

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский-сад № 1
"Солнышко" с.Намцы муниципального образования "Намский улус" Республика Саха (Якутия)

Тренинг личностного роста "Счастливая мама"

Составитель: Павлова Э.М.

педагог-психолог

2020г.

Пояснительная записка

Тренинг - это практическая форма обучения, где человек исследует себя, свою жизнь, свою личность, так как основным объектом работы человек становится сам.

С целью достижения позитивного результата тренинга является формирование доверительного контакта с родителями на уровне «обратной связи», для коррекции негативных установок и убеждений, препятствующих в воспитании гармоничного человека в целом.

Уровень достижения доверительных отношений в процессе работы, должен быть достаточно высоким, таким, чтобы родитель ощутил весомую психологическую поддержку и взаимопонимание. Действие эффективной «обратной связи» позволяет снизить активность защитных психологических механизмов родителей, создать атмосферу доброжелательности и условия для высвобождения самых глубинных эмоциональных переживаний.

Только в атмосфере позитивного эмоционального контакта можно ожидать от родителей взаимопонимания и выполнения рекомендаций ведущего.

Актуальность: Большая часть родителей особо не осознают в чем именно заключается гармоничное воспитание. Забывая, что для гармоничных межличностных отношений в семье подразумеваются такие составляющие как: создание психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, развитие и укрепление партнерских отношений между супругами и детьми, что для воспитания детей, подготовки их к жизни в обществе, требуются не только материальные, но и духовные ресурсы. Когда в семье появляются трудности воспитания, родители могут испытывать тяжелый психологический гнет, при этом не зная как поступить и к кому обратиться, могут ошибочно считать, что ничего не происходит и что проблемы будут решаться сами по себе. В некоторых случаях родители могут полностью не осознавать, считая что нет причин для беспокойства или же наоборот спрятать "голову в песок", таким образом "спасаясь". В таких ситуациях намного эффективен метод обучающего тренинга.

Цель: оказание помощи родителям в решении возникших жизненных проблем и затруднений.

Задачи:

- Способствовать изменению негативного поведения родителя;
- Развивать навыки и умения преодоления трудностей;
- Обучение родителя методу самопомощи.

Деятельность и условия реализации: Тренинг проводится в живой манере с использованием различных упражнений, тестов и закрепляющих домашних заданий. Продолжительность тренинга 1,5-2 часа. В случае необходимости занятие может быть уменьшено или увеличено. Материалы и оборудование - блокноты, ручки, доска, маркер или мел, бумага А-4.

Адресат: Родители. Количество участников - малая группа от 5-6 человек, большая группа 10-15 человек.

Структура занятий

Знакомство

Первое впечатление о психологе оказывает огромное влияние на возможность достижения положительного результата. Тональность первой фразы, выразительность мимики, движений, открытость улыбки — это те невербальные средства, которые используются для установления контакта и вхождения в мир проблем семьи ребенка. Родители с первой минуты общения могут находиться в некотором напряжении. Об этом могут свидетельствовать выражения лиц, позы, повышенные или пониженные голоса, а для членов семьи ребенка встретившимися с трудностями в воспитании или отклонениями в развитии - это еще одно испытание в череде попыток найти истину, исцеление и покой. Поэтому позитивная тональность беседы, бодрое приветствие позволяют снять напряженность и приступить к изучению проблем семьи и проблем личности. Тренинг начинается с ознакомления правил, норм и этикета групповой формы работы, где основное правило - это уважение мнениям и выбору других участников, искренность, вежливость, неразглашение за пределами личных "секретов", которые участник может озвучить в процессе работы. Знакомство с участниками происходит с выполнения игровых (могут быть шуточных) тестов или упражнений, для создания атмосферы доброжелательности, позитивного настроения работы над собой, эмоциональной включенности, включенности в "команду" и т.д. Это могут быть:

- Разогревающие игры - "Коллективный счет", "Встреча со взглядами - угадай".
- Тесты, ориентированные на получение обратной связи - "Краткая характеристика личности, на основе предпочтения цветов, геометрических фигур" и т.д.

