



Файв-о-клок — Разумное чаепитие

На основе «ICDP-USA: Лучший Старт»
10 сессий

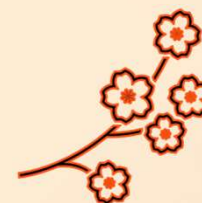


Встреча Первая

Знакомство

Эмпатия

Антистресс





Знакомство

Как вас зовут?

Чем вы занимаетесь?

Как зовут ребенка (детей)?

Чего вы ждете от наших встреч?

Релаксация – “Чайный домик”



Дисклеймеры и Правила Группы

Согласие на запись урока

Я буду делать пометки

Это не психотерапия

Задавайте вопросы

Одна бесплатная консультация



Я с вами

2 Мы честны

3 Мы безопасны

4 Мы любопытны

5 Советы только по запросу

6 Мы взаимно бережны

7 Мы никого не осуждаем

8 Мы никого не оскорбляем

9 Мы никого не унижаем

10 Что случилось в группе - остается в группе

Эмпатия



- Что такое эмпатия для вас?
- Как вы понимаете, что люди относятся к вам с эмпатией?
- Как вы проявляете эмпатию?

Как работает эмпатия

Речь
Интонация
Поза
Жесты
Мимика



Рефлексивная
эмпатия
(премоторная
область)

Эмоциональн
ая эмпатия
(лимбическая
система)

Когнитивная
эмпатия
(префронтальная
кора)

«Архив
переживаний»
(височная доля)

Отличаем эмпатию от других реакций

Симпатия

я к тебе хорошо отношусь, поэтому отождествляю тебя с тобой

в нашем контакте мне важнее обозначить свои чувства по поводу того, что с тобой происходит

Эмпатия

мне знаком твой опыт, я испытываю похожие эмоции, но осознаю, что полностью наши переживания не совпадают

в нашем контакте мне важнее твое состояние

Проекция

я что-то чувствую, но утверждаю, что это чувствуешь ты

в нашем контакте мне важно истолковать твою реакцию в свою пользу

Антипатия

я испытываю к тебе негативные чувства, поэтому я все твои действия буду интерпретировать негативно

мое отвращение мне важнее нашего контакта



Две новости про стресс

Хорошая (эустресс)

- наше тело приспособлено для стрессов
- стресс – инструмент адаптации
- стресс вынуждает нас принимать необычные решения
- побеждать полезно
- левел-ап по принципу тренировки

- Саморегуляция
 - Стоп-методика
 - Практики заземления
 - Работа с выгоранием
- Осознанность
 - Формулирование родительских стратегий
 - Умение понимать, что происходит с ребенком
 - Навыки реагирования
- Поддержка других родителей

Плохая (дистресс)

- стресс влияет на все тело (сердце, мозг, мышцы, почки, желудок)
- ухудшает память
- замедляет процессы мышления
- усиливает тревожность
- режим выживания





Самый тяжелый родительский опыт

Вспомните самый неприятный или тяжелый или фрустрирующий опыт взаимодействия с ребенком. Рассказывать не обязательно, но мы будем благодарны, если вы поделитесь. Вспоминая в этот раз, держите в голове вот что:



Вы здесь не для того, чтобы делать «работу над ошибками». Вы здесь для того, чтобы вам стало легче



Выращивать целого человека – это очень ответственная и сложная работа, 24/7. И вас ей не учили



Дети далеко не ангелы, это такие же люди, как и мы. Наша задача с этими людьми договориться



Любое изменение в родительстве начинается с вашего комфорта



Вы хороший родитель – уже потому, что пришли сюда

Чем заняться дома

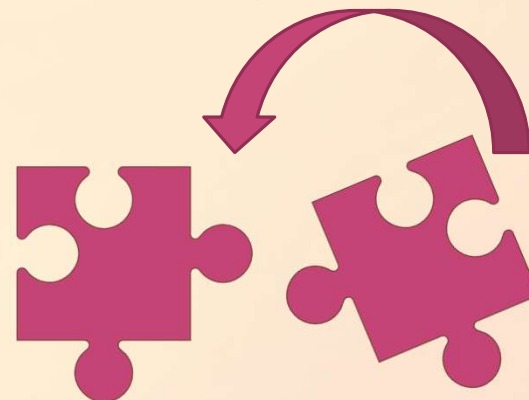
Стоп-методика



- С** Спокойствие, только спокойствие! (шаг назад и три глубоких вдоха)
- Т** Три раза подумайте, прежде чем что-то предпринимать
- О** Осмотритесь – что в активе? Что можно сделать сейчас, что оставить на потом?
- П** Поставьте себя на место ребенка

Позитивный паззл

1. Выпишите несколько (3-5) качеств, которые вас в детке люто бесят
2. Подумайте, есть ли у этих качеств положительная сторона (если не получится, мы на следующем занятии поможем!)
3. Нельзя ли повернуть качество положительной стороной к вам?





Время вопросов



<https://www.facebook.com/groups/beststart>

Встреча вторая

Родители-дети

Релаксация - “Детство”



Типы родительства



Доминатор: контрол-фрик, властный, helicopter parent



Поддающийся: все разрешает, ребенок лидирует



Невовлеченный: воспитание на самотек, ребенок предоставлен себе



Тренер (лидер): баланс между свободой и ответственностью

Как остаться одновременно требовательными, эмпатичными, заботливыми и доверяющими?

Интеллектуальная стимуляция

1. Пусть вам обоим будет интересно
2. Привлекайте творчество где возможно

Индивидуальный подход

1. Выражайте готовность помочь
2. Ободряйте
3. Дайте понять, что табуированных тем не существует
4. Держите в голове позитивные качества ребенка

Мотивируйте и вдохновляйте

1. Для этого вам нужно понимать, какие у вас цели и какие ценности
2. Увлекайте своими увлечениями
3. Делитесь опытом

Осознанное влияние

1. Вы – ребенка ролевая модель; так или иначе, ребенок ориентируется на ваш пример
2. Сохраняйте взаимное доверие. Лучший способ – сделать первый шаг
3. Уважайте ребенка – это залог уважения к вам.

Родители как лидеры



«Неподвижное лицо»

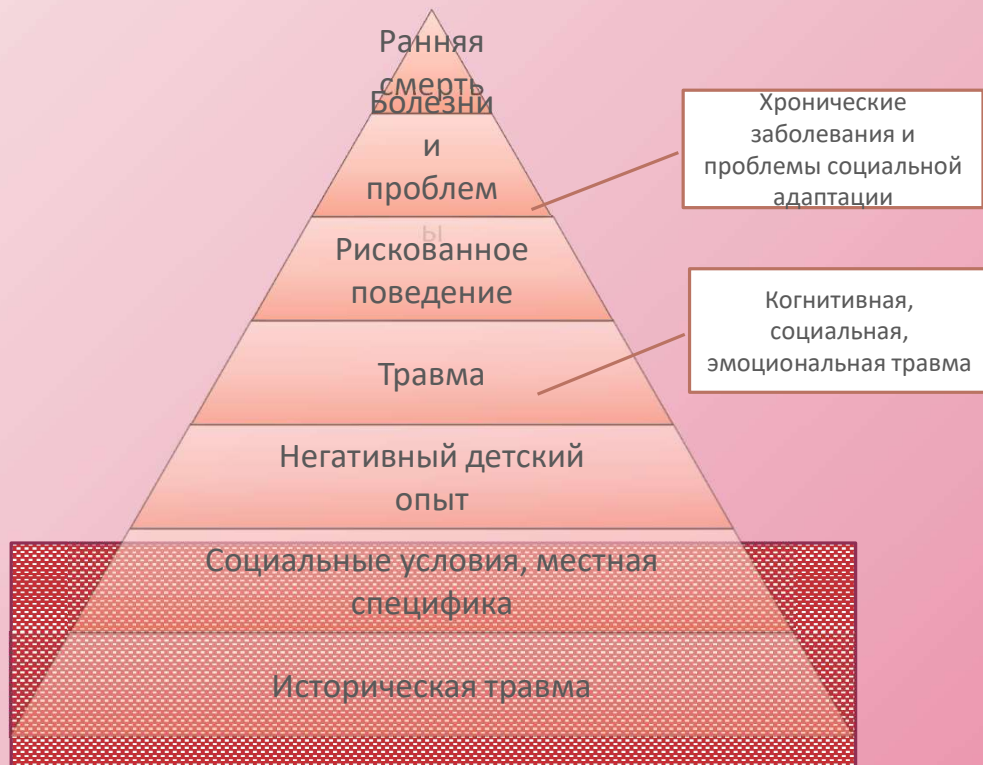


- В этом возрасте дети наиболее восприимчивы к социальному и эмоциональному воздействию окружающего мира
- Мы начали эти эксперименты много лет назад, когда никто не мог подумать, что дети такого возраста могут вовлекаться в социальное взаимодействие
- Эксперименты показали, что когда дети не получают позитивного отклика, они сначала пытаются вовлечь взрослого; если это не получается, они реагируют негативно, испытывают стресс и отчуждение; они даже могут потерять контроль над своим телом из-за стресса, который они испытывают
- Это как «плохой, хороший, злой», где «хороший» – это наши нормальные реакции на маленьких детей, «плохой» – это временные стрессы, которые проходят, и все становится как раньше, а «злой» - это когда у ребенка нет ни единого шанса вернуться обратно к «хорошему», и они застревают в этой «злой» ситуации

Зачем мы посмотрели это видео?

Травма-информированный подход

Adverse Childhood Experience (ACE)



SAMHSA – 4R

0

Осознание

- Какая часть жизни затронута травмой?
- Какие признаки говорят о наличии травмы?

4

Определение

- Что за травма?
- Кто вовлечен?

Ответ

- Интегрировать знание о травме в те части жизни, где это необходимо
- Поправить прицел

Отпор

- Не допустить распространения и повторения травмы
- Найти способы восстановления

Техники заземления

- Телесные:
 - Дыхание (гуглить DBT, саморегуляция, дыхательные аппы на телефоне)
 - Приятные тактильные ощущения/Тактильное наблюдение/ Руки в воду / кусочек льда/ fidgeting
 - Ходьба/движение
 - Ароматерапия
 - Музыка
 - Еда/напиток, но!!! осознанно
- Когнитивные
 - 5-4-3-2-1
 - Запоминалки/ стихи/ счет/ перечисление
 - Якорь
- Успокаивающие
 - Обнимашки, ручки, добрые слова
 - Sleep ++
 - Mindfulness



Два выхода

- Я-взрослый



Упражнение «значимый взрослый»

Вспомните взрослого человека, которым вы восхищались в детстве. Что заставляло вас им восхищаться? Чувствовали ли вы себя с ним в безопасности? Сильнее? Лучше?

- Я-ребенок

ИГРА – ЭТО МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫМ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РЕБЕНКА, НО И ДЛЯ СЕБЯ

- Ролевые
- Драматизации
- Подвижные/ физические
- Созидательные (творческие)
- Интеллектуальные
- Коммуникативно-познавательные

С ВОЗРАСТОМ ДЕТИ ПОСТЕПЕННО ПЕРЕКЛЮЧАЮТ ФОКУС С РОЛЕВЫХ, ДРАМАТИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ ИГР НА СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ. В ДАЛЬНЕЙШЕМ ИГРЫ ПЕРЕХОДЯТ В РАНГ УВЛЕЧЕНИЙ, ПРОФЕССИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ ИНТЕРАКЦИЙ

На подумать

Время	Что делали/ во что играли	Понравилось? Чего не хватало?

