

Министерство просвещения Республики Казахстан
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия
детей «Өркен»

Методические рекомендации по организации деятельности клуба «Даналық мектебі». Сборник сценариев воспитательных мероприятий / Коллектив разработчиков: Бейсембаева А.Г., Кудышева Б.К., Сагимбаева Г.У., Касимова С.Б., Конысбаева Л.Ж. – НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» – 2025 г.

*Рекомендовано Научно-методическим советом
НАО «Национальный научно-практический институт
благополучия детей «Өркен»
(протокол № 2 от 24.07.2025 г.)*

В методических рекомендациях представлены разработки занятий для организации деятельности клуба «Даналық мектебі» в рамках Центра педагогической поддержки родителей. Методические рекомендации предназначены для ответственных лиц, организующих работу клуба «Даналық мектебі», а также для классных руководителей, педагогов-психологов и социальных педагогов организаций образования.

Алматы, 2025 г.

Содержание

	Организация работы клуба «Даналық мектебі»	3
1.	Раздел I. «Ата өсиеті»	5
1.1	Родственные отношения – бесценное богатство	5
1.2	Экологическое сознание: как воспитать у внуков заботу о природе	11
2.	Раздел II. «Әже даналығы»	15
2.1	Эмоциональная поддержка внуков: как стать опорой для ребёнка	15
2.2	Секреты воспитания маленьких книголюбов	19
3.	Раздел III. «Аға қамқорлығы»	24
3.1	Эффективные техники ведения переговоров для достижения лучших результатов	24
3.2	Организация бюджета: советы по планированию и управлению финансами	30
4.	Раздел IV. «Жеңге кеңесі»	37
4.1	Женская мудрость в управлении временем: избегаем перегрузок	37
4.2	Искусство управления конфликтами в семье	41

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ КЛУБА «ДАНАЛЫҚ МЕКТЕБІ»

Клуб «Даналық мектебі», деятельность которого реализуется в рамках Центра педагогической поддержки родителей, выступает действенной формой сопровождения семейного воспитания, направленной на развитие и созидательных инициатив, укрепление межпоколенческих связей и повышение родительской компетентности. Деятельность клуба способствует формированию единого воспитательного пространства, основанного на традиционных нравственных ценностях и сотрудничестве семьи и школы.

В рамках клуба «Даналық мектебі» в текущем учебном году продолжается работа по четырём секциям: «Ата өсиеті», «Әже даналығы», «Аға қамқорлығы», «Жеңге кеңесі», каждая из которых направлена на раскрытие роли старших членов семьи в воспитании, поддержке и сопровождении детей. По каждой секции предусмотрено проведение двух тематических сценариев, всего в сборнике представлено восемь занятий. Реализация занятий осуществляется поэтапно в течение учебного года: часть мероприятий проводится в первом полугодии, оставшиеся во втором полугодии. Формат проведения занятий определяется организациями образования самостоятельно с учётом условий, состава участников и имеющихся ресурсов. Занятия могут быть организованы в форме мастер-классов, интерактивных занятий, круглых столов, групповых обсуждений, тренинговых элементов, встреч и других форм работы.

При обновлении сценариев занятий особое внимание было уделено созданию условий, учитывающих потребности детей, которым требуется дополнительная поддержка. При этом основной замысел и структура занятий были полностью сохранены. Все внесённые изменения носят адаптационный характер и направлены не на замену упражнений, а на то, чтобы сделать их более гибкими, понятными и доступными для семей с различными жизненными ситуациями, в том числе для семей, в которых воспитываются дети с особыми образовательными потребностями. Каждое занятие сопровождается специальными примечаниями, встроенными непосредственно в текст сценариев. Эти примечания помогают ведущему своевременно заметить возможные трудности и предложить альтернативные формы выполнения заданий. Рекомендации имеют практическую направленность и ненавязчивый характер: ведущему предлагаются варианты действий, при этом сохраняется свобода выбора и возможность учитывать конкретный состав группы.

В примечаниях обращается внимание на то, что дети могут по-разному включаться в совместную деятельность и выражать свои мысли и чувства: словами, жестами, рисунками, короткими фразами. В заданиях, связанных с планированием и визуализацией, рекомендуется использовать

вспомогательные материалы: простые схемы, карточки с изображениями, рисунки, что помогает детям, которым сложно удерживать внимание или воспринимать длинные устные инструкции. В ситуациях, где затрагиваются эмоциональные состояния, ведущему предлагается использовать простые формулировки, называть чувства понятными словами и опираться на примеры из повседневной жизни, что облегчает понимание детям, испытывающим трудности в распознавании и выражении эмоций.

Особенностью обновлённых сценариев является то, что задания и упражнения не были заменены на специальные «инклюзивные» форматы. Вместо этого в сценарии добавлены дополнительные методические подсказки, позволяющие сделать задания универсальными. Таким образом, все участники работают с единым материалом, а ведущий получает инструменты для гибкой адаптации процесса под конкретных детей и семейные ситуации. В конце каждой секции размещены приложения с практическими рекомендациями для участников, которые также доработаны с учётом случаев, когда в семье растёт ребёнок, нуждающийся в большем внимании и поддержке.

Такая организация и обновление содержания позволили сделать пособие более современным и практико-ориентированным. Представленные материалы отвечают потребностям различных семей, создают у участников ощущение принятия и поддержки и способствуют формированию уважительного отношения к индивидуальным особенностям каждого ребёнка. В результате программа не только выполняет обучающую функцию, но и способствует развитию культуры заботливого и осознанного семейного взаимодействия.

Раздел I. «АТА ӨСИЕТІ»

1.1 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «РОДСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ – БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО»

В материалах выделены блоки «Примечание для ведущего». Просим обращать на них внимание при подготовке и проведении занятия. В этих блоках содержатся рекомендации о том, как объяснять дедушкам особенности общения с внуками, которым требуется больше внимания или особый подход. Учет этих рекомендаций поможет участникам почувствовать уверенность и лучше понимать, как поддерживать каждого ребенка в семье.

Приглашенные: дедушки обучающихся, участники клуба.

Цель: развитие у представителей старшего поколения готовности вносить личный вклад в улучшение родственных отношений и семейного социально-психологического климата.

Задачи:

1. развивать стремление поддерживать доброжелательные взаимоотношения в кругу родственников;
2. расширять представления о потенциале родственных отношений в воспитании подрастающего поколения;
3. содействовать развитию умений и навыков сохранения и поддержки родственных отношений.

План

I. Вводная часть

Приветствие и упражнение «Моя роль» (10 минут)

II. Основная часть

Групповое упражнение «Круговые связи» (7 минут)

Рассказ «Родственники и плотник» (8 минут)

Групповое упражнение. Решение задания (10 минут)

Упражнение «Две звезды, одно пожелание» (8 минут)

Рефлексия (4 минуты)

III. Заключительная часть

Подведение итогов (3 минуты)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Приветствие (2 минуты)

Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о цели мероприятия, которое пройдет в формате мастер-класса.

Упражнение «Моя роль» (8 минут)

Каждый участник по очереди берет карточку и читает написанное на карточке утверждение. После того, как утверждение прочитано,

участник должен рассказать группе, насколько это утверждение соответствует его роли дедушки, и дополнить рассказ чем-то личным. Например:

Карточка: «Я всегда делаю для внуков домашнее печенье по особому рецепту».

«Эта карточка говорит о том, что я люблю готовить для своих внуков. На самом деле, я действительно часто готовлю с ними вместе и учу их старинным рецептам, которые передал мне мой дедушка».

Утверждения для карточек:

"Я научил своих внуков кататься на велосипеде."

"Я обожаю рассказывать старинные сказки перед сном."

"Я всегда готовлю для внуков домашнее печенье по особому рецепту."

"Я организую семейные пикники и выезды на природу."

"Я люблю показывать внукам старинные фотографии и рассказывать истории из моего детства."

"Я помогаю своим внукам строить модели и собирать конструкторы."

"Я знаю несколько волшебных трюков, которые показываю своим внукам."

"Я часто беру внуков на рыбалку и учу их ловить рыбу."

"Я люблю вместе с внуками готовить традиционные блюда на праздники."

"Я увлекаюсь садоводством и показываю внукам, как вырастить растения."

"Я читаю своим внукам старинные книги и рассказываю о литературных героях."

"Я строю для внуков настоящие деревянные игрушки и домики."

"Я всегда показываю внукам старые фильмы и рассказываю о кинематографе прошлых лет."

"Я обучаю внуков игре на музыкальных инструментах, которые я сам умею играть."

"Я провожу с внуками мастер-классы по рукоделию и творчеству."

"Я рассказываю внукам о наших семейных традициях и праздниках."

"Я веду дневник семейных событий и записываю туда важные моменты жизни внуков."

"Я пою своим внукам песни, которые сам слышал в детстве."

"Я помогаю внукам делать домашние задания и объясняю сложные темы."

"Я люблю вместе с внуками ездить на экскурсии и изучать новые места."

Ведущий подводит итоги, отметив, как важно знать и ценить уникальные роли и особенности в семейных отношениях. А также отмечает, что каждый дедушка приносит в семью что-то особенное и неповторимое.

II. Основная часть

Групповое упражнение «Круговые связи» (10 минут)

Участники делятся на две группы. Задачи каждой группы:

Нарисовать большой круг на большом листе бумаги.

Написать в центре круга слово «Дедушка» или «Ата».

Нарисовать стрелки от центра круга к внешним частям листа бумаги.

Заполнить внешние части круга названиями других родственников, например, «Әже», «Немере», «Қыз», «Абысын» и т.д.

Указать на листе бумаги, как каждый из этих родственников связан с дедушкой («Ата»), используя стрелки.

Пример: Ата → немере (стрелка и подпись: «Обучает традициям»), Ата → Әже (стрелка и подпись: «Поддерживают друга друга»).

Названия родственников для 1 группы:

Нағашы ата

Абысын

Бажа

Қайын аға

Нағашы әже

Келін

Жеңге

Ата

Балдыз

Названия родственников для 2 группы:

Әже

Құда

Құдаша

Жиеншар

Бөле

Жезде

Ене

Туажат

Немере

По завершении работы каждая группа коротко презентует свои круговые связи. Они объясняют, почему выбрали именно такие связи, и что они означают. Ведущий подводит итоги, отмечая уникальность каждого семейного круга и отношение этих связей к развитию семейных традиций.

После презентаций группы могут задать друг другу вопросы и предложить идеи, которые они могут использовать для усиления связей между различными представителями семьи. Важно, чтобы дедушки поделились опытом и обменялись своими советами, как укрепить родственные отношения.

Вопрос для обсуждения:

Как эти знания можно преподнести членам семьи?