Лекционная часть

Самые распространенные ошибки родителей:

Ошибка 1: Принято считать, что взрослые умнее, потому что старше. А кто, собственно, сказал, что наш календарный возраст дает нам право считать себя заведомо умнее своих детей.

Считая себя мудрыми, мы прибегаем к самым разным методикам воспитания и обучения детей, забывая подчас о том, что самый лучший и действенный метод - это личный пример. И именно на это в первую очередь ориентируется наш ребенок, что бы ему не говорили. Можно тысячу раз повторять, что воровать плохо, а быть честным - хорошо, и только один раз на глазах малыша получить лишнюю сдачу и не указать продавцу на ее ошибку, а отправиться домой с "прибылью", и этого будет достаточно, чтобы ребенок усвоил: промолчать можно, а честность - не обязательно.

УРОК: Нельзя воспитывать ребенка "зубрежками" о нравственности, патриотизме, правилам поведения и т.д., а надо создать условия для самостоятельного развития личным примером. Не стоит быть уверенным в том, что из пары "ребенок-родитель" взрослее и мудрее является непременно родитель.

Ошибка 2: Мы должны жить ради детей. Чтобы воспитывать домашнего "тирана", достаточно сразу же после рождения сделать ребенка центром семьи и жить для него и ради него.

Если ребенок живет в исключительных, особых условиях, то у него может появиться "болезненное" чувство собственной исключительности или термином психологии "мания величия". В слишком тепличных условиях ребенок неизбежно вырастет избалованным и изнеженным, и когда условия меняются (при поступлении в детский сад или в школу) ребенок может испытать серьезные трудности во взаимоотношениях с окружающими, со сверстниками, с педагогами.

УРОК: Поменяйте установку жить ради ребенка, поступаясь собственными интересами и желаниями. Не приучайте ребенка к тому, что все его желания исполняются беспрекословно, поскольку такое вряд ли возможно в социуме, где ребенку придется сталкиваться и с другими правилами поведения в обществе.

Ошибка 3: Детям доверять нельзя.

Постоянное принуждение и излишняя опека формируют у ребенка чувство слабости и беспомощности. Родительское недоверие нередко принимает форму чрезмерной опеки ребенка. Если ребенок остается зависимым от родителей навсегда, то не исключено, что во взрослой жизни будет расплачиваться за это неудачами в профессиональной деятельности и личной жизни. Отсутствие доверия - это один из видов подавления личности ребенка. Для развития самостоятельности особое значение будут иметь стиль доверительного общения взрослых, а значить степень и своевременность их помощи.

УРОК: Доверие - это своеобразная "презумпция невиновности", при которой предполагается честность. При таком подходе в воспитании, ребенок ничего не будет скрывать от взрослого.

Ошибка 4: Пусть отдыхает пока маленький .

Изначально дети не ленивы. Леня развивается при неправильном воспитании, когда детям не разрешают делать то, что хочется, и заставляют делать то, что не хочется. По совершенно разным причинам взрослые предпочитают отстранять малышей от дел: например - тяжело, не таскай, не режь, поранишься, спи подольше, устанешь, забегался, отдохни, шнурок развязался, иди скорее, завяжу и т.п. Ребенок с малых лет должен научиться труду, приемлемому его возрасту, чтобы потом всю жизнь не нести его на "руках", на "спине" или на "шее".

УРОК : Если взрослый избавляет своего ребенка от трудностей, то впоследствии "избавитель" может превратиться в "жертву".

Ошибка 5: "Лебедь, рак и щука" или когда нет в семье согласия.

