

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ПОГОВОРИМ О НАС...»
для взрослого



УВАЖАЕМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ!

В данной тетради обращение на «ты» – это не проявление неуважительного отношения, а для создания доверия и лучшего понимания друг друга.

Тебя ждёт увлекательное совместное путешествие с ребёнком в мир важных открытий друг о друге. Совместное творчество поможет наладить общение не только посредством слов, но и рисунка, а также лучше понять внутренний мир твоего сына или дочери. Вместе вы сможете прийти к взаимопониманию.

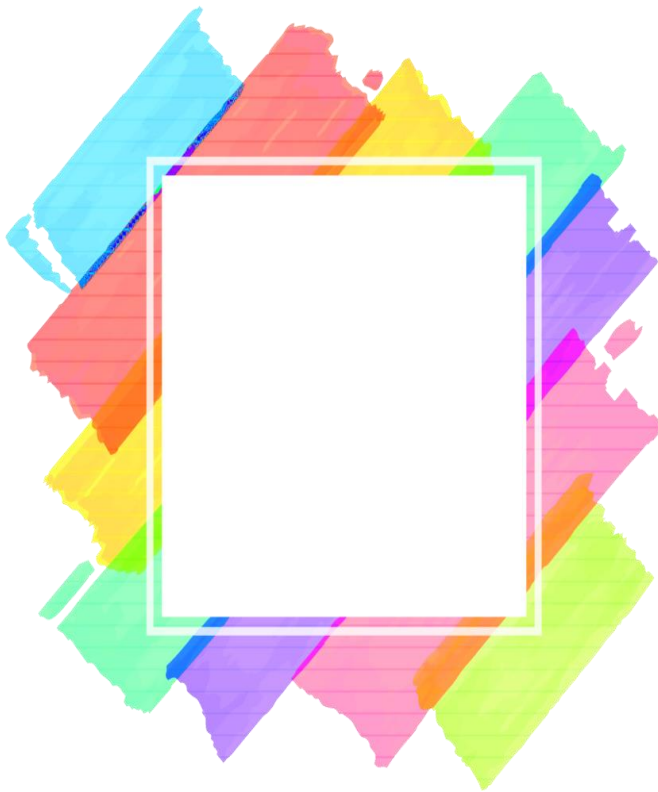


ВСТРЕЧА 1

Давай знакомиться!

Перед тобой визитка. Тебе необходимо заполнить её так, как нравится именно тебе.

МОЯ ВИЗИТКА



Моё имя

Мой возраст

Мой любимое место...

Если бы я был(а) птицей,
то какой...

Напиши здесь то, что ты хочешь добавить о себе.

КАКОЙ ДЛЯ ТЕБЯ РЕБЁНОК?

Давай подумаем о качествах твоего ребёнка, и сделаем мы это в увлекательной форме. Напиши в начале каждой строки начальные буквы имени своего ребёнка и расшифруй, описывая при этом его(её) качества.