Рассказ «Родственники и плотник» (8 минут)

Ведущий может прочитать текст. Текст раздается в качестве раздаточного материала дедушкам.

Родственники и мастер

В давние времена жили родственники рядом и дружно. Однако однажды старший не выполнил просьбу младшего, и между ними возникло непонимание. Младший также напомнил брату о своих прошлых обидах, о том, что он, в свою очередь, не оказал ему необходимую помощь. После этого они обиделись друг на друга. Дошло до того, что родственники перестали здороваться. Однажды в дверь к старшему брату постучался плотник в поисках работы. Старший брат согласился его нанять на работу.

- Вы видели ту речку? По другую сторону от нее живет мой младший брат. Можно ли в той стороне поставить большие ворота? Пусть он будет очень высоким!

«Я не хочу видеть ни его дом, ни его самого», — сказал он.

Плотник: Да, это можно сделать. Почему ты не хочешь видеть своего брата?

Старший брат даже не мог вспомнить, почему они поссорились.

Его переполняла обида, а негодование было сильное.

Плотник, немного подумав, сказал: — Если позволите, я буду работать до утра, а завтра у меня другие дела. Хозяин согласился. Однако всю ночь он не мог заснуть, был обеспокоен. Снаружи всю ночь доносились звуки плотнического инструмента.

Когда наконец наступило утро, хозяин вышел и повернул голову в сторону дома младшего брата, чтобы посмотреть: есть ли ворота. Ворота не оказалось. Напротив, через реку был построен мост.

- Это ужасно! Что это такое? Я попросил его построить ворота, которые бы закрыли дом брата, чтобы его не видели мои глаза! - разозлился он, но вдруг увидел на мосту знакомое лицо.

Когда он присмотрелся, увидел, что это его брат стоял на мосту и, размахивая руками, говорил:

- Дорогой, мой брат! Мой родной брат! Я очень по тебе скучал! Ты мой самый близкий! Я не мог решиться сделать первый шаг сам. Однако Вы это сделали. Конечно, ведь Вы старший и умный...

Два брата обнялись, на глазах у них были слезы. Они радовались, были абсолютно счастливы, вспоминали прошлое и не уставали рассказывать об интересных моментах из прежней жизни.

Обсуждение «Поток вопросов»:

1. Что вы узнали из текста?
2. Как вы оцениваете работу плотника?
3. Как бы вы объяснили внуку отношения между старшим и младшим

братьями?

4. Как вы выстраиваете взаимоотношения между внуками?

Групповое упражнение. Решение задания (10 минут)

Модератор делит всех участников на три группы и распределяет им задания.

Задание для 1 группы

Вашего внука воспитывают родители вашей невестки. Все у него есть, он сыт, одет и практически у него нет никаких забот. Сват обижается на Вас и не хочет, чтобы внук общался с Вами. Вы скучаете по внуку. Как быть? Что делать? Обсудите эту проблему с группой и найдите способ общения со своими сватами и внуком.

Задание для 2 группы

У вас есть внук от первого брака сына. Растет у Вас и живет с Вами. Ваша сноха любит его как своего. Вы слышали, что Ваши бывшие сваты хотят с ним общаться, но они не знают, как? Ваша новая сноха против их общения. Что бы Вы сделали, чтобы Ваш внук общался с родственниками своей мамы? Обсудите эту ситуацию в группе.

Задание для 3 группы

В священный месяц Рамазан Ваш бывший сват пригласил вас на ифтар, попросил взять с собой внуков. Он сказал: «Я больше никого не приглашу, чтобы дети могли ближе узнать друг друга и пообщаться». Но Ваш сын не хочет, чтобы его сын общался с родственниками бывшей жены. Что Вы в данном случае предпримете?

Участники презентуют выполненные задания, дополняют друг друга, дают обратную связь.

Примечание для ведущего:

Если среди участников есть дедушки, воспитывающие внуков, которым требуется больше внимания или особый подход, подчеркните ценность родственных связей. Объясните, что такие дети могут включаться в общение медленнее или выражать эмоции по-своему.

Рекомендуйте дедушкам:

говорить короткими и простыми фразами;

показывать действия на примере;

радоваться даже небольшим успехам ребёнка и отмечать их словами поддержки («Я вижу, ты постарался», «Здорово получилось»).

Подчеркните: именно терпение и последовательность дедушки помогают ребёнку чувствовать уверенность и важность своей роли в семье.

Упражнение «Две звезды, одно пожелание»

Ведущий раздает участникам таблицу. Каждый участник заполняет таблицу, записывая имена как минимум трех человек, которых он ценит, трех человек, перед которыми он хочет извиниться, и трех человек, которых он хочет поблагодарить из членов семьи и родственников (Можно дать прочесть участникам).

Ценю

Прошу прощения

Хочу поблагодарить

Рефлексия (5 минут)

Что можно сделать, чтобы внуки общались с родственниками?

Готовы ли вы стать посредником в этих отношениях?

Примечание для ведущего:

Метод «Две звезды, одно пожелание» особенно полезен для общения с внуками, которым требуется больше внимания.

Объясните, что:

две «звезды» — это конкретные и простые слова похвалы за действия ребёнка («Ты внимательно слушал», «Ты помог убрать игрушки»);

одно пожелание должно звучать как мягкое предложение, а не как критика («В следующий раз попробуем вместе дорисовать», «Давай попробуем рассказать чуть громче»).

Подчеркните: важно использовать короткие, понятные фразы и при необходимости опираться на наглядные подсказки (смайлики, картинки со «звёздочкой»). Для ребёнка с особыми потребностями такой формат делает обратную связь предсказуемой, доброжелательной и безопасной.

III. Заключительная часть

Подведение итогов (3 минуты)

Ведущий подводит итоги мероприятия, подчеркивая, что дедушки

играют ключевую роль в поддержании родственных связей и могут стать настоящими проводниками внуков в мир семейных традиций и ценностей.

1.2 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ: КАК ВОСПИТАТЬ У ВНУКОВ ЗАБОТУ О ПРИРОДЕ»

Приглашенные: дедушки обучающихся, участники клуба.

Цель – формирование у дедушек ценностного отношения к экологическому воспитанию подрастающего поколения.

Задачи:

1. развивать стремление развивать экологическое сознание у своих внуков;
2. расширять представления о методах и средствах экологического воспитания детей;
3. содействовать развитию способности культивировать у внуков заботу о природе.

План:

I. Вводная часть

Приветствие и ознакомление (2 минуты)

Упражнение «Экология будущего» (10 минут)

II. Основная часть

Упражнение «Экологический вызов» (20 минут)

Круглый стол (13 минут)

III. Заключение

Эко-календарь (12 минут)

Завершение и подведение итогов (3 минуты)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Приветствие и знакомство (2 минуты)

Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о целях встречи.

Упражнение «Экология будущего» (10 минут)

Участникам раздают карточки с изображениями различных природных объектов (леса, океаны, животные). Каждый выбирает одну карточку и делает прогноз: как будет выглядеть этот элемент природы через 50 лет, если мы продолжим нынешний образ жизни.

После прослушивания высказываний участники обсуждают, как они в роли дедушек могут повлиять на будущее, передать своим внукам экологические ценности и привычки.

II. Основная часть

Упражнение «Экологический вызов» (20 минут)

Участников делят на группы. Группы выбирают один современный

экологический вызов и разрабатывают план действий, который поможет дедушкам и их внукам уменьшить негативное влияние на окружающую среду.

Примечание для ведущего:

При обсуждении экологических привычек можно отдельно отметить, что заботу о природе можно прививать всем детям, в том числе тем, кто требует большего внимания. Для таких внуков особенно полезны простые действия, которые легко повторить: полить цветы, сортировать игрушки или бумагу, кормить птиц. Важно хвалить даже за самые маленькие шаги, чтобы ребенок чувствовал свой вклад.

Примеры экологических вызовов:

Загрязнение воздуха

Высокое потребление энергии

Загрязнение рек и озер

Широкое применение пластиковых пакетов, бутылок и посуды в быту

Круглый стол (13 минут)

Советы дедушек по воспитанию экологического сознания

Каждый участник делится своими личными практиками воспитания экологического сознания у внуков. Это могут быть как простые советы (например, высадка деревьев, сортировка мусора), так и более сложные инициативы (участие в местных экологических акциях или создание семейных экологических проектов).

Ведущий помогает структурировать обсуждение, фокусируясь на реальных примерах и их применимости в повседневной жизни. Здесь важно показать, что даже небольшие шаги могут сделать значительный вклад в экологическое воспитание.

III. Заключение

Эко-календарь (12 минут)

Участников снова делят на группы, каждая из которых должна создать «Эко-календарь» — план экологических мероприятий на год для проведения с внуками. В календарь могут быть включены такие события, как:

- Высадка деревьев,
- Уборка территории,
- Посещение экологических выставок и музеев,
- Участие в семейных экологических проектах (например, создание огорода или компоста).

И так далее.

После разработки календаря группы делятся своими идеями.

Примечание для ведущего:

При составлении эко-календаря предложите участникам подумать о заданиях, которые особенно подходят детям, которым проще включаться в короткие и конкретные действия. Это могут быть задачи вроде: «наблюдать за птицами во дворе», «полить один цветок», «положить пару пластиковых бутылок в контейнер». Подчеркните: важен не масштаб, а участие ребёнка и чувство, что он делает значимый вклад в общее дело.

Завершение и подведение итогов (3 минуты)

Ведущий благодарит участников за активное участие, подводит итоги мастер-класса, отмечая важность обмена опытом и знаний для воспитания экологически ответственного поколения. Участникам предлагается подумать над тем, какие из предложенных идей они смогут применить уже в ближайшее время.

Приложение.

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте её как ориентир при подготовке и проведении занятий с дедушками. В ней собраны рекомендации о том, как корректно говорить о детях, которые нуждаются в особом внимании, и какие советы можно передать участникам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте простые и мягкие формулировки: *«У каждого ребёнка свой характер и свои особенности. Кому-то нужно чуть больше времени, чуть больше внимания».*
- Избегайте медицинских терминов. Не говорите «ребёнок с диагнозом», вместо этого используйте «ребёнок, которому нужен особый подход» или «ребёнок, которому требуется больше поддержки».
- Делайте акцент на том, что внимание и забота бабушки помогают каждому внуку чувствовать себя важным и любимым.

2. Основные принципы поддержки (что сказать дедушкам)

1. **Терпение и простота:** говорить короткими фразами, давать одно задание за раз, повторять важные слова.
2. **Наглядность:** показывать действие на примере, использовать предметы, картинки, схемы или фотографии.
3. **Малые шаги:** хвалить даже за маленькие достижения: *«Ты сегодня сам помог полить цветок — это очень ценно».*
4. **Индивидуальный прогресс:** сравнивать ребёнка только с самим собой, а не с другими.