Зона эмпатии

Снаружи

Безразличие

Объективация

Внутри

Восприятие ребенка как личности

Эмпатическая идентификация («считывание» состояния)

Чуткая забота (Sensitive care) – адекватная (цели) реакция на состояние



Время вопросов



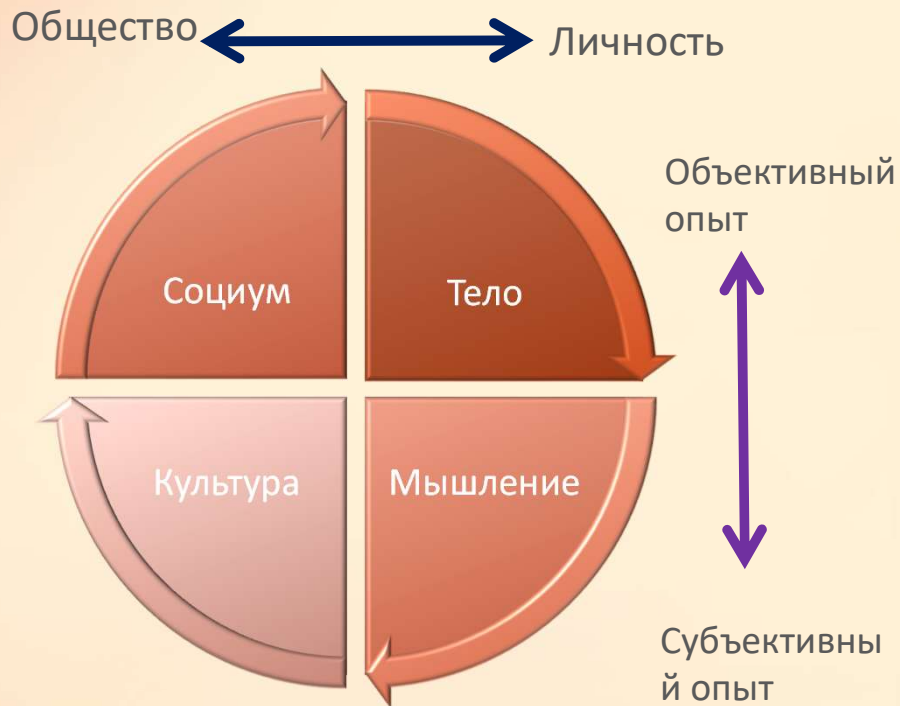
Встреча 3

Жизнь, любовь, игра

Релаксация «Теплый дождь»



В игры играют все!

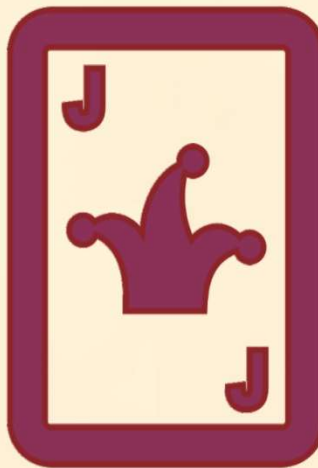


- Церемония, порядок (Хёйзинга)
- Потеха, удовольствие (Бюлер; Выготский)
- Обучение – репетиция жизни (Гросс)
- Коммуникация (Берн)
- Эксперимент (построение пространства, вариативность)
- Состязание
- Свобода, потенциал
- Высвобождение энергии, катарсис (Коттман)
- Совладание с жизнью (Адлер; Фрейд)
- Рекапитуляция (Холл; Аверинцев)
- Нестандартное мышление и творчество
- Самосознание

Игра и травма

Игра

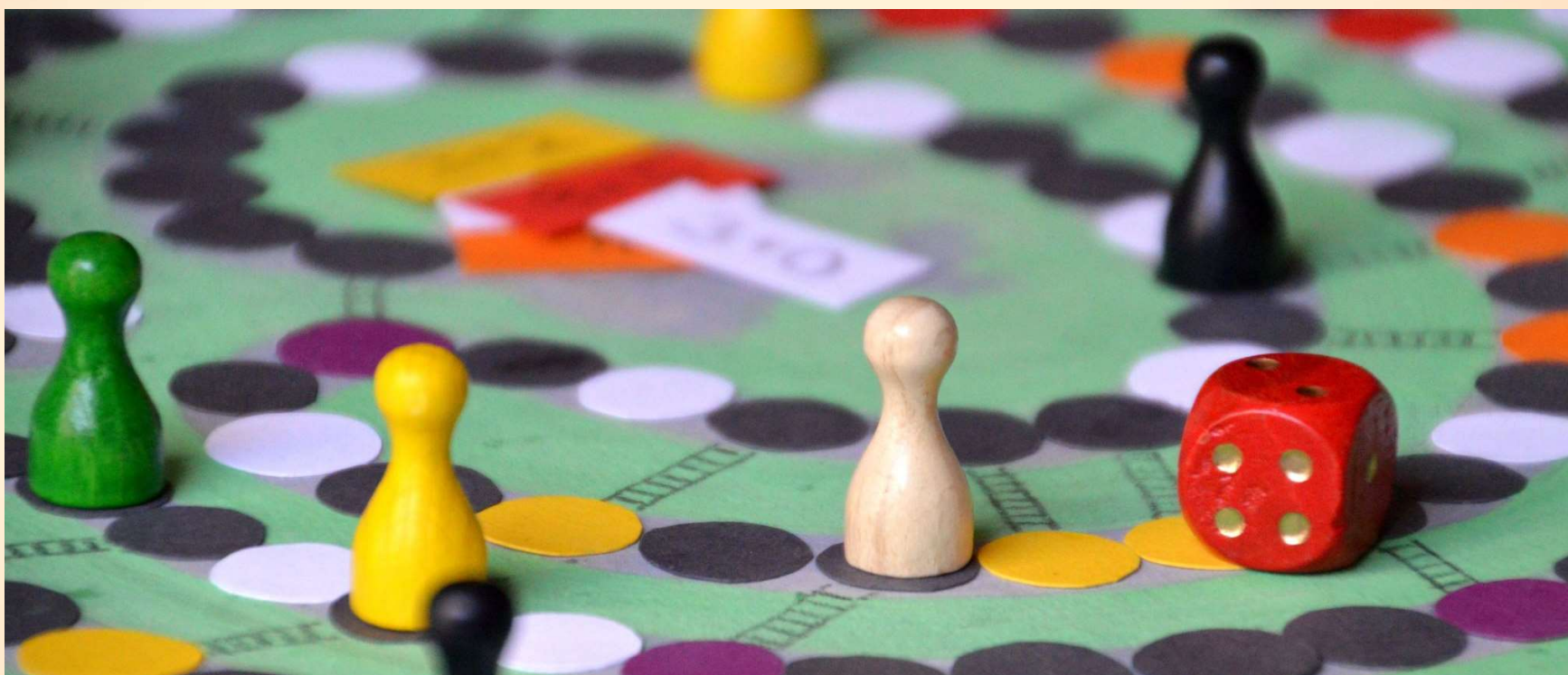
- Моделирование ситуации в безопасном пространстве
- Адаптация
- Рассказ
- Обучение
- Контроль
- Творчество



Преодоление травмы

- Из плохого стресса в хороший
- Десенсибилизация, новый смысл
- Необходимое отчуждение
- Возможность изменять правила
- Понимание ролей и проигрывание сценариев

Ваши любимые игры



ICDP – основные принципы



I - Эмоциональный

- 1) Позитивные чувства
- 2) Поддержка инициативы
- 3) Диалог без слов
- 4) Одобрение



II - Содержательный

- 5) Передача опыта
- 6) Значимость опыта
- 7) Связь вещей



III - Регулирующий

- 8) Направление и поддержка
 - 8a Позитивное соблюдение границ
 - 8b Постепенная поддержка
 - 8c Рутин и навыки
 - 8d Ответственность и мораль



- 1) Позитивные чувства
- 2) Поддержка инициативы
- 3) Диалог без слов
- 4) Одобрение
- 5) Передача опыта
- 6) Значимость опыта
- 7) Связь вещей
- 8) Направление и поддержка



Негативные чувства, отвержение
Навязывание собственного видения
Отсутствие коммуникации,
игнорирование
Обескураживание, подавление
Смущение, отвлечение, запутывание
Безразличие к детскому опыту
Внимание только к необходимому
минимуму в данный момент
Игнорирование детского поведения,
нежелание руководить и поддерживать,
попустительство

Стратегия 1 – позитивные чувства

- С первых дней жизни, в полной мере ~ с 9 месяцев (см. эксперимент «Неподвижное лицо»)
- С возрастом уходит на «задний план», но является основным инструментом медиации (посредничество между внешним миром и ребенком)
- Проявление позитивных чувств сигнализирует ребенку, что он(а) в безопасности
- Поощряет любопытство
- Увеличивает эмпатию
- Развивает эмоциональный интеллект



Позитивные чувства – это что?



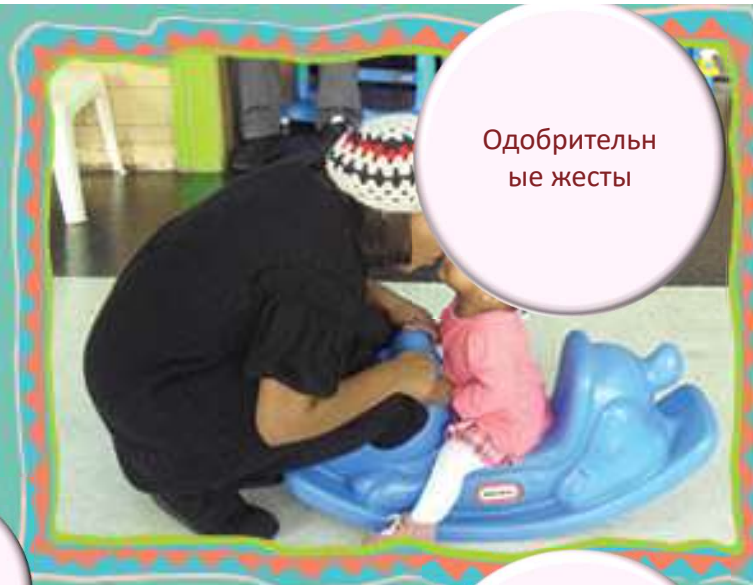
- Мимика
- Прикосновения
- Жесты
- Язык тела
- Тон голоса
- Слова



Улыбки



Одобрительные жесты



Поцелуи

Обнимашки

Прикосновения



Добрые слова



На подумать



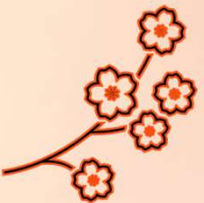


Время вопросов



Встреча Четвертая

Родители-шаманы



Релаксация: Летняя терраса



Стратегия 2: поддержка инициативы

1) Позитивные
чувства

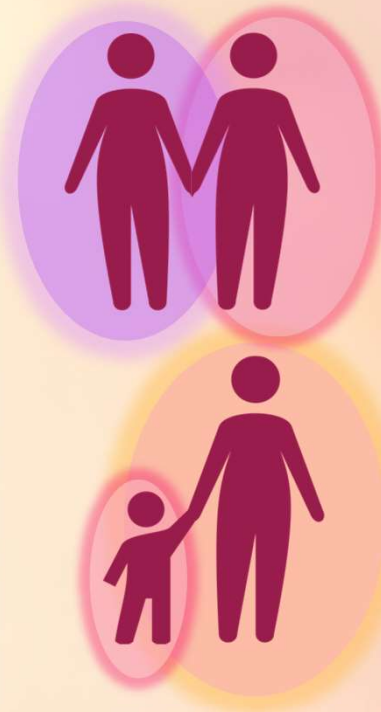
2) Поддержка
инициативы

3) Диалог без слов

4) Одобрение

- Любое общение должно быть инициировано
- Специфика детской инициативы – не всегда понятна суть запроса
- Есть множество теорий взаимодействия общения ребенка и родителя/опекуна, но все они сходятся на нескольких вещах
 1. Чем младше ребенок, тем больше невербальных запросов
 2. Смещенный баланс среды и индивидуальных особенностей
 3. Ответ взрослого на запрос включает себя не только согласие/несогласие, но и другие цели, обусловленные ответственностью за ребенка (безопасность, обучение, развитие)