Правила воспитания в семье должны быть скоординированы и признаваться всеми членами семьи. Первое, что должны сделать родители, как только родился ребенок(а еще лучше - до его рождения), - договориться о методах и приоритетах воспитания. Если один родитель будет устанавливать одни правила, а другой - другие, ребенок не сможет быть уверенным в том, что поступает правильно. Он теряет ориентацию. УРОК: Если у ребенка в семье не будет единых семейных правил - то он не научится управлять своим поведением, может проявляться немотивированная агрессивность, повышенная тревожность и т.п.

Ошибка 6: Наш ребенок должен быть совершенством.

Нередко родители требуют, чтобы ребенок стал совершенен во всем. И вовсе не из вредности, а искренне заботясь о его благе.

В начальной школе оценку успехов в учебе, ребенок воспринимает как оценку своей личности. Когда родитель вместо того, чтобы помочь разобраться со школьными заданиями, говорит "ты плохо учишься" ребенок воспринимает это как "ты плохой". Чтобы помочь ребенку быть успешным в школе, нужно правильно оценить уровень адаптации к школе, уровень готовности, выявить проблемы затруднений, страхи, ошибки, нужно самому заниматься саморазвитием, совершенствоваться, чтобы грамотно и своевременно помочь ребенку получить знания и в школе и в социуме.

УРОК: Дети, от которых родители ждут только правильных поступков и идеального поведения, а также "врожденной" гениальности, могут испытывать большие трудности в школьной и последующей жизни в целом.

Краткая характеристика стилей воспитания:

АВТОРИТАРНЫЙ стиль - родители, предпочитающие авторитарный стиль, не считают нужным считаться с мнением ребенка о том, что ему нужно, чего он хочет и к чему стремиться. Для них совершенно ясно, как будет лучше, а если ребенок не согласен с сценарием, то либо мал, то либо глуп и т.п. Часто такие родители общаются с ребенком угрозами или путем постановки условий, т.е. заботятся прежде всего о себе, а не о ребенке, нужды которого отрицаются. Авторитарные родители могут считать себя вправе применять различные физические наказания, могут кричать на них. При авторитарном стиле воспитания могут вырасти дети слабыми и безответными "жертвами", считающими себя виноватыми во всем плохом. Может быть вырасти и решительный, жесткий человек, предпочитающий независимость и твердость, но в то же время обвиняющий во всех своих неприятностях и неудачах всех, кроме себя.

ЛИБЕРАЛЬНЫЙ стиль - такие родители считают, что воспитывать и обучать ребенка должны люди, имеющие специальное образование, т.е. воспитатели и учителя. Ребенок может пользоваться вседозволенностью, ему предоставляют полную свободу и не требуют при этом отвечать за то, что он делает и говорит. Родители играют роль доброго большого взрослого, который дает ребенку скидку, как беспомощному и безнадёжному, относится к ребенку как к некомпетентному и несамостоятельному, а потому недостойному принимать самому какое-либо решение. Такие родители "снисходят" к нуждам своего "несмышленика" или могут играть роль "мученика", стоически перенося все то, что творит их "чадо", при этом надеясь что ребенок повзрослеет и одумается сам. Такой стиль воспитания случается, если родители слишком перегружены работой, командировками и т.п.

ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ стиль - родители высказывают свое мнение по разным сферам жизни, при этом они всегда открыты к диалогу, готовы выслушать мнение ребенка и согласиться с ним, если он предлагает разумное решение проблемы, а также если дело касается его личного выбора - выбора друзей, занятий и хобби а в последующем и выбора профессии. Такие родители дают ребенку уверенную, поддерживающую заботу они помогают только тогда, когда это помощь действительно необходимо, а в остальных случаях поощряют думать и делать то, что он способен делать или дают возможность учиться делать для себя. Дети, родителей, предпочитающих демократический стиль воспитания и обучения, чаще добиваются значительных успехов во взрослой жизни.

Тест

" Стиль общения и воспитания"

(Модификация теста Овчаровой Р.В.)