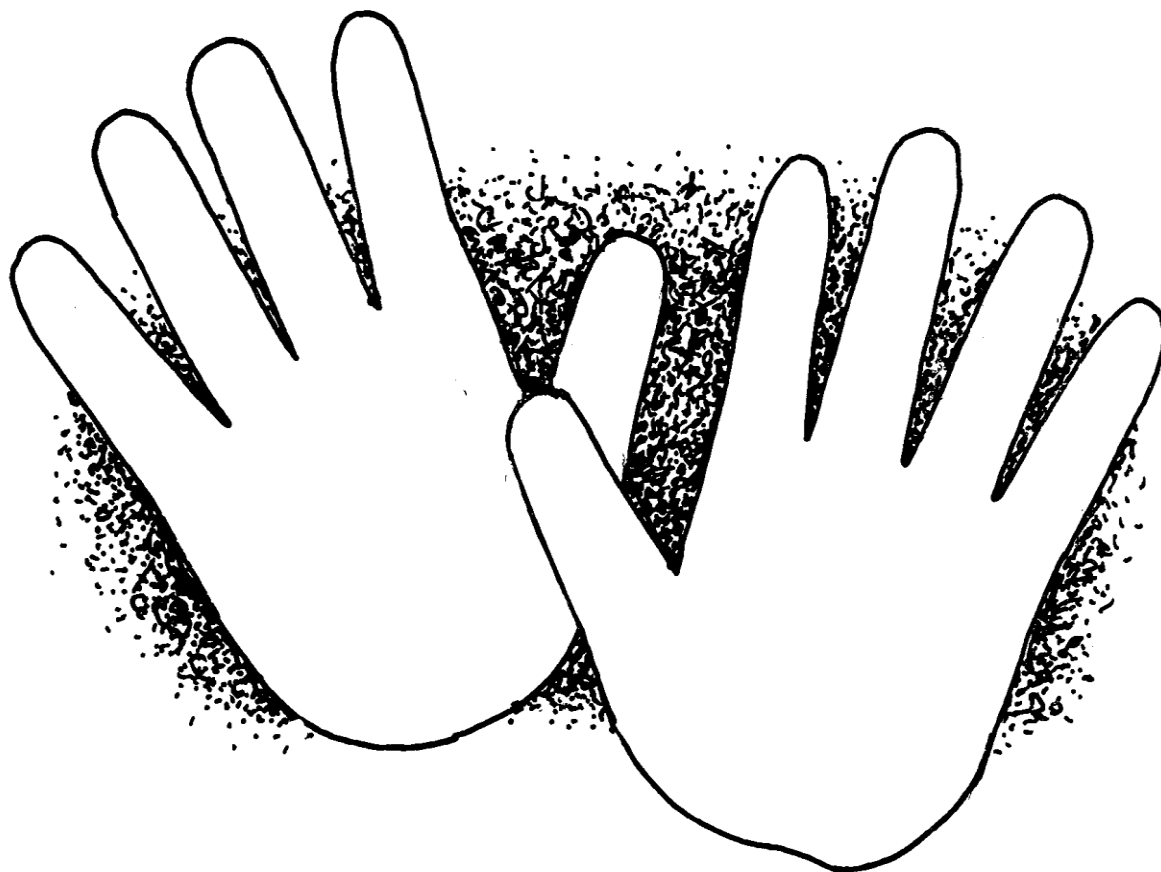
ВСТРЕЧА 2

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ?

Подумай, чем ты любишь заниматься со своим ребёнком больше всего?

Напиши на ладошках о ваших совместных занятиях. На левой ладошке напиши те совместные дела, которые тебе нравится делать вместе, а на правой – не очень нравится. Разукрась ладошки.

НАШИ СОВМЕСТНЫЕ ДЕЛА



Какое совместное занятие тебе нравится больше всего? Почему?