5. **Предсказуемость:** напоминать дедушкам, что детям проще, если есть повторяющиеся семейные ритуалы. Это может быть вечернее чтение, совместное приготовление еды, прогулки по одним и тем же маршрутам.

3. Как адаптировать упражнения занятий

В секции «Ата өсиеті» (родственные связи):

- При обсуждении родни предлагать дедушкам использовать рисунки, карточки с именами или семейные фотографии.
- Советовать дедушкам помогать внуку постепенно: сначала назвать одного родственника, потом добавить следующего.
- Подчёркивать, что роль дедушки как посредника особенно важна, если ребёнку сложно сразу включиться в общение.

В секции «Экологическое сознание»:

- Предлагать простые задания: полить цветы, собрать бумагу, покормить птиц.
- Напоминать, что ребёнку может быть достаточно 5-10 минут активности.
- Важно дать возможность выбрать: например, «сегодня мы или поливаем цветы, или кормим птиц - выбери сам».

4. Как поддерживать работу группы дедушек

- Разделять участников на пары или мини-группы, чтобы легче обсуждать примеры.
- Подчёркивать конфиденциальность: дедушек не нужно просить делиться личными историями вслух, если они не готовы.
- Предлагать им делиться опытом в общем ключе: *«Что помогает вам находить общий язык с внуком, если ему трудно?»*

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Ваше спокойствие и терпение – это главная поддержка для ребёнка».
- «Лучше показать действие на примере, чем только объяснять словами».
- «Хвалите за маленькие шаги. Именно из них складывается уверенность ребёнка».
- «Не нужно сравнивать с другими. Важно видеть прогресс именно вашего внука».
- «Дедушка может стать тем человеком, рядом с которым ребёнку спокойно и безопасно».

Главный акцент: ведущий не даёт медицинских рекомендаций. Его задача: показать дедушкам, что их участие и внимание бесценны для любого ребёнка, особенно для того, кому требуется больше поддержки

Раздел II. «ЭЖЕ ДАНАЛЫҒЫ»

2.1 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ВНУКОВ: КАК СТАТЬ ОПОРОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА»

В материалах выделены блоки «Примечание для ведущего». Просим обращать на них внимание при подготовке и проведении занятия. В этих блоках содержатся рекомендации о том, как объяснять бабушкам, каким образом можно поддерживать внуков, которым требуется больше внимания или особый подход. Учет этих рекомендаций поможет участницам чувствовать себя уверенно и понимать, как их забота и простые действия могут укрепить эмоциональное состояние ребёнка и создать атмосферу принятия в семье.

Приглашенные: бабушки обучающихся, участники клуба.

Цель - формирование у бабушек готовности оказывать эмоциональную поддержку своим внукам в сложных ситуациях.

Задачи:

1. развивать стремление поддерживать эмоциональное благополучие своих внуков;
2. расширять представления о методах и приемах эмоциональной поддержки детей в сложных ситуациях;
3. содействовать развитию навыков оказания эмоциональной поддержки детям.

План:

I. Вводная часть. Интерактивное приветствие и знакомство (8 минут)

II. Основная часть

Упражнение «Чувствую, понимаю, помогаю» (15 минут)

«Карта поддержки» (12 минут)

Групповое упражнение «Решение кейса» (20 минут)

III. Заключение. «Совет от сердца» (5 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Интерактивное приветствие и знакомство (8 минут)

Каждая бабушка называет своё имя и называет одно качество или черту характера, которые они считают наиболее важными в общении со внуками (например, Маржан: терпение; Алтын: доброта; Жанар: юмор и т.д. по очереди).

Ведущий фиксирует названные качества на доске, создавая общий

портрет «идеальной бабушки».

II. Основная часть

Упражнение «Чувствую, понимаю, помогаю» (15 минут)

Участницам предлагается набор карточек с изображением разных эмоций (радость, грусть, гнев, удивление, страх и т.д.). Каждая бабушка выбирает карточку, которая, по ее мнению, наиболее часто определяет эмоциональное состояние её внука/внучки. После выбора идет обсуждение: какие ситуации вызывают такие эмоции у детей и как можно их поддержать.

Примечание для ведущего:

Напомните бабушкам, что не всем детям легко говорить о своих эмоциях или показывать их. Особенно это касается внуков, которым требуется больше внимания и времени для выражения чувств. Объясните, что бабушка может быть «тихой опорой»: быть рядом, спокойно присутствовать, держать за руку, обнять или мягко кивнуть в знак поддержки. Иногда детям проще почувствовать заботу не через слова, а через жесты и интонацию.

Рекомендуйте участницам:

использовать спокойный, мягкий голос и избегать торопливости; показывать, что они принимают ребёнка любым («Я понимаю тебя», «Я рядом»);

поддерживать контакт глазами и телесным присутствием.

Подчеркните, что для таких внуков даже небольшие проявления тепла - это большой ресурс, формирующий доверие и ощущение безопасности.

«Карта поддержки» (12 минут)

Каждая группа создает «карту поддержки», где в центре — внук/внучка, а вокруг — возможные формы их поддержки со стороны бабушки (эмоциональная, материальная, духовная и т.д.). Каждая группа обсуждает, какие формы поддержки они чаще всего используют и как можно улучшить это взаимодействие.

Примечание для ведущего:

Когда группы создают карту поддержки, обратите внимание на то, что детям, которым трудно адаптироваться или сосредоточиться, особенно полезны простые, повторяющиеся и предсказуемые ритуалы. Объясните бабушкам, что привычные совместные действия (чтение сказки на ночь, вечерняя прогулка, помощь на кухне) помогают ребёнку чувствовать стабильность и уверенность в завтрашнем дне. Такие ритуалы становятся «якорями». Они снижают тревожность и могут дать чувство защищённости.

Рекомендуйте участницам:

выбирать простые и короткие действия, которые можно регулярно повторять;
фиксировать привычку в одном и том же времени суток;
сопровождать ритуал теплыми словами («Я рада, что мы снова читаем вместе», «Здорово, что у нас есть эта традиция»).

Групповое упражнение «Решение кейса» (20)

Участницы делятся на группы по 3-4 человека.

Каждая группа получает свой кейс — описание сложной жизненной ситуации, в которой внук/внучка сталкиваются с проблемой или эмоциональной трудностью. Ситуации охватывают разные возрастные группы и типы проблем (например, школьные неудачи, конфликты с друзьями, проблемы с самооценкой и др.).

В каждом кейсе представлены детали: возраст и пол ребенка, его эмоциональное состояние, конкретная проблема и реакции окружающих (например, родителей или учителей).

Задача каждой группы — обсудить предложенную ситуацию, проанализировать её и найти наилучший способ поддержки ребенка с позиции бабушки.

После обсуждения каждая группа представляет свой кейс и возможные решения. Остальные участницы могут задавать вопросы, давать советы или предлагать свои идеи.

Кейсы:

Кейс 1. «Провал на контрольной работе»

Описание ситуации:

Внук, 10 лет, старательно готовился к важной контрольной работе по математике, но получил плохую оценку. Он чувствует себя расстроенным, считает себя глупым и говорит, что больше никогда не будет стараться. Родители на него рассердились, что добавляет ему неуверенности. Он избегает обсуждений с родителями и старается не думать об учебе.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может помочь внуку не потерять уверенность в себе?

Как поддержать ребёнка, если родители негативно настроены?

Какие советы можно дать, чтобы не навредить ребенку?

Кейс 2. «Конфликт с лучшим другом»

Описание ситуации:

Внучка, 12 лет, поссорилась с лучшей подругой. Они перестали общаться. Девочка очень переживает от того, что потеряла значимую для себя дружбу. Она избегает любых контактов с другими детьми, чувствует себя одинокой и плачет по вечерам. Родители не придают этой ситуации большого значения.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может поддержать внуку эмоционально?

Нужно ли бабушке вмешиваться в данную ситуацию и как это сделать деликатно?

Как помочь внучке справиться с чувствами, не навязывая свои решения?

Кейс 3. «Первый проигрыш на соревнованиях»

Описание ситуации:

Внук, 14 лет, серьезно занимается спортом. Участвовал в важном соревновании. Был уверен в своей победе, но проиграл. Испытывает сильное разочарование, ощущение стыда перед сверстниками и тренером. Теперь он не хочет больше участвовать в соревнованиях и избегает тренировок.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может помочь внуку справиться с разочарованием?

Какие слова и действия помогут мотивировать его продолжать занятия?

Как избежать давления и поддержать, сохраняя позитивную атмосферу?

Кейс 4. «Заниженная самооценка»

Описание ситуации:

Внучка, 13 лет, стала проявлять признаки заниженной самооценки. Она постоянно сравнивает себя с подругами, чувствует себя менее красивой и успешной. Это проявляется в ее поведении: она становится замкнутой, не хочет делиться своими переживаниями с родителями, избегает участия в школьных мероприятиях.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может помочь внучке повысить уверенность в себе?

Какие действия бабушки могут усилить или, наоборот, ослабить самооценку ребенка?

Как выстроить доверительный диалог по этой теме?

Кейс 5. «Обида на родителей»

Описание ситуации:

Внук, 9 лет, обиделся на родителей, так как они запретили ему играть в компьютерные игры в течение недели. Он чувствует, что родители не понимают его и не уважают его желания. Мальчик стал закрытым и неохотно общается с ними. Бабушка заметила, что внук ведет себя раздраженно.

Вопросы для обсуждения:

Как бабушка может стать «мостиком» между родителями и внуком, не усугубляя конфликт?

Какие слова и действия помогут внуку успокоиться и понять точку зрения своих родителей?

Как бабушка может объяснить ребенку важность ограничений со

стороны родителей, сохраняя при этом его доверие?

Примечание для ведущего:

Дети по-разному реагируют на трудности. Одни могут проявлять сильные эмоции, другие могут уходить в молчание или избегание. Для внуков, которым требуется больше внимания, такие реакции могут быть более выраженными. Подчеркните, что бабушкам не стоит настаивать или давить: важно создать пространство для того, чтобы ребёнок мог выговориться или просто побыть рядом со взрослым.

Рекомендации:

говорить спокойным голосом, не перебивая и не торопя ребёнка;
проявлять эмпатию через невербальные сигналы. Например, тёплый взгляд, лёгкое прикосновение, спокойная поза;
показывать готовность слушать: «Я здесь, если ты захочешь рассказать», «Мне важно понять тебя».