1. Считаете ли вы, что ребенок должен:

а) делиться с вами всеми своими мыслями и чувствами, рассказывать обо всем, что происходит с ним и вокруг него;

б) рассказывать вам только то, чем он сам захочет поделиться;

в) оставлять свои мысли и переживания при себе;

2. Если вы узнаете, что ваш ребенок взял игрушку у другого ребенка в его отсутствие и без разрешения, то вы:

а) поговорите с ребенком "по душам", и предложите ему самому принять решение;

б) предоставите детям самим разбираться в своих проблемах;

в) отругаете ребенка при других детях и заставите вернуть взятую без спросу игрушку и извиниться;

3. Если ваш ребенок, обычно активный, подвижный и не очень дисциплинированный, сосредоточился и хорошо выполнил то, о чем вы его просили (убрал за собой игрушки, заправил кровать, помог помыть посуду и т.п.), то вы:

а) похвалите его и будете рассказывать родным и знакомым при удобном случае о том, какой он у вас молодец;

б) порадуетесь и постараетесь выяснить, почему сегодня все так хорошо получилось;

в) примете как должное ;

4. Ребенок был не очень вежлив с вами, нагрубил, как вы поступите?

а) заставите попросить прощение;

б) не обратите на это внимание по различным причинам (вы усталая, некогда разбираться; он пока что маленький, сам одумается; надо попросить отца, дедушку, бабушку и др., чтобы поговорил с ребенком и т.д.)

в) не упоминая о невежливом, грубом поведении ребенка, расскажете ему какую-нибудь историю о том, как грубость мешает нам жить.

5. Ваши дети спокойно играют а у вас появилось свободное время. Что вы предпочтете делать?

- а) понаблюдаете за тем, как играют дети, не вмешиваясь;
- б) включитесь в игру: поможете, подскажите или сделаете замечание;
- в) порадуетесь, что в доме спокойно, и займетесь своими делами.

6. С каким из утверждений вы полностью согласны:

- а) чувства и переживания маленького ребенка - это капризы, у него все быстро проходит, это не оставит серьезных травм во взрослой жизни;
- б) эмоции и переживания ребенка с малых лет - важные факторы, с помощью которых его можно обучать и воспитывать;
- в) чувства и переживания ребенка уникальны и значимы, и относиться к ним нужно бережно и тактично;

7. Ваш принцип при взаимодействии с ребенком:

- а) ребенок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить и воспитывать его;
- б) у ребенка большие возможности для саморазвития в любом возрасте, а сотрудничество взрослого должно направляться на повышение активности самого ребенка;
- в) ребенок в основном развивается под влиянием наследственности, и управлять процессом его развития невозможно, так что самая главная забота родителей - это чтоб ребенок был сыт, здоров, опрятен и не совершал неприемлемых в обществе поступков.

8. Как вы относитесь к активности самого ребенка:

- а) положительно, поскольку без активности невозможно полноценное развитие личности;
- б) отрицательно, так как активность ребенка может помешать всем планам обучения и воспитания;
- в) положительно, но только тогда, когда проявления активности согласованы со взрослыми;

9. Ребенок не хочет выполнять ваше задание, мотивируя это тем, что уже много раз выполнял подобные задания без ошибок. Ваши действия:

- а) устранились и ничего не станете предпринимать. Не хочет - и не надо.
- б) заставите сделать задание;
- в) предложили бы усложнить задание так, чтобы было интересно;

10. С каким из утверждений вы полностью согласны?

- а) ребенок должен быть благодарным взрослым за заботу о нем;
- б) если ребенок не ценит заботу о нем, то он непременно когда-нибудь сожалеет об этом;
- в) родители должны быть благодарны детям за их любовь и доверие;

Обработка ответов подсчитывается по баллам. Тест выявляет три вида стиля воспитания: авторитарный стиль, либеральный или либерально-попустительский и демократический стиль воспитания.