- Отсутствие реакции на запрос порождает фрустрацию даже у взрослых; дети фрустрируются легче
- Их запросы сложнее «читать»

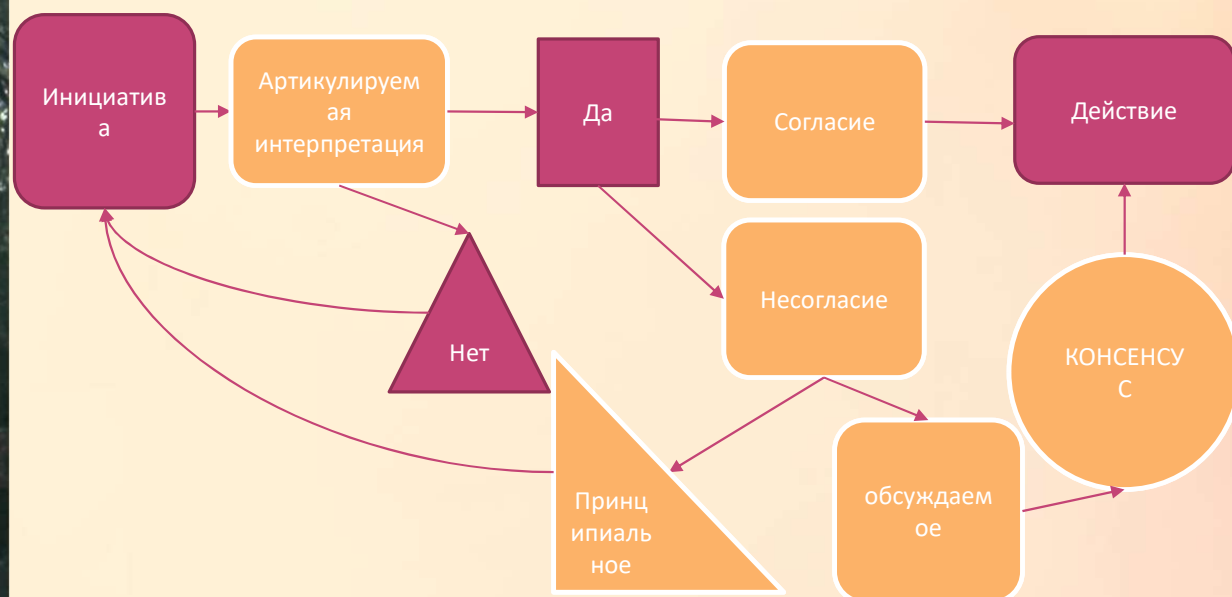


Механизмы одобрения





Структура взаимодействия



- #### 4) Одобрение

Родители-шаманы

- Общаясь с ребенком, мы не замечаем, какую работу проделываем
- Запросы на общение могут иметь самую причудливую форму, но у них всегда есть цель
- Увидеть эту цель = удовлетворить в определенной мере запрос на общение
- При запросе на общение с ребенком, окончательное решение за вами



Механизмы общения



Лайфхаки!

Гарантированный вызов реакции (пробуждение любопытства)
Подкрепление активности
«Миелофон»
Интересная тема
Ритуалы и формулы
Ваше любопытство
Ваша эмоциональная реакция
Положительный опыт (можешь мне доверять, я тебя ценю, взаимное уважение)
Кодовые словечки, шуточки, жесты и т.д.

Родители обделены вниманием!

Неприятный разговор со всем уважением к будущим заслугам

Избегайте спонтанности
Подготовьте тезисы. Подберите способ, время, место
Предупредите, что будет ВАЖНЫЙ разговор; подчеркните важность в процессе
Начинайте и заканчивайте позитивными высказываниями (мне важно твое мнение, я все равно тобой горжусь, спасибо, что уделяешь мне время – you name it)
Будьте честны, не преувеличивайте и не преуменьшайте.
Называйте свои чувства. Будьте справедливы к себе и к ребенку
Не предоставляйте выбор там, где не можете его дать; не обещайте того, что не можете выполнить.
Если у вас нет мнения или решения – так и скажите



Время вопросов



Встреча Пятая

Орден Феникса



© Healing Fox / Changing Children's Worlds
Foundation

Вместо Релаксации



Стресс и выгорание

Признаки острого стресса

Интенсивные негативные чувства или полное их отсутствие
Диссоциация, ощущение нереальности происходящего
Спутанность сознания
Специфическая реакция (бей-замри-беги)
Изменения в теле (сердцебиение, учащенное дыхание, дрожь, жар, озноб, слабость, ощущение тяжести)

Признаки хронического стресса

«Жизнь в концлагере» - адаптация к стресс-факторам. Организм начинает экономить и запасать.
Вялость, сонливость
Снижение когнитивных способностей
Вредные привычки
Напряженность в мышцах
Нарушение сна
Притупленность эмоций
Тревожность

Выгорание

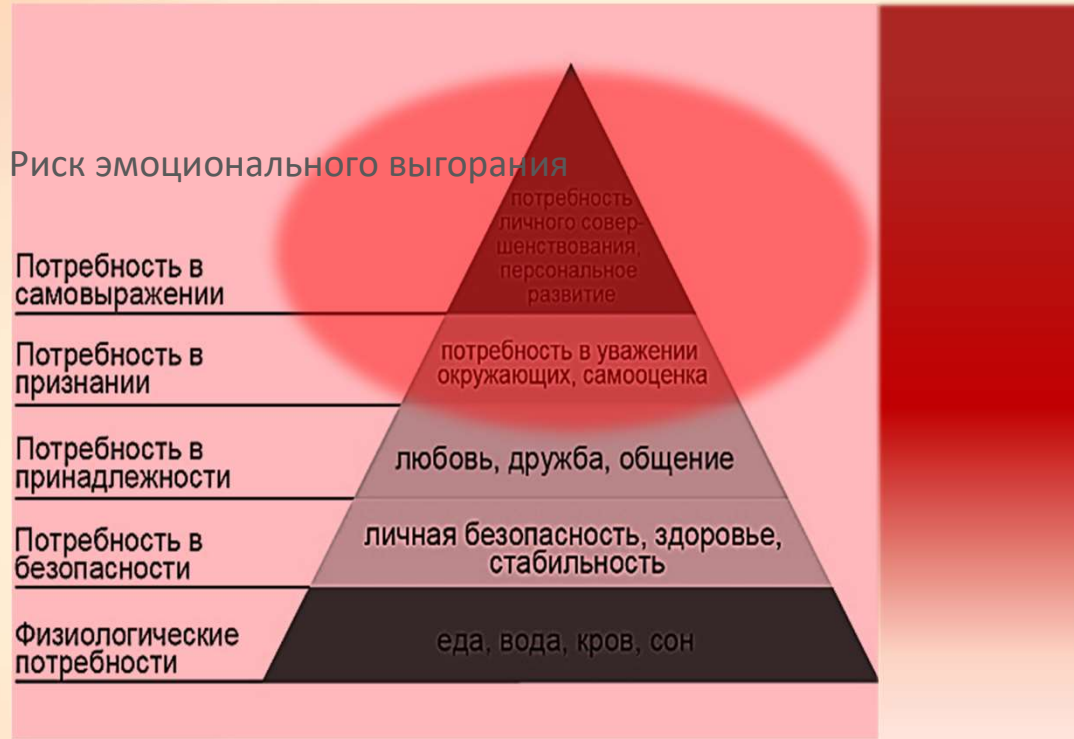
Ответная реакция на длительный стресс, Выражается в трех основных процессах: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции персональных достижений
В случае родительского выгорания, мы имеем дело с комбинацией хронического стресса, связанного с нагрузками, и дополнительными факторами, свойственными профессиональному выгоранию (недооцененность



Пирамида Маслоу



Зависимость от качества общения



Стресс и уровень производительности



Уровень стресса возможно измерить с помощью отслеживания динамики сердечного ритма. Установлена связь между уровнем стресса, сердцебиением и производительностью.



Индекс стресса Баевского

Родительское выгорание

- долгое время оставалось вне поля зрения, т.к. считалось, что «отдача» покрывает все «расходы»
- на самом деле это смесь из ежедневного (переносимого) стресса, острого стресса и длительного стресса – и все это на фоне хронического недостатка ресурсов
- родительское выгорание дольше и сильнее родительского стресса и может дополнять профессиональное выгорание, удваивая нагрузку у работающих родителей
- последствия отражаются на всей семье – специалисты выделяют три основных тревожных явления: эскапизм или фантазии о нем, неглект и абьюз

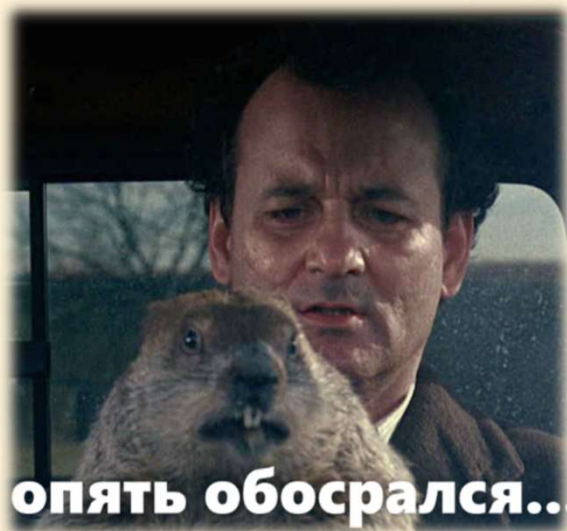
Факторы риска

перфекционизм
невротизация или недостаток навыков стрессоустойчивости
недостаток поддержки
недостаток родительских навыков и базовых знаний (вынужденный краш-курс)
дети с особыми потребностями
наличие работы или ее отсутствие
хронический стресс из-за индивидуальных особенностей 24/7
личностный кризис
день сурка
перегрузки
обесценивание значения родительского труда, включая собственное непонимание, в чем смысл

Что можно сделать

Профилактика

- Четкий график, наличие вашего личного времени
- Смена обстановки
- Запишите плюсы
- Просите помощи
- Хвалите себя!
- Маленькие шажки
- Сделайте себе интересно
- Награждайте себя за достижения



«Лечение»

- Отнесите перфекционизм и внешний локус контроля к психотерапевту (и там благополучно забудьте)
- Пересмотрите баланс нагрузки и отдачи. Нет, вы не плохая мать, если делаете меньше!!!
- Перераспределите ресурсы
- Делегируйте функции
- Сделайте уже себе интересно и весело!
- Отдых – витальная необходимость



Остановимся подумать

Какие признаки родительского выгорания вы у себя наблюдаете?

Как вы о себе заботитесь, когда переживаете симптомы выгорания?