Какое совместное занятие больше всего не нравится. Почему?

Какими делами ты бы ещё хотел заниматься совместно с ребёнком? Напиши.

ВСТРЕЧА 3

НАШИ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

Тебя с ребёнком что-то объединяет, а в чём то вы отличаетесь. Подумай, в чём ваше сходство, а в чём различие. Это могут быть не только внешние данные, но и качества характера.

ЧЕМ МЫ ПОХОЖИ

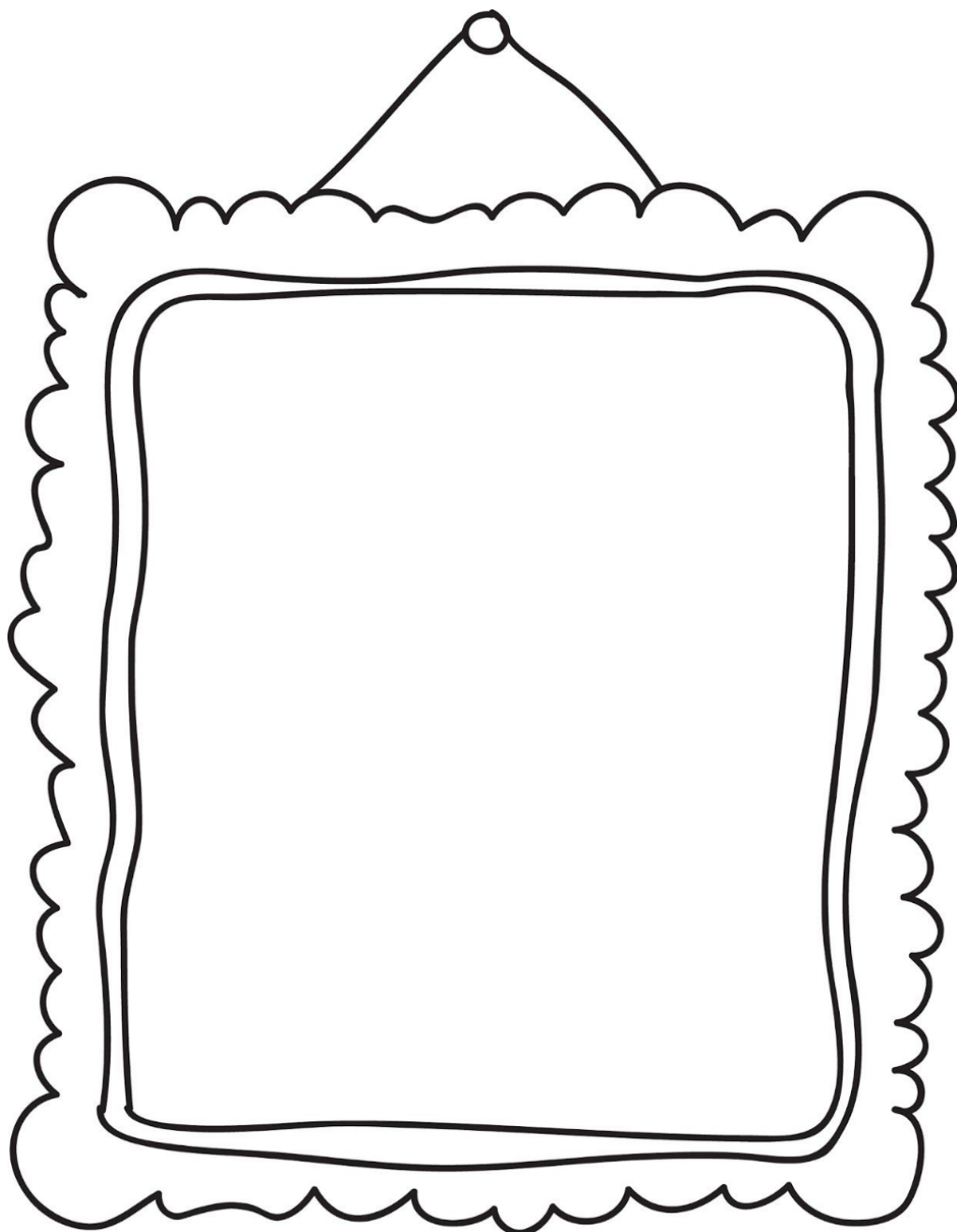
ЧЕМ МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ

Посчитай чего получилось больше: сходств или различий?
Нарисуй **ВЕСЫ** сходств и различий в зависимости от
полученных тобою результатов и разурась их.



Встреча 4

Закрой глаза и постарайся представить своего ребёнка, когда он(она) станет взрослым(ой). Расскажи какой(ая) он(она)? А теперь нарисуй его(её).



Какие ощущения у тебя возникают, когда ты смотришь на картину?

Если бы картина могла говорить, то чтобы она тебе сказала?

Встреча 5

А сейчас предлагаю тебе продолжить неоконченные предложения. Ты можешь прочесть эти предложения вслух своему ребёнку. Совместное обсуждение данного упражнения поможет вам быть более внимательными друг к другу.

Вместо точек напиши имя ребёнка.

Мне нравится, когда.....

Мне не нравится, когда

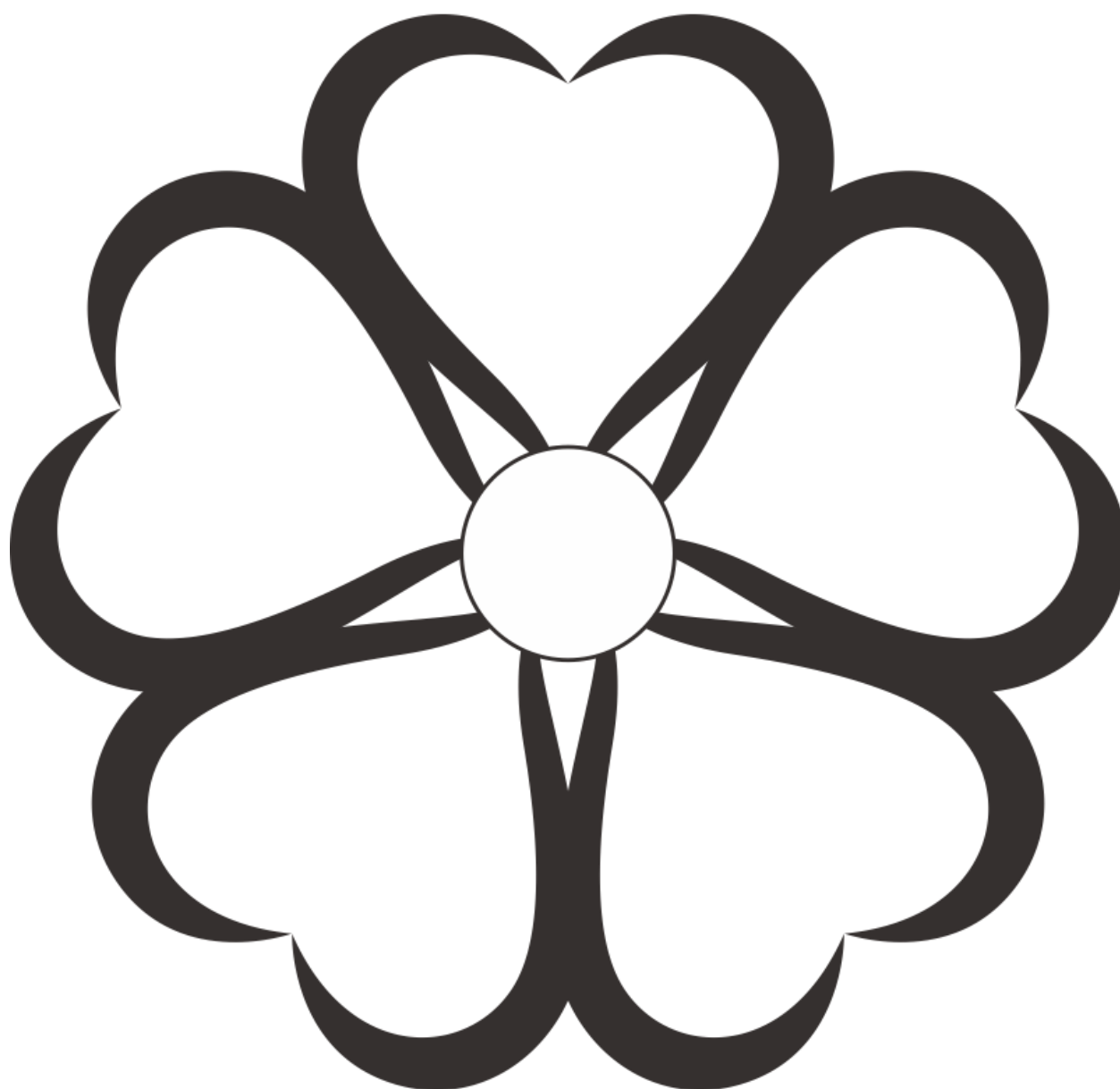
Чаще всего мы с.....ссоримся из-за

Больше всего мне обидно, когда.....

А теперь подумай, за что бы ты хотела(л) поблагодарить своего ребёнка.

Напиши на каждом лепестке ромашки то, за что ты благодарен своему ребёнку. А затем разукрась её цветными карандашами или восковыми мелками.

РОМАШКА БЛАГОДАРНОСТИ



Встреча 6

В жизни любого человека большое значение имеют ЧУВСТВА. Они помогают ориентироваться в нашем собственном Внутреннем Мире и позволяют разобраться, что чувствуют близкие для тебя люди.

Познакомься с именами разных чувств, эмоциональных состояний.

Те из них, которые тебе знакомы, которые ты испытывал хотя бы однажды, обведи кругом или овалом.

Теперь раскрась получившиеся круги так:

- ✚ Если в круге находится чувство, которое тебе приятно испытывать, раскрась его жёлтым цветом.
- ✚ Если в круге находится чувство, которое тебе неприятно, некомфортно испытывать, раскрась его коричневым цветом.

Радость

Грусть

Тревога

Страх

Волнение

Нежность

Благодарность

Смущение

Злость

Смущение

Обида

Спокойствие

Недовольство

Одиночество

Ненависть

Любовь

Печаль

Гордость

Гнев

Скука

Уныние

Вина

Счастье

Восторг

Продолжи неоконченные предложения о своих чувствах по отношению к своему ребёнку и обсудите их друг с другом. Вместо точек напиши имя своего ребёнка.

Я радуюсь, когда.....

Мне грустно, когда.....

Я злюсь, когда.....