Разговор со сменой позиции:

Чтобы воспитать счастливого ребенка, человек сам должен быть счастливым. Но многие люди жалуется на то, что у них не хватает времени и сил на свое любимое дело, что они не знают как стремиться к своим мечтам, а значить и не знают как стать счастливыми. А если человек не знает в чем его предназначение, если человеку всю жизнь не будет нравиться то, чем он занимается - это значит лишь кажется, якобы хочется достигать цели, значит эти цели не так уж и важны? Ключевое слово здесь "якобы". Потому что, если человек искренне жаждет заниматься любимым делом, ничто не может остановить его. То, что человек каждый день делает, составляет его жизнь. Если в цели достижения мечты, нет места в ежедневности, значит, есть что-то важнее этой цели. Может быть важнее цели достижения мечты - это любимый сериал? Или может "ненавистная" работа или учеба? Может важнее мечты - это тратить энергию на злость и обиду на все вокруг? Время и силы, внутренняя гармония появятся только тогда, когда человек начнет любить, то чем занимается.

Упражнения: Напишите 16 слов чем вы любите заниматься. Затем объедините их сверху вниз по 2 слова в 1 слово по смыслу, станет 8. Их тоже объедините по 2, станет 4. Затем на 2, останется 1 слово. Это и есть ключ к предназначению.

Что такое конфликт?

Изучением конфликтов занимаются психологи, социологи, политологи и философы. Конфликт - это острый способ разрешения противоречий в интересах. Рассмотрим сегодня конфликт отношений. Каждый конфликт - это сигнал, что отношения зашли в тупик и чтобы исправить отношения, каждый участник конфликта должен работать над собой, а не над исправлением другого участника конфликта. Выделяют пять основных способов взаимодействия - уход, уступка, компромисс, сотрудничество, борьба. Неправильные стратегии поведения в конфликте - уход, уклонение, борьба. Правильная модель поведения - сотрудничество, уступка, компромисс.

"Личная граница"

- Мне можно самой выбирать течение своего времени, мне ничего не рано и ничего не поздно.
- Мне можно говорить "нет".
- Мне можно самой обозначать границы комфортного общения с другими, даже если "другие" - мои близкие родственники.
- Мне можно быть не лучшей, достаточно быть хорошей для себя.

Уровни осознанности

- а) "Жертва" - реакция на проблему: найти виноватого, обвинить его. Такие люди подвержены болезням, неудачам, могут притягивать неприятности.
- б) "Борец" - реакция на проблему: найти виноватого, обвинить его и активно бороться с ним, доказывая свою правоту. Также подвержены болезням, конфликтам и т.д
- в) "Искатель" - реакция на проблему: поиск ответов, желание разобраться, почему так случилось. Меньше подвержены болезням, стараются искать способы исправить ситуацию. Часто могут провоцироваться эгрегориальными структурами, если ведутся, то могут скатываться в жертв и борцов.
- г) "Игрок" - реакция на проблему: быстрое принятие решения на исправление ситуации, не тратят энергию на поиск причин. Почти не болеют, успешно, радостно с эгрегорами сотрудничают или умеют защититься от них. Могут редко вестись на провокации но как правила не на долго.
- д) "Творец" - реакция на проблему: наблюдаю и разрулю. Здоровы и счастливы. Иногда могут спускаться в "игроки" ради интереса.
- е) "Источник" - реакция на проблему: у них нет проблем. Полная гармония.

Упражнение: (Записываем в блокноте)

Удалите из своей жизни 9 ненужных вещей, если таковые присутствуют в вашей жизни:

1. Освободитесь от потребности всегда доказывать вашу правоту. Многие люди, даже под угрозой разрыва хороших отношений, причиняя боль и создавая стресс, не могут смириться и принять иную точку зрения. Оно того не стоит.
2. Отпустите контроль. Будьте готовы отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит с вами - ситуации, события, людей, будь они родные и близкие, коллеги или просто знакомые. Позвольте им быть такими, какие они есть.
3. Остановите негативный разговор с собой. Не поддавайтесь чувству вины. Много людей наносят вред себе, только потому что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Не доверяйте всему, что говорит ваш логичный, рассудительный ум. Не забывайте о том, что обидеть человека невозможно, если человек сам не решит обидеться ему или нет.
4. Освободитесь от постоянной потребности жаловаться на множество вещей - людей, детей, мужа, коллег, начальника, соседей, событий, ситуаций и т.п. Не забывайте, что легко можно изменить ситуацию, если изменить свою реакцию на ситуацию.