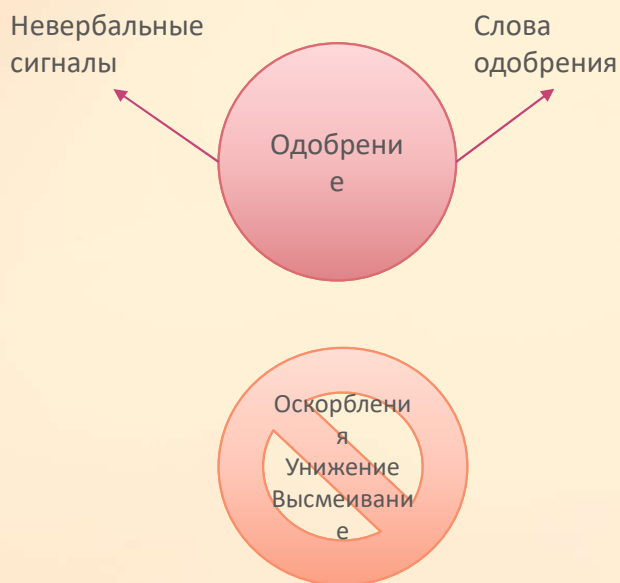
Если бы была возможность выбрать все что угодно – какие способы восстановиться вы бы выбрали?

ICDP vs. Выгорание



И-И...

Стратегия 4. Похвала и одобрение



- Похвала – это выражение вашего личного отношения к тому, что делает ребенок. Похвала подпитывает в ребенке уверенность в его собственных силах. Используя похвалу, вы учите ребенка говорить и думать о себе в позитивном ключе (вспомните лекцию про я-концепцию). Похвала работает как обратная связь, если вы уточняете, что именно вам нравится. Такая похвала называется описательная
- Одобрение – примерно то же, что и похвала, но с коннотацией принятия; одобрение относится скорее к процессу, чем к результату.
- Поощрение /ободрение – стимуляция и поддержка в процессе работы.
- Награда – следствие хорошо выполненной задачи (действие, слова)

Как одобрять



- Говорите ребенку о том, что вы к нему хорошо относитесь – пару слов раз в день. Позитивные маленькие фидбеки со временем могут накапливаться и сильно повлиять на вашего ребенка.
- Ищите невербальные способы похвалить или подбодрить вашего ребенка (большой палец вверх, улыбка, «дай пять» и т.д.)
- Вознаграждение как благодарность. Например, «Спасибо, что собрал игрушки - пойдем в парк праздновать».
- Сосредоточьтесь на динамике, постарайтесь уйти от нормативов. Ищите небольшие изменения и успехи. Цените прогресс больше чем соответствие стандарту.
- Постарайтесь больше хвалить, чем критиковать. «Пропорция» ~1:3
- Отмечайте сильные стороны ребенка, поощряйте их развивать. В это же время, учите превращать увлечения в сильные стороны.
- Постарайтесь, чтобы похвала соответствовала поведению. Если ваша похвала преувеличена, ваш ребенок может не поверить в это.
- Используйте похвалу и поощрения в соответствии с возрастом. Например, подростки могут не захотеть, чтобы их хвалили публично за их усилия, в то время как малыши любят быть «отмеченными особо».

Культурная специфика

- Коллективность / соборность
- Свой / чужой
- Эмоциональность
- Похвала – одобрение от лица коллектива (ты делаешь правильно)
- Поведение скорее ритуально, чем логично
- Последствия поступка более критичны



- Автономия личности
- Личные границы – определяющие
- Вербальность
- Похвала – личное восхищение (мне нравится то, что ты делаешь)
- Последствия поступка сказываются на конкретных личных связях

Сам себе бедненький котик



Вспомните, какие слова одобрения вам доводилось слышать, когда вы были детьми?
Что бы вы рекомендовали, и чего бы вы НЕ рекомендовали родителям, учителям, и прочим значимым взрослым, будь у вас такая возможность?



Время вопросов...

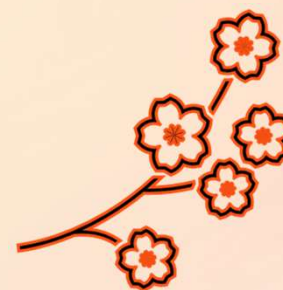


Наполним сердца любовью!



Встреча Шестая

Ловцы внимания

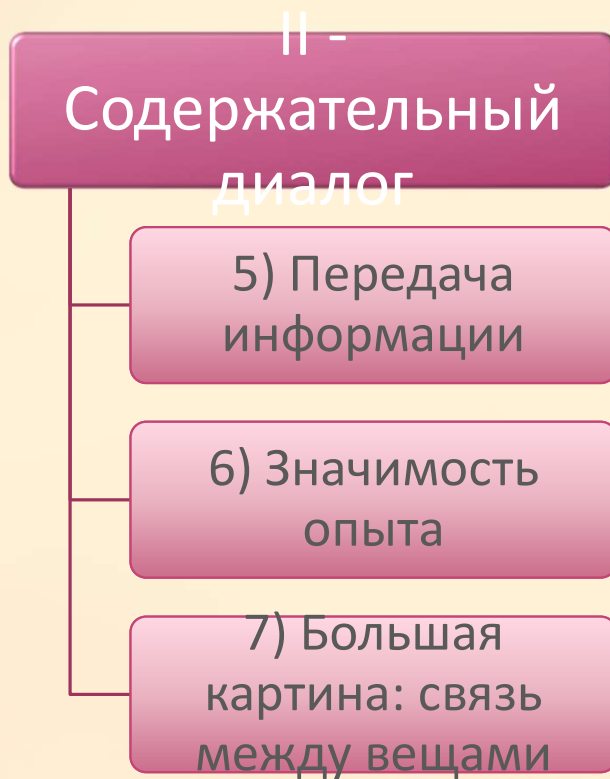


© Healing Fox / Changing Children's Worlds
Foundation

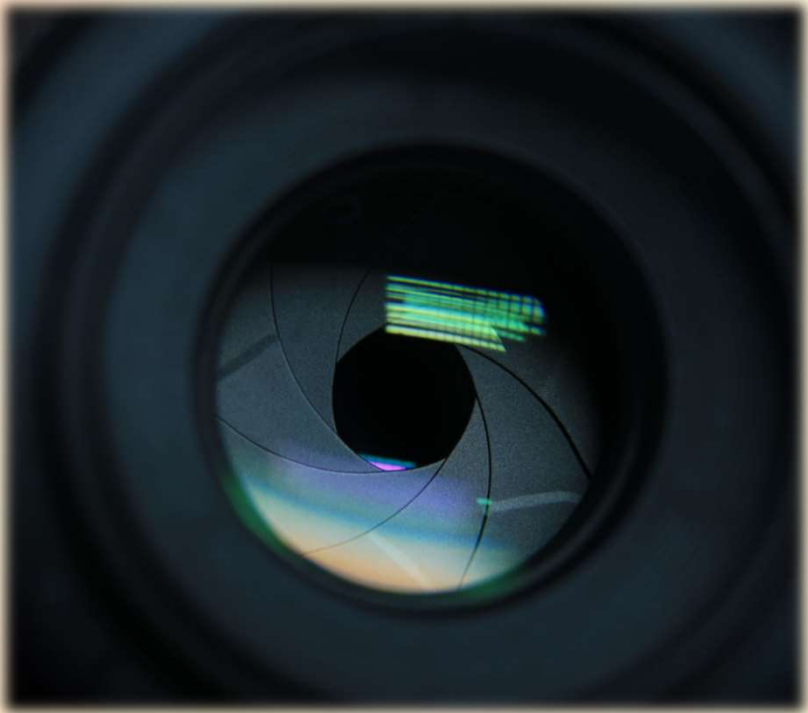
Релаксация. Лес воспоминаний



Второй диалог



Фильтр, прожектор или клей? Как работает внимание

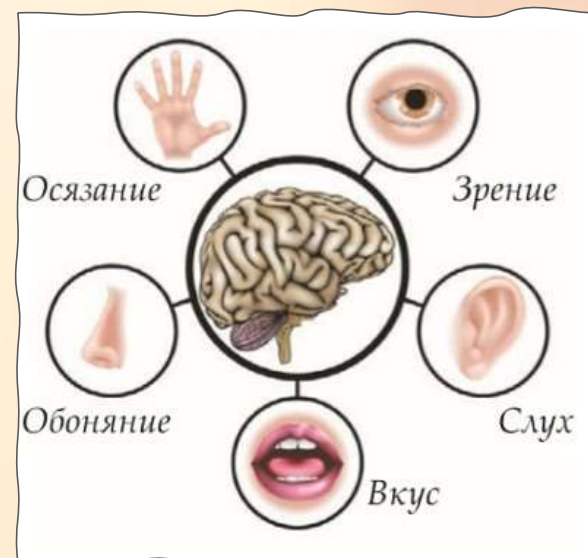


- Фильтр: красивый парень на вечеринке рассказывает вам историю
- Прожектор – фокусируется на нужной информации на время, которое требуется на обработку + линейная зависимость от расстояния до объекта (почему погорело око саурана)
- Клей/папка: сканирование окружающей среды - автоматическая идентификация источника информации – склеивание/складывание вместе нужных для сознательной обработки элементов реальности (игрок упал на стадионе)

Внимание в картинках

Поза застывшая, двигательная активность снижена

Органы чувств направлены на объект внимания
Мимика может повторять или реагировать на то, что происходит



Чувства

Внимание

Восприяти
е

Мышлени
е

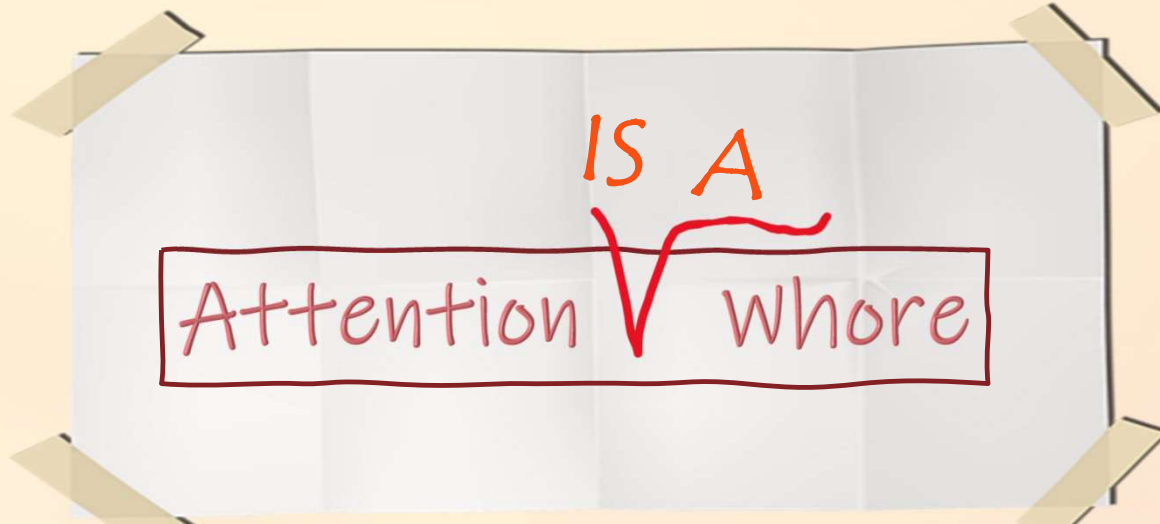
Все под контролем! Или нет...