Напомните, что главная задача бабушки – это быть рядом и поддерживать, а не сразу предлагать решения.

III. Заключение

«Совет от сердца» (5 минут)

Каждая участница пишет короткое письмо своему внуку (реальное или гипотетическое), в котором она выражает свою поддержку и желание помочь в трудной ситуации. Эти письма могут быть зачитаны вслух или просто обсуждены в группе.

Примечание для ведущего

Когда бабушки пишут письма своим внукам, подчеркните: простые и искренние слова обладают огромной силой. Для ребёнка, которому трудно поверить в себя, особенно важны фразы:

«Я рядом»;

«Я верю в тебя»;

«Ты для меня очень важен»;

«Мне приятно проводить с тобой время».

Такие послания помогают детям с низкой самооценкой или тем, кто испытывает трудности в обучении и общении, почувствовать уверенность и принятие. Напомните, что письмо можно дополнить рисунком, символом или совместным воспоминанием.

**2.2 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ
МАЛЕНЬКИХ КНИГОЛЮБОВ»**

Приглашенные: бабушки обучающихся, участники клуба.

Цель - формирование у бабушек готовности оказывать эмоциональную поддержку своим внукам в сложных ситуациях.

Задачи:

1. развивать стремление поддерживать эмоциональное благополучие своих внуков;
2. расширять представления о методах и приемах эмоциональной поддержки детей в сложных ситуациях;
3. содействовать развитию навыков оказания эмоциональной поддержки детям.

План

I. Вводная часть

Приветствие и знакомство (2 минуты)

II. Основная часть

Вопросы-ответы (13 минут)

Просмотр видеоролика (28 минут)

III. Заключительная часть

Разработка плана (12 минут)

Обсуждение и выводы (5 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Приветствие и знакомство (2 минуты)

Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о цели мероприятия, которое пройдет в формате мастер-класса.

II. Основная часть

Вопросы-ответы (13 минут)

Ведущий начинает с вопроса: «Как вы считаете, в чем разница между чтением и другими формами досуга, такими, например, как просмотр телепередач или игры?» Бабушки по очереди делятся своими мыслями, активно обсуждая предложенную тему. Ведущий направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, такие как:

Как чтение развивает воображение и критическое мышление?

Какие навыки могут быть утрачены при частом и долгом просмотре телевизора или злоупотреблении компьютерными играми?

В чем польза чтения для обучения и развития речи в детском возрасте?

Ведущий записывает ключевые идеи на флипчарте, создавая визуальную карту для сравнений, чтобы все участники могли видеть общие темы и выводы. Затем он предлагает бабушкам поделиться примерами из своего опыта, связанными с чтением:

Как чтение повлияло на судьбу конкретного ребенка?

Какие изменения в поведении внуков вы заметили при сравнении различных видов досуга?

После этого каждая участница представляется и при желании делится опытом того, каким образом она прививает любовь к чтению своим внукам. Это создает общее поле обсуждения и позволяет участницам учиться друг у друга.

Ведущий подводит итоги обсуждения, акцентируя внимание на преимуществах чтения и практических способах мотивации внуков к чтению.

Примечание для ведущего

У некоторых детей чтение может вызывать трудности. Они быстрее устают, хуже концентрируются и с трудом воспринимают большие тексты. Подчеркните, что роль бабушки здесь не в том, чтобы заставить, а в том, чтобы сделать чтение совместным, радостным процессом.

Практические рекомендации:

выбирать короткие рассказы или сказки, разделённые на небольшие части;

использовать книги с яркими картинками, обсуждать изображение, а не только текст;

проговаривать простыми словами: «Что понравилось в картинке?», «Как думаешь, что будет дальше?»;

читать вслух вместе. Например, чередовать фразы, предложить ребёнку читать одно слово или предложение.

Такое участие помогает ребёнку чувствовать успех и интерес даже при малых усилиях.

Просмотр видеоролика (28 минут)

Бабушки смотрят видеоролик с пятью советами по привитию детям любви к чтению.

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=WYzFhuON1ss>
(с 0:48 до 11:43, скорость 1.25x).

Ведущий задает вопросы для обсуждения после просмотра:

Какие советы вызвали у вас эмоциональный отклик?

Какой из советов, по вашему мнению, будет наиболее полезным для ваших внуков?

Какие проблемы в процессе мотивации внуков к чтению вы хотели бы отметить?

Примечание для ведущего:

Подчеркните, что любовь к книгам рождается через приятные эмоции. Если чтение воспринимается как обязанность или контроль, интерес быстро исчезает. Для детей, которым сложно концентрироваться, особенно важно:

выбирать яркие и красочные материалы;

читать короткими фрагментами по несколько минут;

делать паузы для обсуждения;

обязательно хвалить ребёнка даже за малое участие («Спасибо, что послушал», «Мне приятно, что мы посмотрели это вместе»).

Отметьте, что цель - не количество страниц или длительность, а создание положительного эмоционального опыта, который станет основой для будущего интереса к книгам.

III. Заключительная часть

Разработка плана (12 минут)

Бабушки разрабатывают план действий на ближайшее время с учетом полученных советов. Они выбирают один-два совета из просмотренного видеоматериала и адаптируют их под своих внуков. При желании бабушки могут поделиться своими планами с группой, обсудив, как они собираются внедрять советы в жизнь.

Примечание для ведущего:

Когда бабушки составляют планы чтения, напомните: важно начинать с маленьких и доступных шагов. Для ребёнка, которому трудно учиться или сосредотачиваться, могут подойти такие задачи:

одна страница текста в день;

рассматривание картинок с обсуждением;

прослушивание аудиосказки на 5–10 минут.

Главное – это радость от совместного времени и ощущение «у меня получается». Постепенное усложнение плана лучше воспринимается, чем сразу большие задачи. Ведущий может подчеркнуть: именно маленькие шаги формируют уверенность ребёнка в собственных силах и укрепляют связь с бабушкой.

Обсуждение и выводы (5 минут)

Ведущий подводит итоги мероприятия, обобщая ключевые моменты, обсужденные в ходе мастер-класса.

Бабушки могут поделиться своими впечатлениями и планами на будущее, чтобы укрепить мотивацию и получить вдохновение для дальнейшей работы с внуками.

Приложение

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте их как ориентир при подготовке и проведении занятий с бабушками. В них собраны советы о том, как корректно говорить о внуках, которым требуется больше внимания или особый подход, и какие подсказки можно передавать участницам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте мягкие, уважительные формулировки: «У каждого ребёнка свой ритм и свои особенности. Кому-то проще открываться сразу, кому-то нужно больше времени».

- Избегайте медицинских терминов. Не говорите «ребёнок с диагнозом», вместо этого используйте: «ребёнок, которому нужен особый подход», «ребёнок, которому требуется больше поддержки».
- Подчёркивайте значимость роли бабушки: её внимание, тепло и забота помогают ребёнку чувствовать себя любимым и защищённым.

2. Основные принципы поддержки (что сказать бабушкам)

- **Присутствие и внимание:** быть рядом, даже если ребёнок молчит; показать, что он важен.
- **Тепло и спокойствие:** мягкий голос, доброжелательная интонация, объятия или прикосновения.
- **Повторяющиеся ритуалы:** чтение сказки на ночь, совместные прогулки, приготовление простых блюд. Эти привычки формируют у ребёнка чувство стабильности.
- **Похвала за малые шаги:** «Ты помог накрыть на стол – это очень ценно», «Спасибо, что прочитал со мной страницу».
- **Простота и наглядность:** использовать картинки, карточки эмоций, простые книги с иллюстрациями.

3. Как адаптировать упражнения занятий

- В секции «Эмоциональная поддержка»:
 - использовать карточки с эмоциями или рисунки, чтобы ребёнку было легче показывать чувства;
 - позволять ребёнку выражать эмоцию жестом или рисунком, если трудно словами;
 - поддерживать без давления: «Я рядом, если захочешь рассказать».
- В секции «Маленькие книголюбы»:
 - выбирать короткие тексты, книги с картинками и крупным шрифтом;

- чередовать чтение с обсуждением картинки или вопросом;
- использовать аудиосказки, если ребёнку трудно читать самому.

4. Как поддерживать работу группы бабушек

- Поощряйте обмен конкретными примерами: «Что вы обычно делаете вечером с внуком?»
- Напоминайте о конфиденциальности: участницы делятся только тем, чем готовы поделиться.
- Делайте акцент на положительном опыте: не «какие трудности», а «какой приём сработал».
- Разделяйте участниц на пары или малые группы, чтобы каждая могла высказаться.

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Даже простое «Я рядом» может придать ребёнку уверенность».
- «Лучше читать по несколько минут, но с удовольствием, чем долго и без интереса».
- «Ваше спокойствие и привычные ритуалы помогают внуку чувствовать стабильность».
- «Хвалите за старания, а не за результат. Это поддерживает желание пробовать снова».
- «Любая маленькая совместная привычка становится для ребёнка опорой».

Главный акцент: ведущий не даёт медицинских советов. Его задача – это показать бабушкам, что их забота, внимание и стабильные ритуалы окажут эмоциональную поддержку внукам.

Раздел III. «АҒА ҚАМҚОРЛЫҒЫ»

3.1 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ ПЕРЕГОВОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ»

В материалах выделены блоки «Примечание для ведущего». Просим обращать на них внимание при подготовке и проведении занятия. В этих блоках содержатся рекомендации о том, как объяснить старшим братьям

особенности общения и совместных дел с младшими, которым требуется больше внимания или особый подход. Учет этих рекомендаций поможет участникам находить доступные формы объяснения, быть терпеливыми и учиться поддерживать младших так, чтобы они чувствовали себя понятными и ценными.

Приглашенные: старшие братья обучающихся, участники клуба.

Цель – формирование у старших братьев готовности обучать младших эффективному ведению переговоров.

Задачи:

1. развивать стремление обучать младших братьев и сестер технике проведения конструктивных переговоров;
2. расширять представления о методах эффективной и неэффективной коммуникации;
3. содействовать развитию навыков проведения эффективных переговоров.

План

I. Вводная часть. Приветствие и упражнение «Лестница навыков» (8 минут)

II. Основная часть

Информационный блок (5 минут)

Дебаты (15 минут)

Упражнение «Кейс-стади: Разбор успешных и неудачных переговоров» (12 минут)

Круглый стол (15 минут)

III. Заключительная часть

Упражнение для рефлексии «Мои ключевые выводы» (5 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть. Приветствие всех участников.

