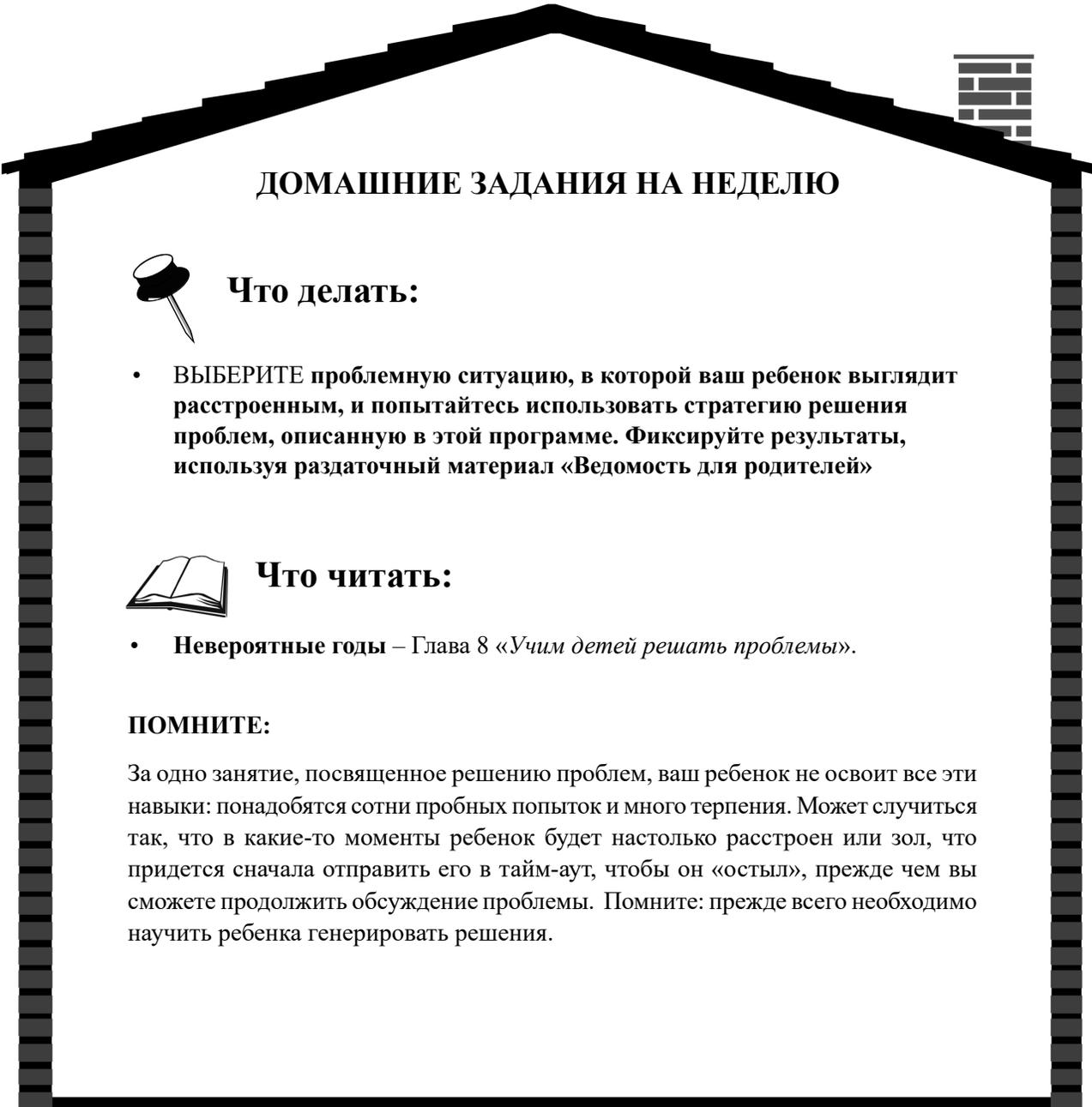
### Что читать:

- «Невероятные годы» – глава 8 «Учим детей решать проблемы».