- Контролируемое внимание:

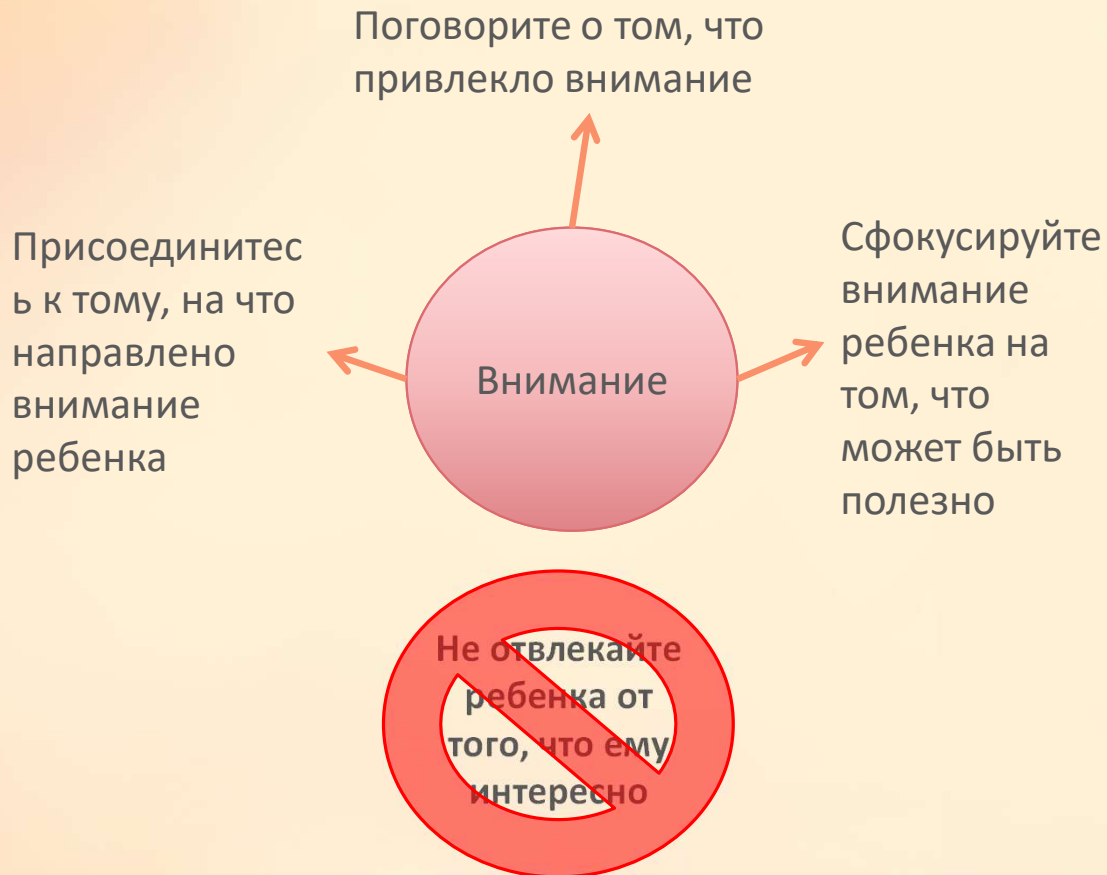
- Требуется волевого усилия
- Занимает когнитивные мощности
- Длится недолго
- Может быть обмануто

- Бесконтрольное внимание

- Не требует усилий
- Не требует участия когнитивных процессов
- Не контролируется
- Идет «фоном»



Внимательный набор



Гарантированный вызов реакции
(пробуждение любопытства)
Подкрепление активности
«Миелофон»
Интересная тема
Ритуалы и формулы
Ваше любопытство
Ваша эмоциональная реакция
Положительный опыт (можешь мне
доверять, я тебя ценю, взаимное
уважение)
Кодовые словечки, шуточки, жесты и т.д.

Как мы передаем информацию?



Моделирование
/рассказ

Демонстрация/
показ



Помощь/подсказка

Что у булочки в голове (приблизительно)

0-2 года	Сенсомоторный период	Повторяют поведенческие схемы Первый контакт с речью Пре-лингвистический период
2-7 лет	Предоперационный период	Эгоцентрическое мышление Любопытство Анимизм Строит социальные отношения Начинает учиться
7-11 лет	Конкретные операции	Конкретное мышление Ограниченная логика Трудно видеть связь между явлениями Мозг - айфон
11-19 лет	Формальные операции	Абстрактное мышление, предположения, гипотезы Интеграция опыта



Аудиал? Визуал? Кинестетик?

Аудиалы



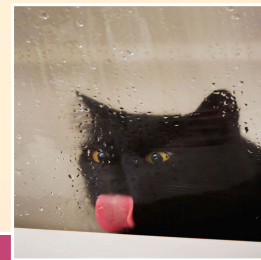
- важны интонации, тембр голоса, то есть не то, что говорят, а то, как говорят
- легко узнают людей по голосу
- рано начинают говорить
- знают много стихов наизусть
- рано проявляют интерес к самостоятельному чтению
- задают много вопросов
- любят сочинять разные истории и небылицы
- охотно слушают аудиозаписи

Визуалы



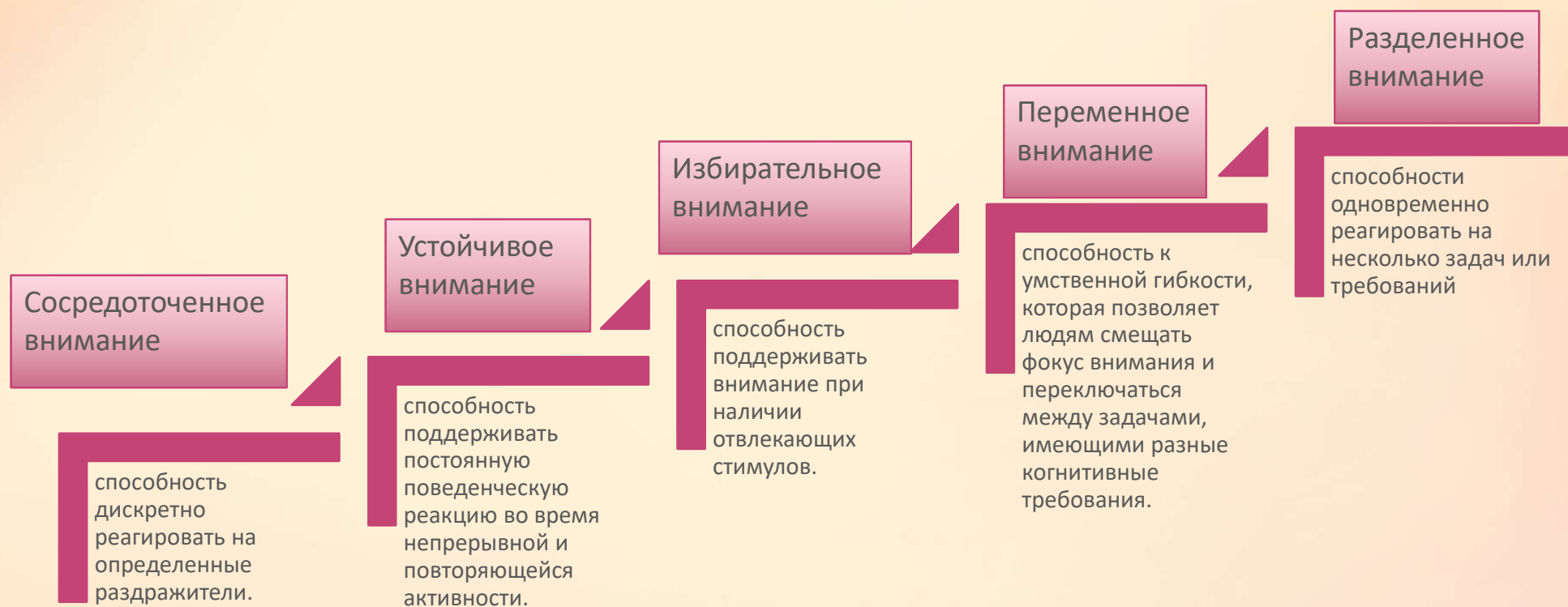
- любят разглядывать предметы
- любят наблюдать за людьми.
- разглядывают иллюстрации в книжках, когда им читает взрослый
- играют в настольные игры, любят пазлы, рисовать и лепить
- замечают любые изменения во внешности человека, в окружающем пространстве
- хорошо запоминают лица

Кинестетики



- рано начинают ползать и ходить,
- любят активные игры, где можно бегать и прыгать
- плохо концентрируются
- часто что-то теребят в руках
- стремятся дотронуться до собеседника
- любят обниматься и целоваться
- капризны в отношении одежды: колючая, жесткая и т.п.
- хорошо развита моторная память

Бонус трек – Иерархическая модель внимания



МакКей Сольберг и Катерина Матеев

<https://www.cognifit.com/ru/science/cognitive-skills/focus>



Время вопросов



Встреча Седьмая

В чертогах разума



Релаксация “Чертоги разума”

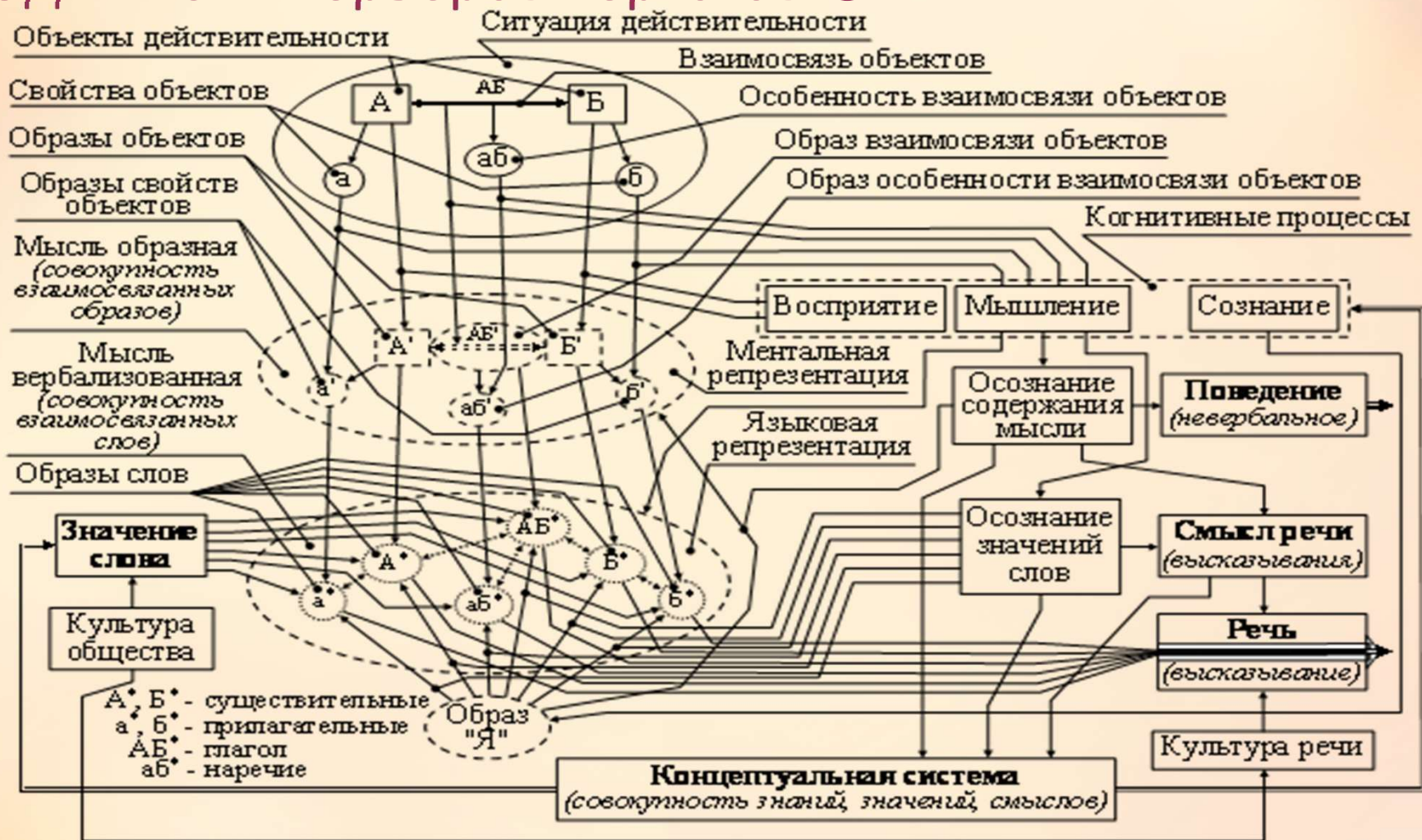


This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

https://www.ted.com/talks/joshua-foer-feats-of-memory-anyone-can-do?utm_campaign=tedsprea&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare



Один из интерьеров чертогов ☺





Как мы передаем ребенку сведения об окружающем мире?