Упражнение «Лестница навыков» (8 минут)

Каждый участник получает лист бумаги с рисунком лестницы с 5 ступенями. На нижней ступени обозначаются базовые навыки или знания (например, «основы переговоров»), а на верхних ступенях – более продвинутые навыки (например, «стратегическое планирование и проведение переговоров»). Участникам нужно отметить, на какой ступени они себя видят в настоящий момент. Например, могут обозначить, что уверены, как на средней ступени, но стремятся к верхним ступеням.

Далее каждый участник называет свое имя. И объясняет группе, где он находится на лестнице и почему. Например, «Я считаю, что я нахожусь на третьей ступени, так как умею эффективно обсуждать условия, но мне нужно улучшить навыки стратегического планирования».

Шаблон лестницы навыков.

Информационный блок

Переговоры – это процесс взаимодействия между двумя или более сторонами, нацеленный на достижение взаимовыгодного соглашения. Это не просто обмен мнениями, а продуманный процесс, требующий стратегического планирования.

Участники успешных переговоров всегда думают на несколько шагов вперед, оценивая возможные сценарии развития ситуации. Это включает в себя анализ интересов обеих сторон, разработку альтернативных предложений и предвидение последствий каждого решения. Ключевые навыки, необходимые для успешных переговоров, включают:

Активное слушание – способность внимательно слушать собеседника, понимать его интересы и потребности, что позволяет находить компромиссы и предлагать решения, учитывающие обе стороны.

Аргументация – умение четко и убедительно представлять свои идеи и позиции, подкрепляя их фактами и логическими доводами.

Эмоциональный интеллект – способность управлять своими эмоциями и понимать чувства другой стороны, что помогает снижать напряжение и находить решения в конфликтных ситуациях.

Гибкость – умение адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, предлагая альтернативные пути решения, если первоначальные условия не сработали.

Умение достигать компромисса – искусство находить баланс между собственными целями и интересами другой стороны, что важно для достижения долговременных соглашений.

Эти навыки помогают эффективно решать проблемы, строить доверительные отношения и добиваться лучших результатов в переговорах.

II. Основная часть

Дебаты (15 минут)

Участники делятся на две команды и проводят дебаты по заранее заданной теме, связанной с переговорами. Каждая команда будет представлять одну из позиций по предложенной теме.

Участникам даются 2-3 минуты на подготовку своих аргументов.

Команды должны определить ключевые точки и подготовить примеры и доказательства для обоснования своей позиции.

Каждая команда получает 3-4 минуты для представления своих аргументов. Затем предоставляется время для вопросов и контраргументов от другой стороны (по 2-3 минуты для каждого участника).

Примеры тем для организаторов:

Тема 1. «Лучше действовать по принципу win-win или придерживаться жесткой позиции?»

Команда А: В переговорах лучше действовать по принципу win-win.

Команда Б: В переговорах лучше действовать по принципу жесткой позиции.

Тема 2. «Использование эмоций в переговорах: лучше быть эмоциональным или оставаться нейтральным?»

Команда А: В переговорах нужны эмоции.

Команда Б: В переговорах нужно быть нейтральным.

Тема 3. «Лучше начинать переговоры с предложения, которое превышает ваши требования или с минимального предложения?»

Команда А: Переговоры лучше начинать с предложения, которое превышает ваши требования.

Команда Б: Переговоры лучше начинать с минимального предложения.

После дебатов можно провести обсуждение, где участники могут выразить свое мнение о том, какие аргументы были наиболее убедительными и почему.

Упражнение «Кейс-стади: разбор успешных и неудачных переговоров» (12 минут)

Участники делятся на 2 группы. Каждая группа получает 1 кейс с 2 вариантами исхода. Группа анализирует, что было сделано хорошо или плохо, какие техники использовались и что можно было улучшить.

После группового обсуждения группа предоставляет свои результаты.

Примечание для ведущего:

При разборе кейсов предложите участникам учитывать ситуации, когда младшему брату или сестре трудно сосредоточиться, возникают сложности с речью или повышенная чувствительность к критике.

Подчеркните, что старший брат может:

заменять длинные объяснения пошаговым планом на бумаге или рисунком;

предлагать выполнить задачу вместе, а не требовать от младшего самостоятельно сделать;

отмечать даже небольшой успех («Ты попробовал, и это уже важно») вместо акцента на ошибках.

Такой подход помогает снизить напряжение и делает взаимодействие конструктивным.

Кейс 1: Переговоры с младшим братом

1 вариант:

Старший брат (Арман): «Мне нужно использовать компьютер для работы над моим проектом. Я буду работать с 15 до 19 часов, так что не мешай мне и не проси компьютер в это время.»

Младший брат (Жанибек, 12 лет): «Но мне тоже нужно делать домашние задания, и у меня есть игры, в которые я хотел бы поиграть.»

Почему я не могу использовать компьютер до 15 часов?»

Арман: «Потому что я занимаюсь важной работой, которая требует сосредоточенности. Если тебе что-то нужно, делай это на планшете или ноутбуке, а компьютер нужнее мне.»

Жанибек: «Но у меня нет других устройств, и мне действительно нужно использовать компьютер. Это несправедливо.»

Арман: «Это не мое дело. У меня есть свой график, и ты должен его уважать. Если не можешь подождать, значит, это твои проблемы.»

2 вариант:

Старший брат (Арман): «Я понимаю, что тебе тоже нужно время для выполнения домашних заданий и игр. Мне нужно использовать компьютер с 15 до 19 часов для работы над проектом. Как насчет того, чтобы мы составили расписание, чтобы было удобно и тебе, и мне?»

Младший брат (Жанибек, 12 лет): «Это было бы отлично. Я могу использовать компьютер с 10 до 15 часов, а ты – сразу после этого. Так я смогу и вовремя сделать домашние задания, и немного поиграть.»

Арман: «Хорошо, давай тогда придерживаться этого графика. Если у тебя будут какие-то проблемы со временем, мы можем пересмотреть расписание. Также можешь использовать мой ноутбук для домашних заданий, если это будет нужно.»

Жанибек: «Спасибо! Я постараюсь следовать расписанию и не отвлекать тебя во время твоей работы.»

Арман: «Отлично, давай договоримся об этом и будем следовать нашему плану. Если появятся какие-то дополнительные вопросы, обсудим их.»

Кейс 2: Переговоры с младшей сестрой

1 вариант:

Старший брат (Нуржан, 23 года): «Мне нужно, чтобы ты навела порядок на кухне и почистила ванную. Я не могу сделать, потому что у меня слишком много работы. Это твоя обязанность, и ты должна это сделать.»

Младшая сестра (Карлыгаш, 15 лет): «Но я тоже имею свои дела и учебу. Почему я должна заниматься всем этим без какой-либо помощи с твоей стороны?»

Нуржан: «Мне все равно. У меня свои обязательства, и ты должна мне помочь. Я уже сделал много другой работы, так что теперь твоя очередь.»

Карлыгаш: «Это несправедливо. Я не могу все эти задачи выполнить одна, к тому же у меня тоже много другой работы.»

Нуржан: «Это не моя проблема. Я не собираюсь обсуждать это. Или ты делаешь это сейчас, или мы найдем другой способ решить проблему.»

2 вариант:

Старший брат (Нуржан, 23 года): «Я понимаю, что у нас обоих есть

много дел и обязанностей. Мне действительно нужно, чтобы ты помогла с уборкой кухни и чисткой ванны, но я готов предложить помощь в обмен на это. Как насчет того, чтобы мы составили план, где каждый из нас будет выполнять свои обязанности, и я помогу тебе с чем-то в ответ?»

Младшая сестра (Карлыгаш, 15 лет): «Это звучит более справедливо. Какие именно задачи ты можешь взять на себя, чтобы сбалансировать работу?»

Нуржан: «Я могу помочь с уборкой твоей комнаты и с выполнением домашнего задания по математике, если тебе это нужно. Таким образом, мы будем работать вместе, и у нас не будет перегрузки по задачам.»

Карлыгаш: «Хорошо, я согласна. Я уберу кухню и ванную в обмен на твою помощь. Давай создадим график, чтобы понимать, когда и какие задачи будут выполнены.»

Нуржан: «Отлично. Мы можем каждый вечер проверять, как идет выполнение задач, и корректировать график по мере необходимости. Договорились?»

Карлыгаш: «Договорились. Спасибо за понимание и помощь.»

Нуржан: «Не за что. Будем стараться помогать друг другу, чтобы все было честно и эффективно.»

Круглый стол (15 минут)

Участники сидят в кругу и по очереди делятся одним полезным советом или техникой, которую они использовали в переговорах. Можно обсудить, какие методы работали лучше всего.

Примечание для ведущего:

Во время обмена советами задайте участникам уточняющий вопрос: «А как бы вы объяснили это, если младшему трудно слушать длинные объяснения или он быстро устает?»

Подчеркните, что техники переговоров можно адаптировать через:

короткие и простые фразы;

использование рисунков или карточек;

паузы для отдыха;

похвалу за любое участие.

Это позволит старшим братьям увидеть, что навыки общения применимы даже тогда, когда младшему нужен особый подход.

III. Заключительная часть

Упражнение для рефлексии «Мои ключевые выводы» (5 минут)

Участники снова получают лист бумаги. На этот раз они записывают три ключевых вывода из мастер-класса и планируют, как применять эти техники в своей практике.

3.2 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ОРГАНИЗАЦИЯ БЮДЖЕТА – СОВЕТЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И УПРАВЛЕНИЮ ФИНАНСАМИ»

Приглашенные: родители, старшие братья и сестры, старшие родственники обучающихся.

Цель - формирование у старших братьев обучающихся готовности обучать младших братьев и сестер правильной организации бюджета и финансовому планированию.

Задачи:

1. развивать стремление обучить младших основам финансовой грамотности;
2. расширять представления о методах правильной организации бюджета и финансового планирования;
3. содействовать развитию навыков правильной организации бюджета.

План

I. Вводная часть. Интерактивное приветствие и знакомство (3 минуты)

II. Основная часть

Упражнение «Мое идеальное будущее» (10 минут)

Упражнение «Финансовые истории: достижения, ошибки и секреты бюджета» (20 минут)

Упражнение «Финансовый сценарий» (20 минут)

III. Заключение

Упражнение: «Личное финансовое письмо»

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть

Интерактивное приветствие и знакомство (3 минуты)

Каждый участник называет свое имя и одну цель, связанную с финансами. Например, купить жилье, купить машину, купить билеты на концерт и так далее.

II. Основная часть

Упражнение «Мое идеальное будущее» (10 минут)

Каждому участнику раздаются листы бумаги и ручки. Участникам необходимо представить, что они уже достигли своих финансовых целей. На бумаге нужно нарисовать или написать, что они видят в своем идеальном будущем. Например:

Изображение нового дома, автомобиля или других крупных покупок.