### ПОМНИТЕ:

За одно занятие, посвященное решению проблем, ваш ребенок не освоит все эти навыки: понадобятся сотни пробных попыток и много терпения. Может случиться так, что в какие-то моменты ребенок будет настолько расстроен или зол, что придется сначала отправить его на тайм-аут, чтобы он «остыл», прежде чем вы сможете продолжить обсуждение проблемы. Помните: прежде всего необходимо научить ребенка генерировать решения.

**Внимание: не забывайте продолжать игры**



## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



### Что делать:

- **ВЫБЕРИТЕ** проблемную ситуацию, в которой ваш ребенок выглядит расстроенным, и попытайтесь использовать стратегию решения проблем, описанную в этой программе. Фиксируйте результаты, используя раздаточный материал «Ведомость для родителей»



### Что читать:

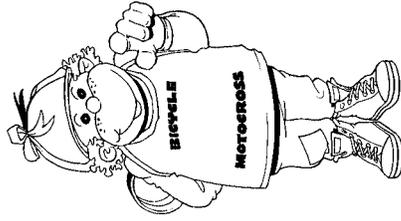
- **Невероятные годы** – Глава 8 «Учим детей решать проблемы».

### ПОМНИТЕ:

За одно занятие, посвященное решению проблем, ваш ребенок не освоит все эти навыки: понадобятся сотни пробных попыток и много терпения. Может случиться так, что в какие-то моменты ребенок будет настолько расстроен или зол, что придется сначала отправить его в тайм-аут, чтобы он «остыл», прежде чем вы сможете продолжить обсуждение проблемы. Помните: прежде всего необходимо научить ребенка генерировать решения.

**Внимание: не забывайте продолжать игры**

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ

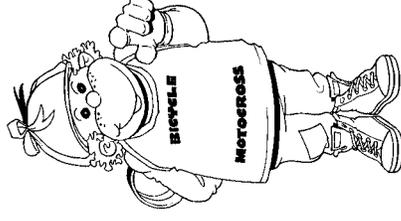


- Поговорите о том, что чувствует ребенок.
- Помогите ребенку сформулировать проблему.

Какое решение можно считать лучшим?

- Включите ребенка в мозговой штурм с целью поиска возможных решений.
- Будьте дружелюбны и позитивны.
- Моделируйте собственные творческие решения.
- Учите ребенка продумывать возможные последствия разных решений.
- Помните, что главная цель не в том, чтобы получить правильные ответы, а в том, чтобы научить ребенка продумывать конфликтные ситуации.

## ЗАМЕТКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК О РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ



- Поговорите о том, что чувствует ребенок.
- Помогите ребенку сформулировать проблему.

Какое решение можно считать лучшим?

- Включите ребенка в мозговой штурм с целью поиска возможных решений.
- Будьте дружелюбны и позитивны.
- Моделируйте собственные творческие решения.
- Учите ребенка продумывать возможные последствия разных решений.
- Помните, что главная цель не в том, чтобы получить правильные ответы, а в том, чтобы научить ребенка продумывать конфликтные ситуации.

**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
<b>Этап 1:</b> Определите проблему через чувства	_____	_____
<b>Этап 2:</b> Сформулируйте проблему	_____	_____
<b>Этап 3:</b> Поставьте цели	_____	_____
<b>Этап 4:</b> 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	_____	_____
<b>Этап 5:</b> Оценка решений и оптимальный выбор		
1. Оцените каждое решение	_____	_____
2. Выберите наилучшее решение	_____	_____
<b>Этап 6:</b> Оценка эффективности выбранного решения		
1. Закрепите достигнутое	_____	_____
2. Уточните план решения проблемы	_____	_____

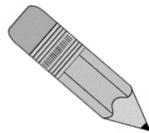
Детей-дошкольников можно привлекать на этапах 1, 2, 3 и 4. Оценивать решения им будет гораздо труднее.

## ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Накричать на него.*	Сделать грустное лицо или заплакать.	Немного подождать.
Игнорировать его, просто уйти.	Посмеяться над ним.	Поиграть во что-нибудь еще.
Смириться.*	Ударить его.*	Сказать ей, чтобы она не злилась
Попросить его.	Сказать «пожалуйста».	Сделать что-нибудь смешное.
Предложить что-нибудь взамен.	Извиниться.	Попросить помощи у родителей или учителя.
Рассказать о своих чувствах.	Уговорить его.	Предложить пользоваться предметом совместно.
Раздобыть еще один такой же предмет.	Пользоваться предметом по очереди.	Подкинуть монетку.
Признать ошибку.	Для начала успокоиться.	Сказать правду.
Сказать комплимент.	Остаться добрым и спокойным.	Сказать «нет».
Перестать сердиться.	Быть смелым.	Простить.

\* Это неприемлемое решение. Предложите ребенку подумать о последствиях и выбрать другое решение, с иными – лучшими – последствиями.

**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    «Я злюсь, потому что Джесси не дает мне кататься на велосипеде».

Попросить у него велосипед покататься.

Это решение безопасное? справедливое? иницирует добрые чувства?

Предложить кататься по очереди.

Подождать, пока он закончит.

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

(1)

(2)

## Оценка решений



Является ли мое решение безопасным?



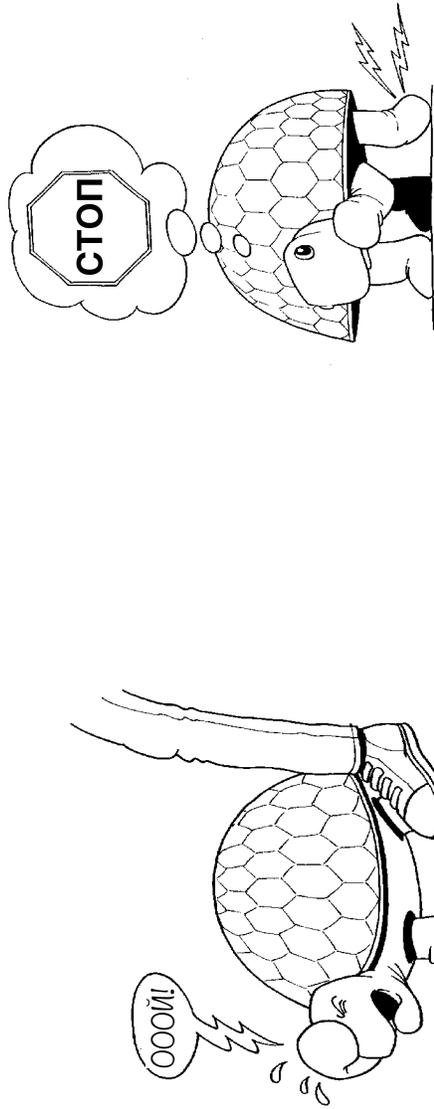
Является ли мое решение справедливым?



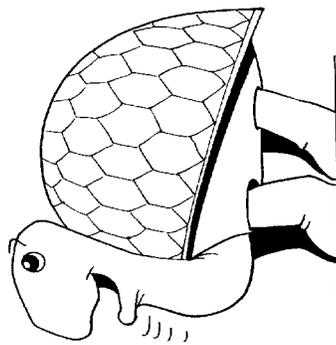
Обеспечивает ли мое решение восстановление дружеской атмосферы?

# Маленькая Тайни учится справляться с гневом поэтапно

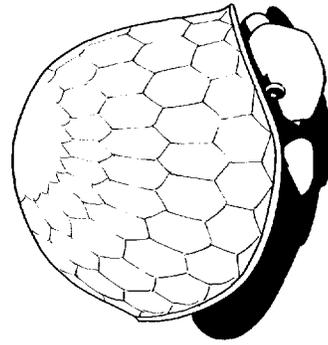
©The Incredible Years®



2. СТОП себе говорит



3. Делает глубокий вдох



4. Прячется в панцирь