Стратегия 6: Как придать осмысленности опыту ребенка

Обсуждайте то, что происходит, делитесь впечатлениями/воспоминаниями

Задавайте вопросы

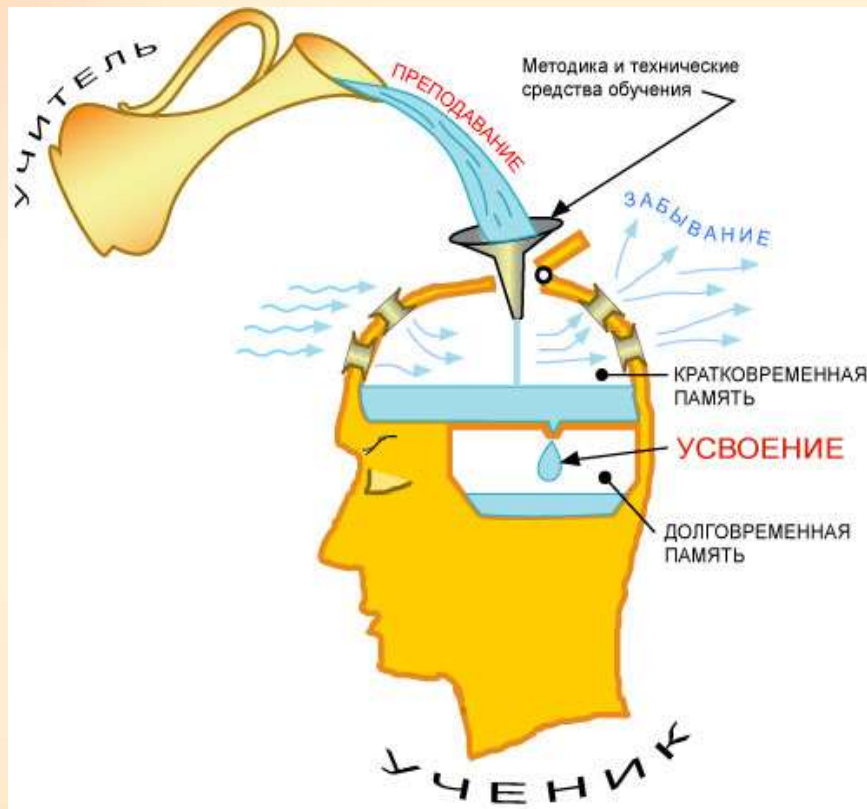
Придавайте
смысл

Называйте и описывайте ситуации

Превращайте эмоции в опыт

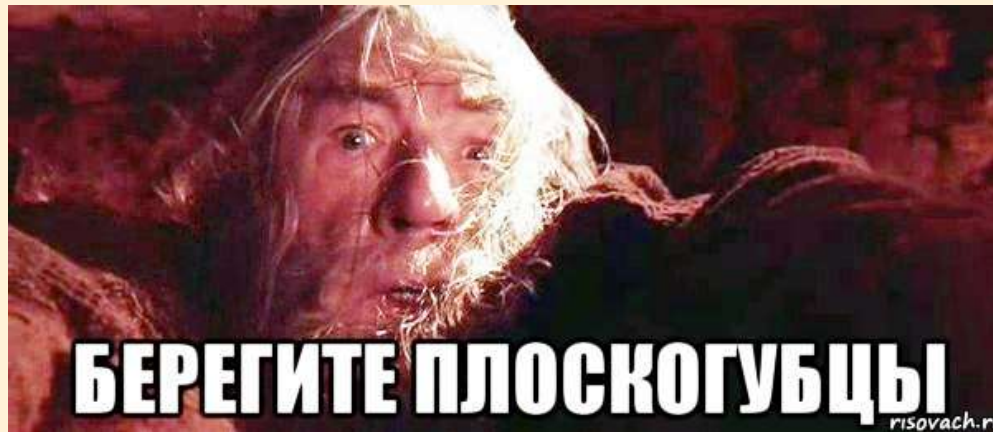
~~Игнор,
безучастность,
обесценивание~~

Научение – способ передачи-получения информации



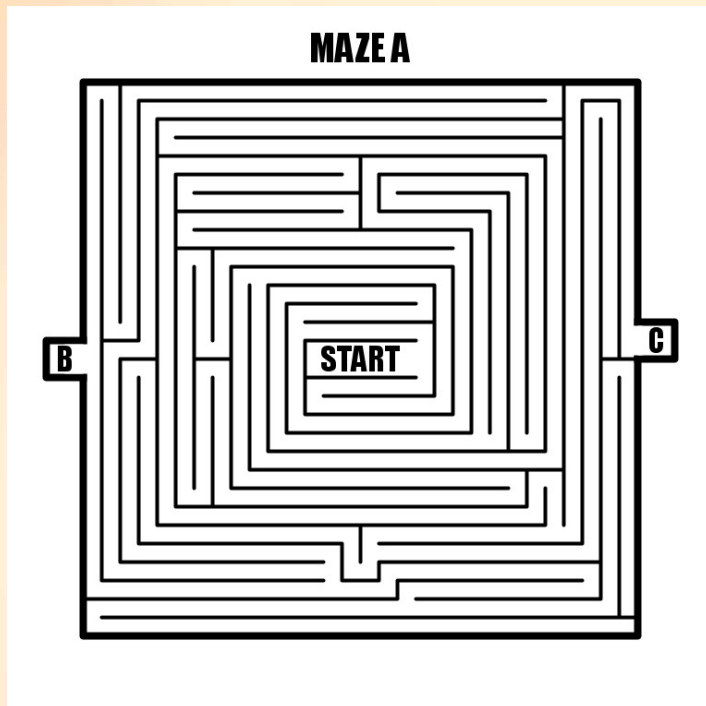
- Даже некоторые растения заподозрены в способности научиться
- Цель научения – передать информацию так, чтобы она оказалась в долговременной памяти
- Прогресс обеспечивается нетривиальным использованием информации, которая возникает из когнитивного объяснения (ментального моделирования) научения

Как узнать, научился ли ребенок?



- Обычно оцениваются 4 параметра:
- Знание: это - плоскогубцы
- Навык: я умею плоскогубцами вытащить гвоздь
- Понимание смысла (назначения): плоскогубцами можно удерживать и тянуть то, что трудно тянуть пальцами
- Воспроизведение: я использую плоскогубцы, чтобы удержать кусок толстой проволоки, пока я придаю ей форму

Стратегия 7: связываем все вместе и... растем



Репродуктивное
мышление



Творческое
мышление

Л – логика

- Облекает мысль в слова
- Использует схемы – готовые кусочки знания
- Использует обобщения и абстрактные концепты
- Основывается на истинно-ложной дихотомии
- Нуждается в фокусировке внимания

Понятие

- представление о предмете, чем он отличается от других и как работает

Определение

- строгое выражение свойств предмета и его месте в мире

Суждение

- признание информации о предмете и его связях истинной или ложной

Рассуждение

- предположение о связях или свойствах на основе суждений

Умозаключение

- постулат, вытекающий из предыдущих стадий

В - воображение

- Думает не только словами
- Не фокусирует внимание (полурасфокус)
- Произвольно использует части логических цепочек и схем
- «Психическое жевание», «комбинаторная игра»
- Решение приходит не путем умозаключения, а неожиданно, используя неочевидные связи («озарение», «вспышка сознания»)
- Решение так или иначе новое



Как применять



Это был второй диалог...