Изменения в образе жизни: поездки, отдых, хобби..

Финансовые привычки: планирование бюджета, регулярное инвестирование и т.д.

Желающие показывают и описывают свои рисунки.

Примечание для ведущего:

Если среди участников есть старшие братья, у которых младшие братья медленнее воспринимают информацию или с трудом понимают абстрактные понятия, обратите внимание, как они описывают будущее.

Подскажите:

опираться на конкретные примеры («новая игрушка», «поездка к морю», «своя комната» вместо «финансовая цель»);

использовать рисунки или наклейки для наглядности;

позволять младшему самому что-то изобразить или выбрать.

Это может сделать обсуждение более доступным и понятным для ребёнка.

Так старшие братья увидят, что важно адаптировать уровень сложности под младших.

Упражнение «Финансовые истории: достижения, ошибки и секреты бюджета» (20 минут)

Участникам предоставляется 5 минут для размышления и записи ответов на следующие вопросы:

Какое свое финансовое достижение вы считаете самым значительным?

Какие методы или стратегии помогли вам этого достичь? (Например, успешное накопление на большую покупку, достижение целей по инвестициям и т.д.)

Какую финансовую ошибку вы совершили и что вы извлекли из этого опыта? Как вы исправили свою ошибку и как планируете избегать подобных ошибок в будущем? (Например, неудачная инвестиция, незапланированная крупная трата и т.д.)

Какой секрет помогает вам соблюдать запланированный бюджет? Это может быть конкретная техника, привычка или приложение (например, использование бюджета в приложении, метод 50/30/20 и т.д.)

Далее каждый участник получает возможность по очереди поделиться своими записями по каждому из трёх вопросов (финансовое достижение, финансовая ошибка и секрет по соблюдению бюджета).

Примечание для ведущего:

Напомните участникам: младшим бывает трудно понять длинные рассказы и сложные термины. Предложите заменять их простыми словами:

вместо «неудачная инвестиция» сказать «я потратил деньги слишком быстро и не смог накопить»;

вместо «финансовый риск» сказать «я выбрал то, что оказалось невыгодным».

Такая практика может помочь старшим объяснять сложное простыми словами и быть более понятными для младших.

Упражнение «Финансовый сценарий» (20 минут)

Участников делят на 3 группы. Каждой группе предоставляется карточка с разными сценариями, которые могут повлиять на семейный бюджет. Задача каждой группы: разработать план бюджета для представленного сценария. При разработке плана должны учитываться:

Как определенное изменение бюджета повлияет на текущие расходы и доходы?

Какие корректировки нужно внести в бюджет?

Как можно оптимально распределить ресурсы?

На обсуждение этих вопросов каждой группе предоставляется 10 минут и 2 минуты дополнительно - на представление своих решений.

Сценарии:

Сценарий 1. «Финансовый план для путешествия»

Арсен, 26 лет, работает дизайнером. Мечтает отправиться в путешествие, которое потребует значительных финансовых вложений. Общая стоимость поездки составит 1 200 000 тенге. Арсен планирует откладывать деньги на протяжении следующего года.

Текущие финансовые данные (все цены условные, приводятся в учебных целях):

Ежемесячный доход: 150,000 тенге

Ежемесячные расходы:

Аренда жилья: 70,000 тенге

Коммунальные платежи: 10,000 тенге

Продукты питания: 20,000 тенге

Транспортные расходы: 15,000 тенге

Развлечения и хобби: 10,000 тенге

Непредвиденные расходы: 5,000 тенге

Сбережения: 20,000 тенге

Задача:

Рассчитайте, сколько Арсен должен откладывать каждый месяц, чтобы накопить на путешествие за год.

Какие корректировки он может внести в свой бюджет, чтобы увеличить сумму накоплений?

Какой дополнительный доход он может рассмотреть для ускорения накоплений (например, фриланс, подработка)?

Сценарий 2. «Создание финансовой подушки безопасности»

Асылбек, 24 года, хочет создать финансовую подушку безопасности в размере 100,000 тенге на случай непредвиденных расходов. Он имеет 20,000 тенге сбережений и может откладывать 10,000 тенге в месяц.

Текущие финансовые данные:

Ежемесячный доход: 80,000 тенге

Ежемесячные расходы:

Аренда жилья: 30,000 тенге
Коммунальные платежи: 5,000 тенге
Продукты питания: 12,000 тенге
Транспортные расходы: 8,000 тенге
Медицинские расходы: 4,000 тенге
Развлечения и досуг: 6,000 тенге
Сбережения: 10,000 тенге

Задача:

Рассчитайте, сколько времени потребуется для создания подушки безопасности при текущих накоплениях.

Какие дополнительные меры можно предпринять для ускорения процесса создания подушки безопасности?

Как правильно распределить деньги, чтобы создать резервный фонд без ущерба для текущих потребностей?

Сценарий 3. «Покупка техники»

Бексултан, 30 лет, работает IT-специалистом и хочет купить новую профессиональную технику для работы. Стоимость техники составляет 500,000 тенге. Бексултан имеет 150,000 тенге сбережений и может откладывать 25,000 тенге в месяц.

Текущие финансовые данные:

Ежемесячный доход: 200,000 тенге

Ежемесячные расходы:

Ипотека: 80,000 тенге

Коммунальные платежи: 15,000 тенге

Продукты питания: 25,000 тенге

Транспортные расходы: 10,000 тенге

Медицинские расходы: 5,000 тенге

Развлечения и досуг: 10,000 тенге

Сбережения: 20,000 тенге

Задача:

Рассчитайте, сколько времени потребуется Бексултану, чтобы накопить недостающую сумму, если он продолжит откладывать по 25,000 тенге в месяц.

Какие корректировки можно внести в бюджет, чтобы ускорить процесс накопления?

Можно ли рассмотреть кредитные опции и, если да, то какие?

Примечание для ведущего:

Подчеркните, что при обсуждении сценариев дома, полезно будет использовать визуальные материалы: карточки, таблицы «доходы - расходы», рисунки с изображением кошелька, копилки и покупок. Это

особенно помогает детям, которые лучше воспринимают информацию визуально.

Добавьте, что можно предложить младшему самому переключать карточки или ставить отметки, чтобы он чувствовал себя активным участником.

III. Заключение

Упражнение: «Личное финансовое письмо»

Ведущий объясняет участникам, что они будут писать письмо сами себе, которое станет их личным планом действий по управлению финансами. Письмо должно содержать конкретные шаги и стратегии, которые участник будет применять для достижения своих финансовых целей, а также планы по исправлению прошлых ошибок и использованию методов успешного бюджетирования.

Участникам необходимо подумать о следующих вопросах и записать свои ответы в виде письма:

Достижение финансовых целей. Какие конкретные шаги я буду предпринимать для достижения своих финансовых целей? Какой план я разработаю для накопления средств, планирования крупных покупок или других целей?

Избежание прошлых ошибок. Какие ошибки я допустил в прошлом и что я собираюсь сделать, чтобы избежать их в будущем? Какие уроки я извлек и как буду применять их на практике?

Секреты успешного бюджета. Какие методы или привычки из тех, что я узнал на мастер-классе, я собираюсь внедрить в свою финансовую жизнь? Какое приложение, техника или привычка помогут мне лучше управлять своим бюджетом?

Участникам предоставляется 5 минут для написания своего личного финансового письма. После написания письма участники по желанию могут поделиться своими планами перед аудиторией. Это позволит участникам получить дополнительную обратную связь и, возможно, внести улучшения в свои планы. Далее участником необходимо сохранить свои письма и периодически возвращаться к ним, чтобы отслеживать свой прогресс и корректировать планы при необходимости.

Примечание для ведущего:

Напомните: когда старший брат помогает младшему составить план или письмо, важно дать свободу выбора формы. Ребёнок может:

- написать письмо словами;
- нарисовать схему или картинку;
- устно рассказать старшему.

Подчеркните, что у ребёнка должно быть ощущение «это мой выбор», а задача старшего его поддержать. Это формирует уважение к индивидуальным особенностям младших и делает обучение гибким и дружелюбным.

(Ведущий подчеркивает важность регулярного контроля и корректировки финансовых стратегий и напоминает, что письмо является личным инструментом для достижения финансовых целей). По завершении мероприятия участникам предоставляется чек-лист.

Приложение

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте их как ориентир при подготовке и проведении занятий со старшими братьями. В них собраны советы о том, как корректно говорить о младших с особыми образовательными потребностями и какие подсказки передавать участникам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте нейтральные и поддерживающие формулировки: «У каждого младшего свой темп и свои особенности. Иногда нужно больше терпения и времени, чтобы объяснение дошло».
- Избегайте терминов «проблема» или «диагноз». Говорите: «Ребёнку может быть нужно больше поддержки», «Ему проще, когда объясняют по шагам».
- Подчёркивайте роль старшего брата как «проводника»: именно он может сделать сложное простым и помочь младшему почувствовать уверенность.

2. Основные принципы поддержки (что сказать старшим братьям)

- **Простота объяснений:** короткие фразы, один шаг за раз.
- **Наглядность:** рисунки, схемы, карточки, таблицы доходов и расходов, реальные предметы.
- **Похвала за малые шаги:** ценить сам факт участия («Ты попробовал объяснить – это уже важно»).
- **Совместные действия:** делать вместе, а не перекладывать всю задачу на младшего.

- **Выбор формата:** младший может объяснить устно, нарисовать, показать жестом.
- **Предсказуемость:** обсуждать заранее, что будет происходить («Сначала обсудим, потом нарисуем, а в конце расскажем»).

3. Как адаптировать упражнения занятий

- В кейсах по переговорам:
 - вместо длинных инструкций, пошаговый план на бумаге;
 - вместо критики, акцент на одном положительном моменте;
 - предлагать совместное выполнение.
- В упражнениях по будущему и целям:
 - переводить абстракцию в конкретику («игрушка», «школа мечты» вместо «финансовая цель»);
 - рисовать или использовать картинки;
 - предлагать младшему самому изобразить мечту.
- В «финансовых историях»:
 - объяснять через примеры из жизни («потратил слишком быстро и не смог накопить»);
 - избегать терминов вроде «инвестиция», «риск» без разъяснения.
- В «финансовых сценариях»:
 - карточки «доходы-расходы»;
 - рисунки кошелька, копилки, покупок;
 - возможность младшему самому перемещать карточки.
- В «финансовом письме»:

- предложить младшему выбрать формат: текст, рисунок, устный рассказ.