5. Откажитесь от критики. Перестаньте критиковать людей, которые отличаются от нас, и события, которые не соответствуют нашим ожиданиям. Мы все разные.

6. Освободитесь от потребности произвести впечатление на других. Будьте всегда самими собой, примите и полюбите истинное "Я".

7. Не сопротивляйтесь переменам. Перемены - это нормально, они необходимы нам, чтобы двигаться вперед, они помогают нам развиваться и изменить нашу жизнь и жизнь наших близких к лучшему. Все изменится, если только вы сами изменитесь.

8. Не будьте "жертвами". Освободитесь от потребности обвинять других за то, что вы чувствуете и не чувствуете, чем вы обладаете и не обладаете. Возьмите полную ответственность за свою жизнь самим.

9. Отпустите прошлое, если даже это сложно. Особенно, когда это прошлое нравится больше, чем настоящее, а будущее немного не ясно и пугает. Примите тот факт спокойно, что настоящее - это все, что у вас есть. Научитесь быть "Здесь и сейчас", не живите иллюзиями прошлого и ожиданием будущего.

Диалог-беседа

Экспресс-опросник:

1. Вы редко радующийся человек;
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботно веселым, "отключившись" от всех забот;
3. Вас трудно чем-либо радовать;
4. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично;
5. В будущем вы не ожидаете кардинальных изменений;
6. У вас часто несколько подавленное настроение;
7. Жизнь вам кажется трудной;
8. Вы не любите анекдоты или равнодушны к ним;
9. В беседе вы скудны на слова;
10. Вас часто посещают мрачные мысли;
11. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас вдохновения;
12. В шумной и веселой компании вы чувствуете себя не совсем уютно;

Обработка: За каждый ответ "да" начисляется по 1 баллу.

Интерпретация:

10-12 баллов - Вам характерно постоянное пониженное настроение.

5-9 баллов - у Вас заметна склонность к пониженному настроению.

4 балла и меньше - склонность к постоянному пониженному настроению у Вас не наблюдается.

Упражнение - "Техника благодарности" (письменная практика - инструмент, который станет ключом к самоисцелению).

Напишите 10 благодарностей людям, событиям, ситуациям, которые происходили за сегодняшний день. (Например: я благодарно, что я проснулась сегодня утром отдохнувшей, я благодарно, что ребенок самостоятельно сделал уроки, я благодарно, что на работе меня сегодня похвалили, я благодарно, что случайный прохожий мне улыбнулся и т.п.)

Научитесь замечать мелочи в повседневной суете, заведите красивый блокнот и ручку, возьмите себе в привычку находить и записывать благодарности каждый день.

Участники зачитывают поочередно свои благодарности.

Упражнение - "Медитация"

Научитесь видеть объективно, без иллюзий и попыток прятать "голову в песок" о том, что происходит внутри вас. Какие чувства и эмоции - обиды, страхи, стыд, вина, злость, гнев, печаль и т.п. чаще всего обуревают вас?

1. Сядьте удобнее, закройте глаза и расслабьтесь.

2. Следите за ходом мыслей, примите свои чувства, даже если вы расстроены и злитесь.

3. Мы ни с чем не боремся, не пытаемся изменить происходящее внутри себя - мы просто наблюдаем и позволяем всему быть таким, какое оно есть. Мы не против страха, раздражения, обиды, печали, но мы и не следуем за ними. Мы как бы "отодвигаемся" от своих внутренних состояний, откуда они не в силах нас "зацепить". Мы просто наблюдаем наши мысли.