Время вопросов



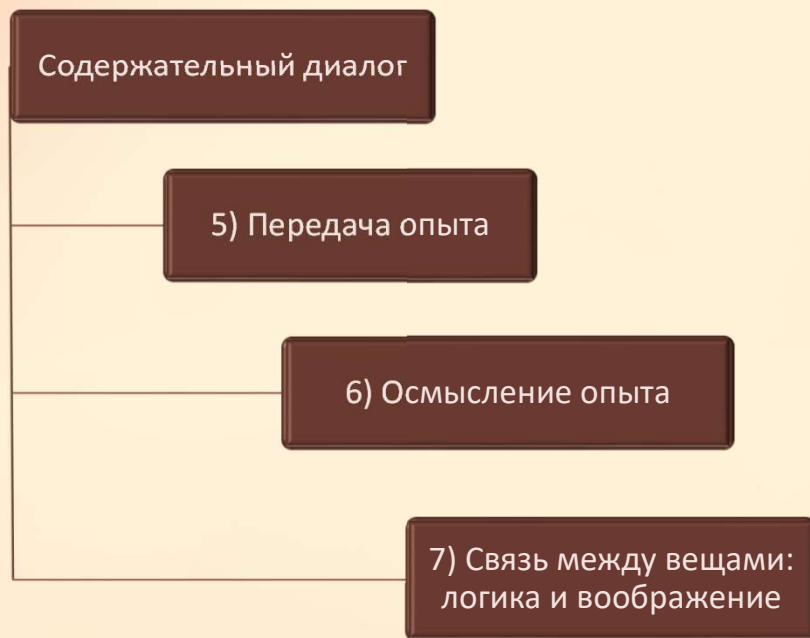
Встреча восьмая

Мир в наших руках

Релаксация: Лови волну



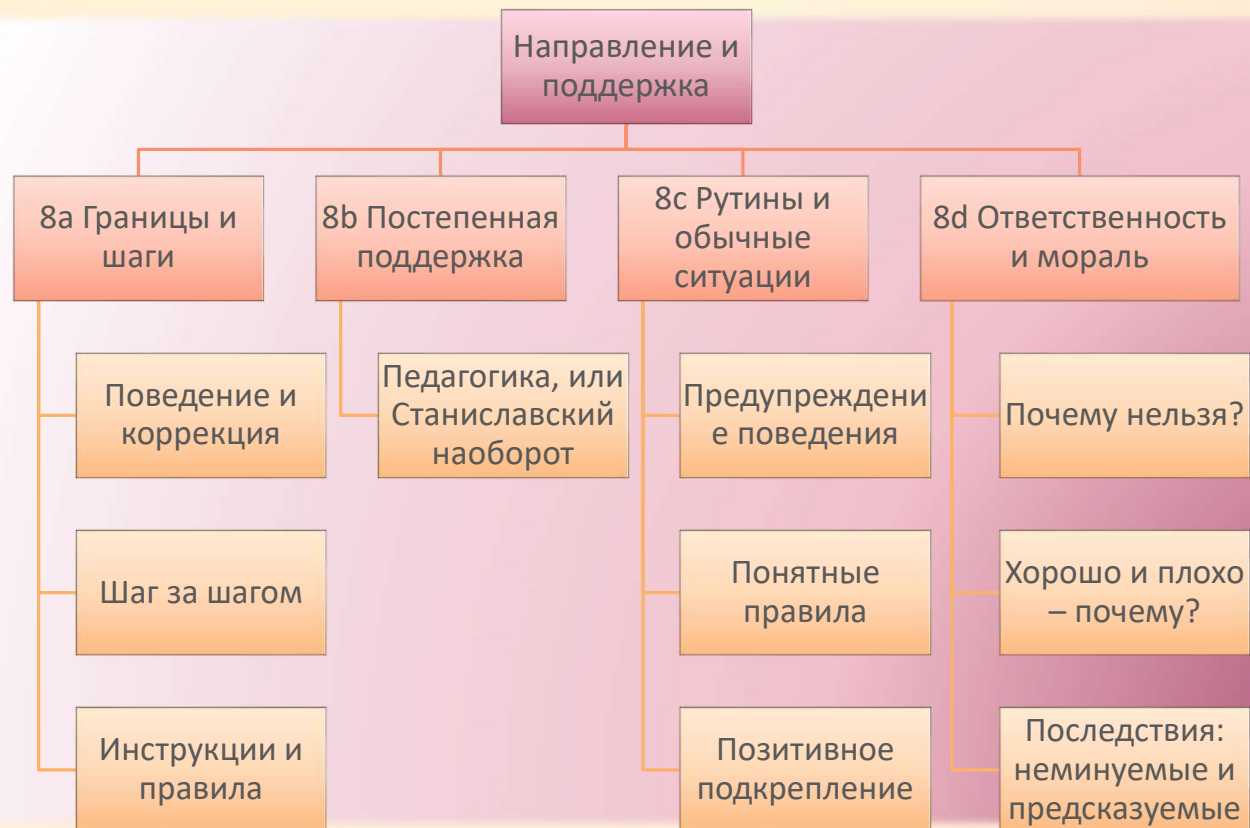
Содержательный диалог



Регулирующий диалог



Подробности



Стратегия 8а: позитивно воспринимаемые границы и шаги к самоконтролю



Коррекция нежелательного поведения



?..
Вопрос ребром

Назовите или подумайте три стиля поведения (по одному для каждого типа), которые вы наблюдаете у булочки.

- Желательное – ваша заслуга? Как добились?
- Приемлемое – в чем ваш выбор?
- Нежелательное – как планируете исправлять?

Воспитание

Воспитание – формирование поведенческих паттернов с использованием подкреплений.

Любое поведение имеет цель и причину

Позитивное подкрепление работает эффективнее, потому что создает выгоду

Негативное подкрепление создает препятствие

Стимул – Ответ

Стимул – Ответ – Желательный – Поощрение: Дать/Устранить

Стимул – Ответ – Нежелательный – Наказание: Дать/Устранить

Как именно ложатся звезды



Выщлите подкрепление!

Систематическое подкрепление – регулярное повторение через определенные промежутки времени

Поэтапное подкрепление – подкрепление каждого шага на пути к цели

Целенаправленное подкрепление – система регулярных и поэтапных подкреплений



Материальное подкрепление – использование вещей

Социальное подкрепление – использование интеракций

Поведенческое подкрепление – разрешение или запрет поведения в награду или в наказание

Символическое подкрепление – не имеет реальных выгод, но работает на самоощущение

Давайте попробуем решить реальную проблему?

Опишите нежелательное поведение, которое вы хотите исправить:

Действие



Почему оно нежелательное?

Последствия



Чем провоцируется поведение?

Триггер



Контекст

Причины



Что вы хотите получить?

Желательное

Приемлемое



Что у вас в арсенале?

Подкрепления

Для каждого действия нужна цель

Имейте в виду возможности и цели ребенка

Поддерживайте инициативу, не навязывая свое видение

Предоставьте выбор в способах правильного поведения

Установите понятные прозрачные ограничения

Назовите и объясните каждый шаг из инструкций к саморегуляции

НЕ НАДО: давать указания без объяснений



Время вопросов



Встреча девятая

О выращивании и строительстве

Вместо релаксации



- Давайте говорить друг другу комплименты!
- И себя не забывать 😊



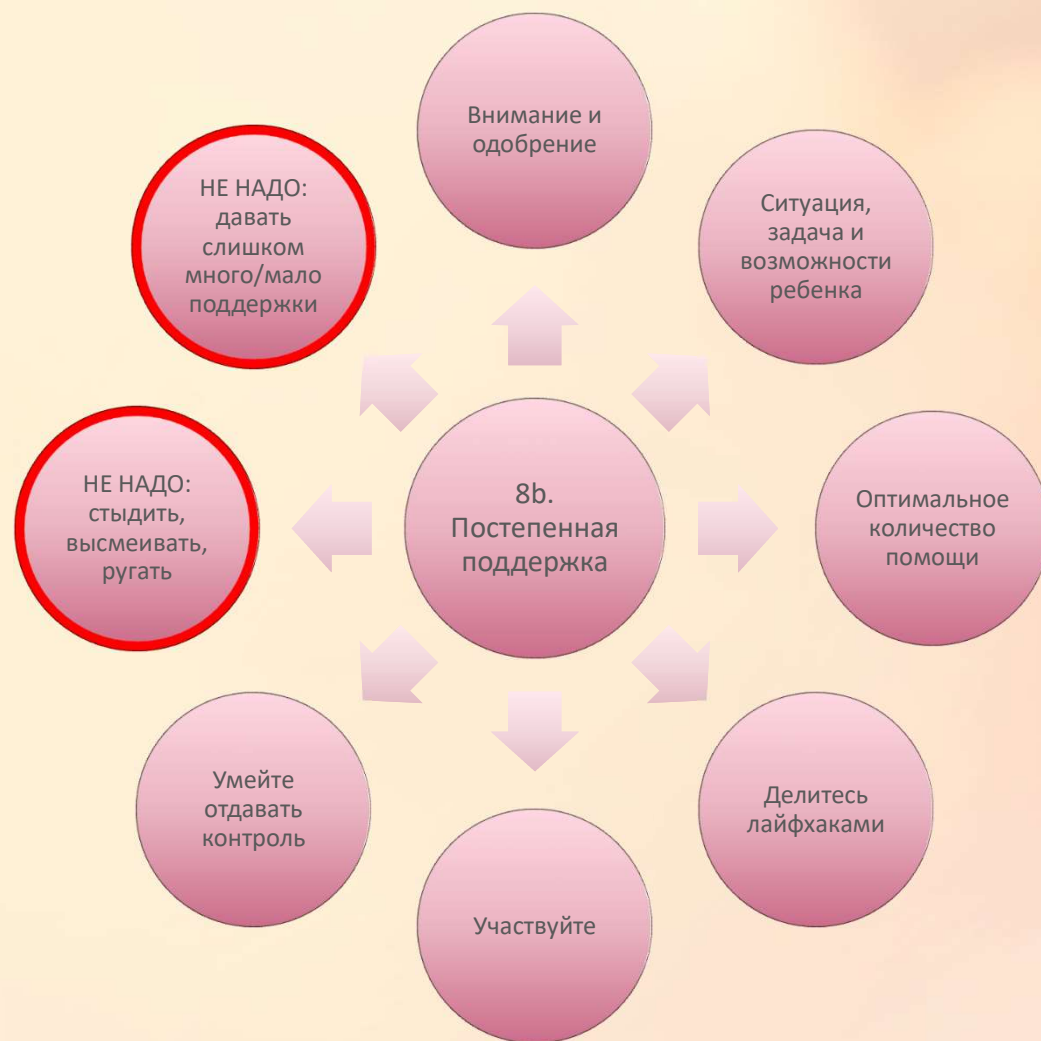
Стратегия 8b: постепенная поддержка



Что важно иметь в виду

Постепенная передача власти

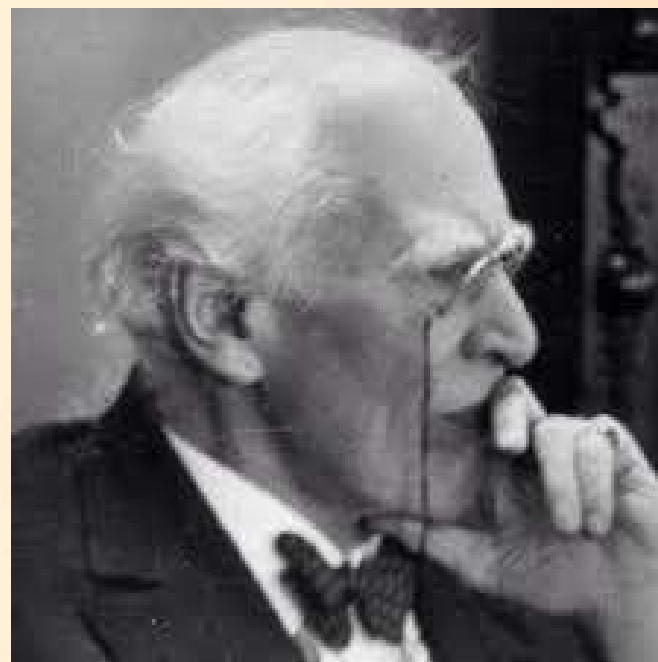
1. Я делаю – ты смотришь
2. Я делаю – ты помогаешь
3. Ты делаешь – я помогаю
4. Ты делаешь – я смотрю



Театр педагогических действий

Система Станиславского

- активная сосредоточенность (сценическое внимание)
 - Все органы чувств присутствуют внутри сцены
- свободное от напряжения тело (сценическая свобода);
- правильная оценка предлагаемых обстоятельств (сценическая вера)
 - Недооценить = переоценить
- возникающее на этой основе желание действовать (сценическое действие).
 - Чувство правды!
 - Эмоциональная память
- Инструменты режиссера:
 - рассказ, подсказ, показ



Заинтригован Станиславский...

Мы строим людей!



Шаг за шагом:

- Начните с самого простого шага (вашего или ребенка)
- Покажите ребенку что делать, а затем дайте ему попробовать.
- Помогите ребенку с остальным заданием или сделайте это за него.
- Дайте ребенку возможность попрактиковаться.
- Когда ваш ребенок сможет уверенно выполнить этот шаг без вашей помощи:
 - Задача выполнена – отпускайте
 - Часть задачи выполнена – переходим к следующему этапу.

Составьте алгоритм



- Езда на велосипеде
- Чистка зубов
- Разрезание яблока на дольки
- Утреннее одевание

Стратегия 8с: Правила и рутины

РУТИНА, рутины, жен. - (франц. routine, букв. Проторенный путь, сноровка) (книжн. неод.). Консервативность, рабское следование заведенному шаблону или известным навыкам, превратившимся в механическую привычку.

noun: routine; plural noun: routines

1. a sequence of actions regularly followed; a fixed program.

2. a set sequence in a performance such as a dance or comedy act.



Желудь это дуб в процессе становления. Быть дубом есть как формальная, так и конечная причина для желудя, превращающегося в дуб.

Форма, которую приобретет желудь, пройдя процесс роста и достигнув своего полного развития, является конечной целью для желудя просто в силу его бытия желудем.

Аристотель

Мудрыи мысли

Фермер не может заставить росток развиваться и прорасти из семени, он может лишь создать такие условия для его роста, которые позволят семени проявить свои собственные скрытые возможности.

Карл Роджерс



Правила для правил



Когда и зачем нужны рутины

Безопасность	Чтобы не задумываясь спастись
Социальные ситуации	Обмен устойчивыми формулами
Автоматизация	Освободить мозг
Ежедневные действия	Контур жизни
Совершенствование сложного	Ежедневная практика, требующая мастерства
Новые дела	Вписываем в расписание
Когда все плохо	Снизить стресс

Ин и Аут

Позитивный тайм-аут нужен в те моменты, когда ребенок «застрял» в нежелательном поведении и не может сам его прекратить

Застрял – это значит, что он каким-то образом получает позитивное подкрепление плохому поведению, и его надо из этой ситуации вытащить туда, где позитивного подкрепления нет.