4. Как поддерживать работу группы старших братьев

- Поощряйте обмен конкретными примерами: «Как ты объяснял младшему домашнее задание простыми словами?»
- Сохраняйте фокус на «что сработало», а не на жалобах.
- Делите участников на малые группы, чтобы отработать короткие скрипты объяснений.
- Напоминайте, что ошибки в объяснении – это часть обучения, это опыт, а не неудача.

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Сложное можно объяснить простыми словами. Например, попробуй представить, что рассказываешь другу помладше».
- «Лучше показать на примере или рисунке, чем долго объяснять».
- «Хвалите даже за малые шаги. Ведь именно они дают уверенность».
- «Не сравнивайте младшего с другими, сравнивайте его с самим собой: что он смог сделать сегодня».
- «Совместные действия – это не нагрузка, а способ укрепить доверие между вами».

Главный акцент: задача ведущего – это показать старшим братьям, что именно они могут стать для младших примером, наставником и опорой.

Раздел IV. «ЖЕЦГЕ КЕЦЕСІ»

4.1 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ В УПРАВЛЕНИИ ВРЕМЕНЕМ: ИЗБЕГАЕМ ПЕРЕГРУЗОК»

В материалах выделены блоки «Примечание для ведущего». Просим обращать на них внимание при подготовке и проведении занятия. В этих блоках содержатся рекомендации о том, как объяснять женам старших братьев, каким образом можно поддерживать ребёнка, которому нужно больше внимания или особый подход. Учет этих рекомендаций поможет участницам укрепить уверенность в своих действиях, находить простые и понятные стратегии и создавать дома атмосферу стабильности и доверия.

Приглашенные: жены старших братьев, другие старшие члены семьи обучающихся.

Цель - формирование у жен старших братьев обучающихся (женгелер) готовности помогать младшим братьям и сестрам в развитии стрессоустойчивости и нахождении баланса между работой и семейными обязанностями.

Задачи:

1. развивать стремление ориентировать младших на сбалансированный подход к различным аспектам жизни;
2. расширять представления о способах гармонизации человеком своих профессиональных и семейных обязанностей;
3. содействовать развитию навыков оптимизации различных аспектов жизни.

План

I. Вводная часть. Интерактивное приветствие и знакомство

II. Основная часть

Упражнение «Диаграмма времени»

Информационный блок

Групповая работа. Решение кейса

Круглый стол «Тайм-менеджмент в вопросах и ответах»

III. Заключительная часть

Упражнение «Планы на будущее»

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

Вводная часть

Интерактивное приветствие и знакомство (3 минуты)

Каждый участник называет свое имя и одно слово, которое лучше всего описывает его текущий опыт в управлении временем (например, "Напряженный", "Организованный", "Запутанный"). Затем они объясняют, почему выбрали это слово.

Основная часть

Упражнение «Диаграмма времени» (10 минут)

Участники получают диаграмму с разделами, где каждый участник описывает основные аспекты своей жизни. Они заполняют диаграмму, отметив, сколько времени они обычно уделяют каждому аспекту. Затем делятся своими результатами.

Примечание для ведущего:

Если среди участниц есть женщины, у которых младшие дети требуют большего внимания, подчеркните: в диаграмме важно учитывать не только «большие блоки» (работа, школа, дела), но и короткие промежутки для общения. Даже 10-15 минут регулярного времени с ребёнком дают

ощущение предсказуемости и безопасности, что снижает тревожность у ребёнка и нагрузку на семью.

Для домашнего применения:

предложите младшему вместе нарисовать простую карту недели или схему «утро-день-вечер»;

используйте яркие символы или картинки (солнце, книга, игрушка); ограничьте количество дел до 2-3 в день, чтобы ребёнку было легче ориентироваться;

закрепите привычку словами («Утром мы завтракаем и читаем книжку», «Вечером убираем игрушки и ложимся спать»).

Пример:

Вопросы для обсуждения:

Какие аспекты жизни занимают у вас наибольшее количество времени?

Насколько вы удовлетворены текущими методами управления временем?

Какие приоритеты вы хотели бы изменить или пересмотреть?

Информационный блок (2 минуты)

Баланс между аспектами жизни – это ключ к гармонии и удовлетворению потребностей. Важно найти этот баланс для счастливой жизни. И вот почему:

Если один аспект жизни, например, работа, поглощает все наше время и энергию, это может привести к эмоциональному выгоранию и стрессу. Поддержание баланса помогает сохранить внутренний покой и удовлетворение.

Переизбыток времени, отводимый одному аспекту жизни, может негативно сказаться на физическом состоянии человека. Регулярное время для отдыха, физической активности и здорового питания крайне важно для поддержания физического и психологического здоровья.

Постоянная занятость одним аспектом жизни может отдалить человека от остальных областей жизни. Например, постоянная занятость работой может отдалить от семьи и друзей. Время, проведенное с близкими, укрепляет отношения и помогает создать крепкие социальные связи.

Баланс между различными аспектами жизни помогает находить время для хобби и саморазвития, что обогащает жизнь человека и придает ей смысл. Это важная часть личного роста и удовлетворения.

Когда все аспекты жизни находятся в гармонии, человек становится более сосредоточенным и продуктивным. Решая задачи без особого стресса, можно добиться эффективного управления своим временем.

Групповая работа. Решение кейса (20 минут).

Каждый участник выбирает карточку из набора, не заглядывая в неё заранее. На карточках указаны два разных сценария возможных

перегрузок. Участники с карточками одного сценария собираются в одну группу, а те, кто выбрал карточки с другим сценарием, объединяются в другую группу.

Сценарии:

Сценарий 1. «Слишком много работы».

Участники перегружены рабочими задачами, что приводит к нехватке времени на личные дела и отдых.

Сценарий 2. «Нехватка времени на семью».

Участники испытывают трудности в нахождении времени для семьи из-за постоянного выполнения преимущественно профессиональных обязанностей.

Задача групп: написать на бумаге формата А4, как минимум, 3 шага по решению доставшейся им ситуационной проблемы и презентовать свои идеи и предложения. Время на презентацию: 3-4 минуты на группу.

По завершении презентации идет обсуждение ключевых идей и эффективных стратегий, которые были предложены группами. Затем участники делятся впечатлениями и определяют, какие из предложенных решений они смогут применить в своей жизни.

Примечание для ведущего:

Если у женщин дома есть младшие, которым трудно привыкать к изменениям, подчеркните, что при планировании выхода из конфликта важна простая и последовательная схема. Это снижает тревожность у ребёнка и помогает взрослым сохранять спокойствие.

Дома можно использовать правило «3 шага»:

Что изменится («Сегодня мы идём в другой дорогой садик»).

Что останется прежним («Мы всё равно вместе по пути будем разговаривать»).

Что хорошего произойдёт («А дома нас ждёт вкусный ужин»).

Такая структура может помочь ребёнку подготовиться к переменам и чувствовать уверенность.

Круглый стол «Тайм-менеджмент в вопросах и ответах» (15 минут)

Участники формулируют и задают друг другу вопросы о том, как лучше справиться с различными аспектами управления временем.

Ответы на вопросы должны быть основаны на личном опыте и проверенных методах.

Процесс:

Участники делятся на пары или небольшие группы.

Каждый участник пишет вопрос о тайм-менеджменте, который его волнует (например: «Как найти время для хобби?»).

Пары или группы обмениваются вопросами и отвечают на них, обосновывая используемые методы и стратегии.

В итоге каждая пара или группа делится основными вопросами и ответами, которые они обсудили. Участники кратко представляют наиболее интересные и полезные идеи, возникшие в ходе обсуждения. Ведущий подводит итоги обсуждения, акцентируя внимание на наиболее ценном опыте, который был представлен участниками.

Заключительная часть

Упражнение «Планы на будущее» (10 минут).

Составление плана на стикерах (2 минуты). Каждый участник получает стикеры и ручку. В течение 2 минут участники записывают на стикерах, что из полученного сегодня опыта

они планируют использовать на следующей неделе. Это может быть любое действие, метод, подход или инсайт, который они считают полезным. Один стикер – одно действие или идея.

Озвучивание планов (8 минут). После составления плана участники по очереди озвучивают свои планы и прикрепляют стикеры на доску или стену. Ведущий благодарит всех за участие и подчеркивает значимость состоявшегося обмена опытом.

4.2 СЦЕНАРИЙ НА ТЕМУ «ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ В СЕМЬЕ»

Приглашенные: жены старших братьев, другие старшие члены семьи обучающихся.

Цель - формирование у жен старших братьев обучающихся (женгелер) готовности к эффективному управлению конфликтами в семейных отношениях.

Задачи:

1. развивать стремление к эффективному управлению конфликтами в семейных отношениях;
2. расширять представления о различных видах семейных конфликтов и путях их решения;
3. содействовать развитию навыков гармонизации семейных взаимоотношений.

План

I. Вводная часть. Приветствие и знакомство (5 минут)

II. Основная часть

Упражнение «Мозаика конфликтов» (10 минут)

Групповая работа. Решение кейса (18 минут)

Упражнение «Я – высказывание» (17 минут)

III. Заключительная часть

Упражнение «Мои личные стратегии» (10 минут)

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

I. Вводная часть (5 минут)

Приветствие и знакомство

Ведущий приветствует всех участников и кратко рассказывает о цели мероприятия, проводимого в формате мастер-класса. Каждый участник называет свое имя и делится одним фактом о себе или о своей семье.

II. Основная часть

Упражнение «Мозаика конфликтов» (10 минут)

Участники делятся на пары или небольшие группы (по 3-4 человека). Каждой группе раздаются карточки с описанием конфликтов. Задача – обсудить каждый сценарий и решить, конструктивен ли данный конфликт (ведущий к развитию отношений) или деструктивен (разрушающий отношения). После обсуждения группы прикрепляют карточки на соответствующие листы с объяснением своего выбора. Ведущий подводит итоги и спрашивает участников, что они узнали из нового из упражнения.

Материалы: Два больших листа бумаги: один для описания конструктивных конфликтов, другой – деструктивных.

Описание конфликтных ситуаций на карточках.

Конструктивные конфликты:

Карточка 1. «Разногласия по поводу воспитания детей».

Муж и жена имеют разные подходы к воспитанию детей. Один предпочитает более строгий подход, в то время как другой выступает за более мягкое воспитание. Вместо того чтобы спорить, пара решает обсудить свои методы и находит компромисс, который учитывает оба подхода.

Карточка 2. «Финансовые разногласия».

Пара обнаруживает, что у них разные взгляды на распределение семейного бюджета. Один партнёр склонен к экономии, а другой предпочитает тратить деньги на удовольствия. Вместо того, чтобы обвинять друг друга, они решают сесть и вместе составить бюджет, выделив средства как на сбережения, так и на развлечения.

Карточка 3. «Разногласия по поводу проведения свободного времени».