4. Как только мы справились с задачей контролировать наши мысли, они непостижимым образом сами "отодвигаются" и перестают порабащать нас.

5. Начинаем мысленно загружать позитивные мысли: "Я с пониманием и терпением отношусь к своему внутреннему состоянию, а значит и к своим ошибкам, я проявляю к себе мягкость и доброту, так как осваиваю новый способ мышления, я позволяю относиться спокойно к своим недостаткам, я осознаю, что я их сама создала, чтобы удовлетворить свои потребности, но сейчас я ищу новые позитивные пути для удовлетворения своих потребностей и я спокойно

избавляюсь от старых негативных стереотипов поведения, я позволяю себе отдохнуть и восстановить силы, я позволяю приятным событиям наполнить мою жизнь".

6. Главное - это осознание. Это ценный опыт, который уже трансформируется в сознании человека.

7. Медленно открываем глаза, делаем глубокий вдох и выдох.

8. Повторяем практику дома, начинать можно с 3-5 минут, постепенно увеличивая время до 20-30 минут ежедневно, в течении одного месяца.

9. Участники поочередно могут высказать, что они почувствовали во время медитации.

КУЛЬМИНАЦИЯ

Дорогие участники тренинга! Сегодня я хочу рассказать вам одну историю. Может быть кто-то знает или слышал эту историю, может быть кто-то видел этот ролик, но давайте сегодня еще раз вспомним эту историю.

Некоторое время назад, в одном городе, проходили Паралимпийские игры. В дисциплине по легкой атлетике на стометровый забег, стояли девять атлетов. Все они были людьми с инвалидностью, все они хотели получить медали. Получить медаль в престижных соревнованиях - это честь и хвала, почет и слава, большие денежные призы, материальные блага и т.п.

Когда раздался выстрел и начался забег, на треть дистанции, один мальчик споткнулся, упал и от обиды начал плакать..... Вдруг девочка, с синдромом Дауна, обернулась, остановилась и пошла помогать споткнувшемуся мальчику..... Остальные участники замедлили бег и остановились..... Все. Они каким-то образом, также почувствовали отчаяние этого мальчика..... и никто не побежал за медалью. Они все вместе взявшись за руки пришли к финишу.

Весь стадион аплодировал стоя, поступку девочки с синдромом Дауна..... Аплодисменты звучали очень долго..... Весь мир смотрел трансляцию со слезами на глазах.

Давайте никогда не забудем поступок этих людей, давайте, в суете нашего мира, не забудем протянуть руку помощи друг другу. Ведь самое главное в жизни - знать, что тебя не забудут и всегда подадут руку. Спасибо всем.

Завершение - обмен мнениями, домашнее задание.

Использованная литература:

1. Абрахам Маслоу, Мотивация и личность. - СПб.; Перев. с англ. "Питер", 2009.
2. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга, Психотехники, - М.; Академия, 2005
3. Битянова Н.Р. - Проблема саморазвития личности в психологии. - М.; Флинта, 1998.
4. Гребенников Л.Р. - Механизмы психологической защиты. - М.; 1994.
5. Доценко Е.Л. - Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. - СПб.; Речь, 2004.
6. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. - М.; Просвещение, 2005.
7. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.; Академия, 2006.
8. Овсяник Н.В. Справочная книга педагога-психолога учреждения дошкольного образования. - Мозырь: ООО ИД "Белый ветер",; 2012.
9. Пол Клейман, - Психология - люди, концепции, эксперимент. - М.; Перев. с англ. 2015.
10. Роберт Чалдини, - Психология. - СПб.; 2016.
11. Старшенбаум Г.В. Энциклопедия начинающего психолога. - Ростов н/Д.; Феникс, 2016.
12. Сертакова Н.М. Инновационные формы взаимодействия ДОУ с семьей. - СПб.; Детство-Пресс, 2013.
13. Хорсанд Д.В. Маленькие подсказки для родителей. - М.; СПб.; Издательство "Сова", 2007.