1. Ситуация «ин» и ситуация «аут»

2 Пространство «ин» должно быть наполнено позитивными стимулами, а пространство аут – максимально избавлено от стимулов

3. Ребенку нужно предложить выбор – он успокаивается и остается в «ин» или идет успокаиваться в «аут»

4. Перемещение в «аут» не должно выглядеть или ощущаться как нечто унижительное – пусть это будет помощь

5. Когда ребенок успокоится, можно поговорить с ним о пережитом опыте. Постарайтесь сосредоточиться на чувствах и фактуре, а не на оценке поведения.

Самый стыдный стыд и самый страшный страх

- Вспомните себя в детстве – тот случай, который вы сейчас воспринимаете как пример однозначно плохого поведения
- Как себя вели родители? Как вы воспринимали их поведение тогда? Как воспринимаете сейчас?
- Спроецируйте ситуацию на себя-родителя и вашего ребенка. Как вы поступите?
- БОНУС: попробуйте все в обратную сторону (вспомните плохой поступок себя-родителя и посмотрите на него с точки зрения себя-ребенка)



Время вопросов



Встреча десятая

Я буду скучать!

Релаксация: Таинственный храм



Зачем нам мораль?

- Познание мира – формирование нравственного мировоззрения
- Оценка ситуаций, поступков и людей, чтобы сориентироваться в коммуникативных процессах
- Регуляция общественных процессов, сформированная в виде общественного мнения



Мораль как способность устанавливать правила и ориентироваться на них – это имманентное свойство человеческого общества

Мораль связана со всеми сферами общественной жизни

Термины

- Нормы – общепринятые правила поведения для определенных ситуаций. Как правило, выраженные в виде запретов (принцип «что не запрещено – разрешено»)
- Обычаи – общепринятые нормы без моральной компоненты
- Мораль – сфера культуры, представленная идеалами и строгими правилами, регулирующими мировоззрение и поведение
- Нравы – конкретные прикладные нормы морального поведения, обязательные к исполнению
- Ценности – принципы поведения и мировоззрения, которые считаются в культуре правильными
- Законы – закрепленные письменно правила поведения, которые регулируются властями
- Табу – запреты, продиктованные религиозными нормами, нарушение которых нельзя даже обсуждать
- Санкции – реакции общества на поведение индивида (бывают положительные и отрицательные)
- Совесть – осознание ответственности за поступки, выборы, слова + моральная оценка

Общество и/vs. Я

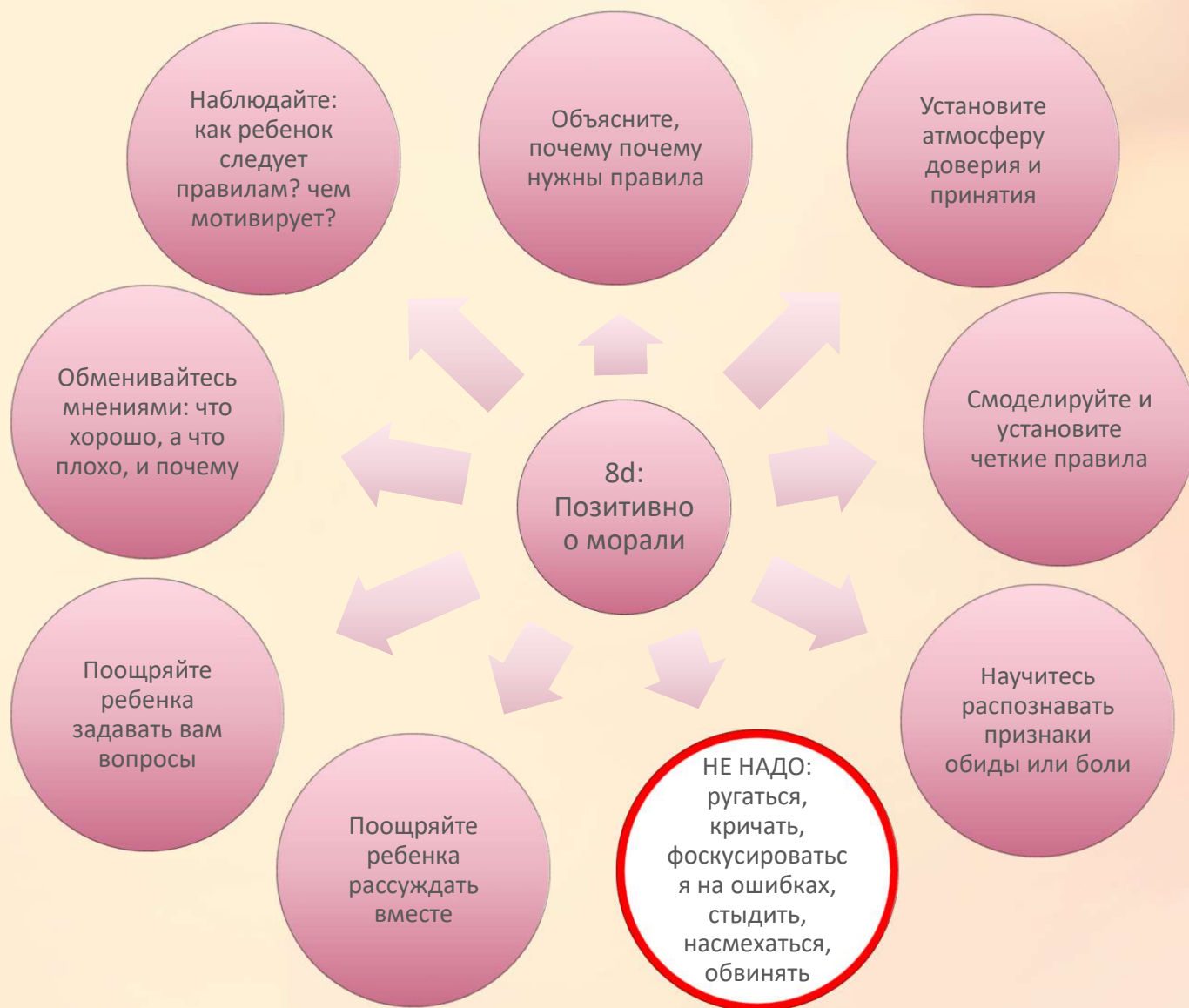


Конформизм – внешне согласен, но есть свое мнение

Идентификация – некритично принимаемая позиция, например, под воздействием авторитета

Интернализация – лояльность общественным нормам

Стратегия 8d:
позитивное
понимание
последствий и
ответственности с
точки зрения
морали



Справедливость

- Общая нравственная санкция совместной жизни людей
- Работает в ситуации конфликта интересов
- Апеллирует к ценностям
- Касается прав и обязанностей (закона), поступков и последствий (мораль)
- Касается человеческих взаимоотношений во всех их общественно значимых разновидностях
- Отсутствие справедливости воспринимается как эмоциональный удар, унижение и т.д.
- Справедливость – это мораль, выраженная в санкциях

(Демокрит, выкуси!)

Типы дилемм...

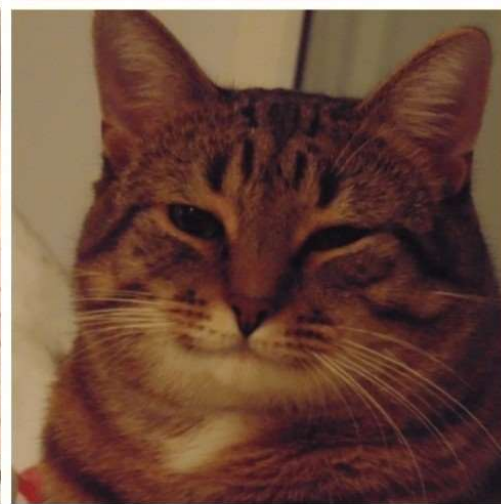
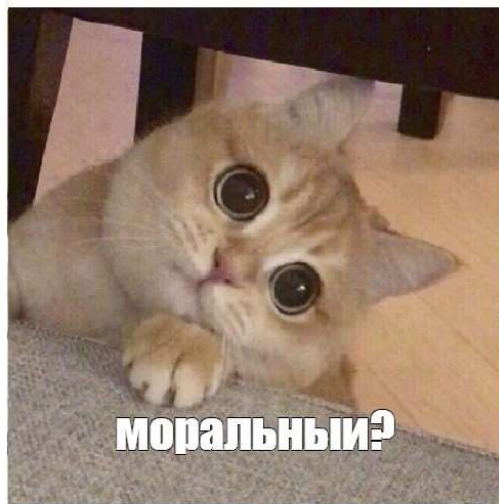
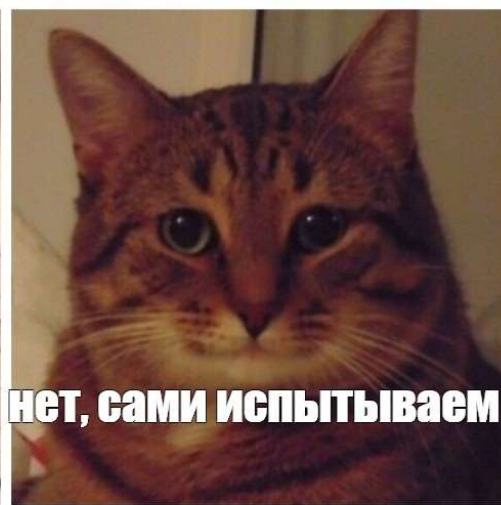
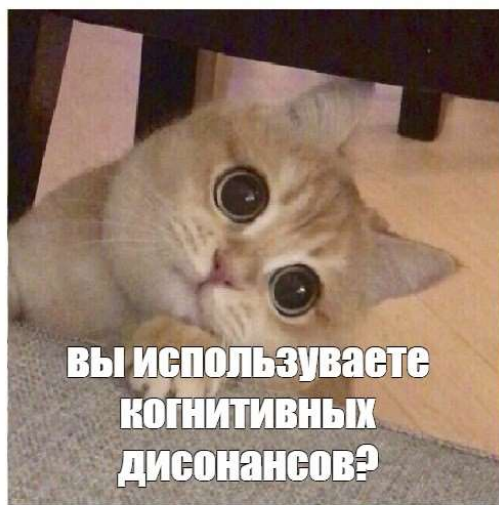
- Классическая - выбор из двух альтернатив, которые как правило противоречат друг другу)
- Этическая - выбор из двух морально приемлемых альтернатив (опирается на правила)
- Моральная – выбор между добром и злом (опирается на совесть)



...и ОН



- Внутренний конфликт с участием моральной стороны жизни тоже вызывает когнитивный диссонанс! Обычно один из когнитивных элементов – восприятие себя как хорошего.
- Чем тяжелее выбор, тем сильнее чувство дискомфорта



memegenerator

Способы избавиться от КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА

- Изменить поведение
- Изменить интерпретацию
- Изменить отношение

Потренируемся?..

Мы закончили программу!



Дальше можно:

- Заполнить еще раз длинный опросник
- Воспользоваться бесплатной индивидуальной консультацией
- Перейти в индивидуальный формат тренингов
- Написать отзыв на фейсбуке
- Порекомендовать еще кому-нибудь
- Прийти еще раз 😊

Точно будут:

Сертификат

Доступ к материалам

Поддерживающая встреча

Виртуальные объятия



Время ответов