Муж хочет провести выходные на даче, занимаясь садоводством, в то время как жена предпочла бы поехать в город и посетить культурные мероприятия. Вместо того, чтобы настаивать на своём, они договариваются чередовать выходные, чтобы каждый мог заниматься любимыми делами.

Карточка 4. «Разделение обязанностей по дому».

Один из партнёров чувствует, что делает больше по дому, чем другой, и в нем постепенно накапливается недовольство. Вместо того, чтобы замалчивать проблему, они открыто обсуждают этот вопрос и пересматривают распределение обязанностей так, чтобы оно было

справедливым для обоих.

Деструктивные конфликты:

Карточка 5. «Критика партнёра при детях».

Один из партнёров постоянно критикует другого перед детьми, упрекая его в неправильных решениях и поведении. Это приводит к снижению самооценки критикуемого партнёра и создаёт напряжённую атмосферу в семье.

Карточка 6. «Замалчивание проблем».

Один из партнёров начинает избегать обсуждения проблем, возникающих в семье, предпочитая молчать и накапливать недовольство. Это приводит к нарастанию напряжённости и увеличивает вероятность серьёзных конфликтов в будущем.

Карточка 7. «Игнорирование чувств партнёра».

Один из партнёров постоянно игнорирует чувства и переживания другого, считая их незначительными. В результате игнорируемый партнёр чувствует себя недооценённым и несчастным, что приводит к нарастанию конфликтов и отдалению.

Карточка 8. «Пассивно-агрессивное поведение».

Один из партнёров начинает проявлять пассивно-агрессивное поведение, выражая своё недовольство через сарказм, задержку выполнения просьб или умышленное игнорирование потребностей другого. Это ведёт к нарастанию негатива и ухудшению отношений.

Групповая работа. Решение кейса (18 минут).

Участники делятся на 3-4 группы. Каждая группа получает одинаковый кейс. Задача – разработать пошаговый план решения конфликта, используя предложенные методы (например, компромисс, активное слушание, переговоры). По окончании работы группы представляют свои решения остальным участникам. Ведущий может задать вопросы для углубления анализа.

Примечание для ведущего

Подчеркните: для детей, которым сложно удерживать внимание и следовать только устным инструкциям, план выхода из конфликта должен состоять из коротких и повторяющихся шагов.

Для дома предложите использовать «карточки-напоминания»:

«Слушаем» (ухо или смайлик с ушами);

«Говорим по очереди» (два человечка с диалоговым облаком);

«Ищем общее» (картинка рукопожатия или сердце).

Такие визуальные сигналы помогают ребёнку быстрее ориентироваться и делают процесс более понятным.

Кейс «Разногласия по поводу распределения домашних

обязанностей».

Описание ситуации:

Марат и Алия женаты уже 5 лет. У них двое маленьких детей, и оба работают полный рабочий день. Однако в последнее время Марат начинает чувствовать, что домашние обязанности распределены неравномерно. Он считает, что делает значительно больше работы по дому, чем Алия, особенно после работы и в выходные дни. Алия, в свою очередь, считает, что её вклад в семью достаточно велик, так как она берёт на себя основную ответственность за заботу о детях, а также делает покупки и готовит еду. Она полагает, что её усилия часто остаются незамеченными и недооценёнными.

Конфликт между ними усиливается. Марат всё чаще выражает своё недовольство, что приводит к частым ссорам и взаимным обвинениям. Алия начинает ощущать усталость от постоянных конфликтов и чувствует себя подавленной. Оба начинают задумываться о том, как можно разрешить этот конфликт, но пока не могут найти способ договориться.

Упражнение «Я-высказывание» (17 минут). Участников делят на 2 группы. Каждой группе раздается список из 14

предложений, которые содержат элементы обвинений. Группы должны преобразовать каждое предложение в «Я-высказывание», учитывая собственные чувства и потребности.

Время на защиту: 2 минуты на группу. Ведущий и другие участники могут задать вопросы или дать комментарии по поводу представленных «Я-высказываний».

Обсуждаются трудности и успехи, которые возникли при преобразовании предложений.

Пример использования «Я-высказывания»:

Вместо «Ты всегда оставляешь посуду в раковине», сказать: «Мне не нравится, когда посуда остается в раковине, потому что это вызывает у меня ощущение беспорядка и дополнительной работы. Мне бы хотелось, чтобы мы могли договориться о том, как лучше справляться с этим».

Примечание для ведущего

Упражнение «Я-высказывание» способствует снижению напряжения и учит не обвинять, а описывать свои чувства («Мне грустно, когда...», «Я радуюсь, когда...»).

Предложите игровой формат:

- взрослый говорит: «Мне радостно, когда...», «Мне грустно, когда...»;

- ребёнок выбирает картинку эмоции или показывает жестом;
- можно использовать набор карточек с простыми эмоциями (радость, грусть, злость, удивление).

Такой способ постепенно учит ребёнка замечать и выражать свои чувства без агрессии.

Список утверждений для 1 группы:

Ты никогда не убираешь за собой.

Ты всегда опаздываешь.

Ты не слушаешь меня, когда я говорю.

Ты тратишь слишком много времени на телефон.

Ты не помогаешь с детьми.

Ты часто забываешь о важных датах.

Ты не поддерживаешь мои увлечения.

Ты не выполняешь свои обещания.

Ты критикуешь мои решения по поводу бюджета.

Ты не интересуешься моими проблемами на работе.

Ты часто прерываешь меня во время разговора.

Ты не проявляешь заботу о моих чувствах.

Ты всегда выбираешь, что смотреть по телевизору.

Ты не говоришь мне, если что-то тебя беспокоит.

Список утверждений для 2 группы:

Ты не учитываешь мои предпочтения в плане отдыха.

Ты не помогаешь мне с уборкой в доме.

Ты не ценишь то, что я делаю для нас.

Ты часто задерживаешься на работе без объяснений.

Ты не обращаешь внимания на мои советы по домашним вопросам.

Ты часто оставляешь свои вещи раскиданными по дому.

Ты не уделяешь времени для совместного отдыха.

Ты не интересуешься, как у меня прошел день.

Ты не спрашиваешь моего мнения по важным вопросам.

Ты не стараешься понять мои эмоции в трудных ситуациях.

Ты игнорируешь мои просьбы о помощи.

Ты часто забываешь о моих предпочтениях в еде.

Ты не замечаешь, когда я стараюсь для тебя что-то сделать.

Ты не принимаешь участия в планировании нашего времени.

Ты не поддерживаешь меня в трудные моменты.

III. Заключительная часть

Упражнение: «Мои личные стратегии» (10 минут)

Каждый участник записывает свои стратегии для управления конфликтами, которые они намерены использовать в своей семейной жизни. Затем ведущий предлагает нескольким участникам поделиться

своими стратегиями и обсудить, какие из них наиболее эффективны и почему.

Примечание для ведущего:

Подчеркните, что стратегия должна быть короткой и реально выполнимой. Для женщин с детьми это особенно важно, чтобы не перегружать ни себя, ни ребёнка.

Можно завести «семейную стратегию недели» и записывать её на отдельной карточке. Примеры:

«Каждый вечер мы вместе убираем игрушки»;

«После конфликта всегда говорим: “Давай начнём заново”»;

«По воскресеньям у нас семейная прогулка».

Повторение таких простых шагов создаёт у ребёнка чувство стабильности и формирует позитивные привычки.

Приложение

Рекомендации для ведущего

Эти рекомендации предназначены для ведущего. Используйте их как ориентир при подготовке и проведении занятий. В них собраны советы о том, как корректно говорить о детях, которым требуется больше внимания или особый подход, и какие подсказки можно передавать участницам.

1. Как обозначать тему вслух

- Используйте мягкие формулировки: «Каждый ребёнок по-разному выражает эмоции и реагирует на перемены. Кому-то нужно чуть больше времени и поддержки».
- Избегайте терминов, связанных с диагнозами. Вместо «ребёнок с проблемами» говорите: «ребёнку нужен особый подход» или «ему проще, когда есть повторяющиеся привычки».
- Подчёркивайте значимость роли женщины в создании атмосферы стабильности и доверия в семье.

2. Основные принципы поддержки (что сказать женщинам)

- **Эмоции через «я-высказывания»:** «Мне радостно, когда...», «Мне грустно, когда...». Это учит ребёнка общению без обвинений.
- **Стабильные ритуалы:** повторяющиеся привычки (совместный ужин, вечерняя прогулка, уборка игрушек) снижают тревожность и

создают предсказуемость.

- **Короткие шаги:** одна небольшая привычка или правило лучше, чем длинный список.
- **Наглядные подсказки:** карточки с эмоциями, схемы «утро-день-вечер», визуальные напоминания.
- **Совместное участие:** выполнять задание вместе с ребёнком, а не требовать от него в одиночку.

3. Как адаптировать упражнения занятий

- В упражнении «Диаграмма времени»:
 - использовать символы (солнце, луна, книжка, игрушка) вместо длинных списков;
 - ограничивать 2–3 дела в день, чтобы ребёнку было легче ориентироваться.
- В кейсах про конфликты:
 - применять правило «3 шага»: что изменится → что останется → что хорошего произойдёт;
 - визуализировать шаги с помощью карточек.
- В упражнении «Я-высказывание»:
 - тренироваться через игру: взрослый называет чувство, ребёнок выбирает картинку;
 - использовать карточки эмоций, смайлы, простые рисунки.
- В упражнении «Мои личные стратегии»:
 - записывать одну короткую привычку на неделю («После конфликта говорим “давай начнём заново”»);
 - прикреплять её на видное место дома.

4. Как поддерживать работу группы

- Создавайте атмосферу доверия и обмена опытом, подчёркивая, что все семьи разные.
- Поощряйте конкретные примеры: «Что у вас работает вечером с детьми?»
- Делите участниц на пары, чтобы отработать фразы «я-высказывания» и потренироваться без лишнего напряжения.
- Подчёркивайте: обсуждение ведётся без осуждения и сравнения.

5. Формулировки, которые ведущий может использовать

- «Ваши спокойные слова помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности».
- «Лучше одна маленькая семейная привычка, но регулярно, чем много правил сразу».
- «Карточки и картинки делают эмоции и правила понятнее».
- «Хвалите ребёнка за участие, даже если результат ещё неидеален».
- «Семейные ритуалы создают основу доверия и уверенности».

Главный акцент: задача ведущего – это помочь женщинам увидеть, что именно их тепло, ясные слова и повторяющиеся семейные ритуалы формируют у ребёнка ощущение безопасности. Поддержка, даже в мелочах, укрепляет уверенность ребёнка и снижает напряжение в семье.