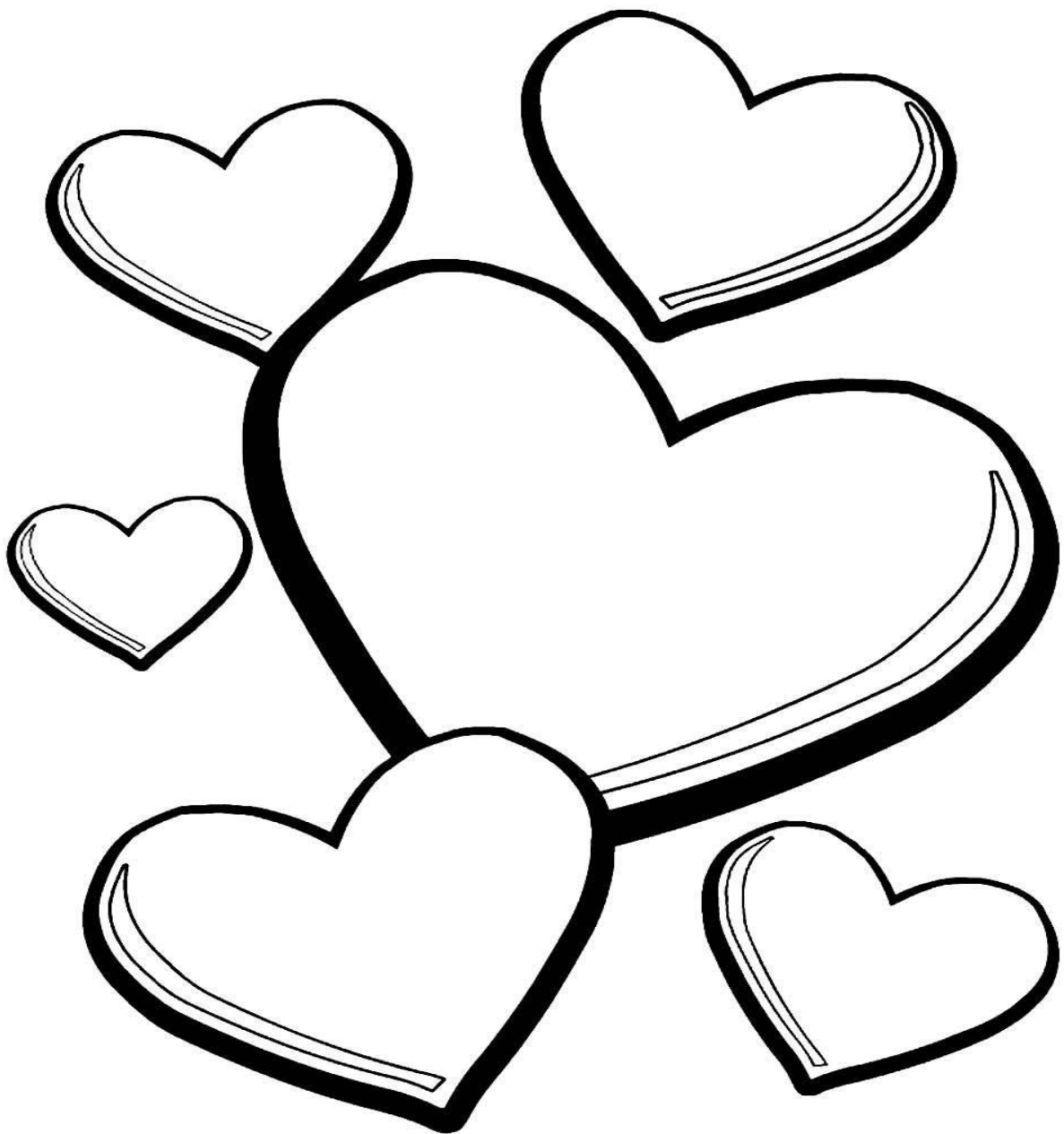
Мне становится страшно, когда.....

Я чувствую беспокойство, когда.....

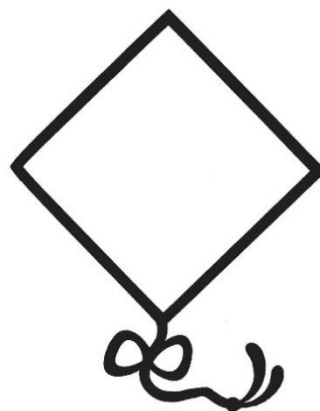
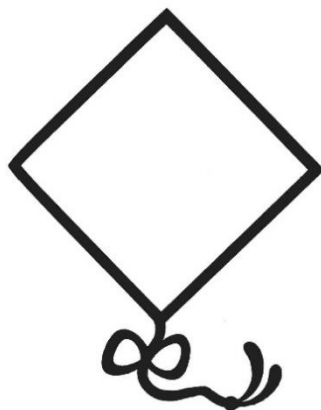
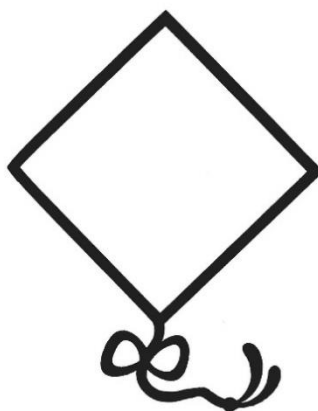
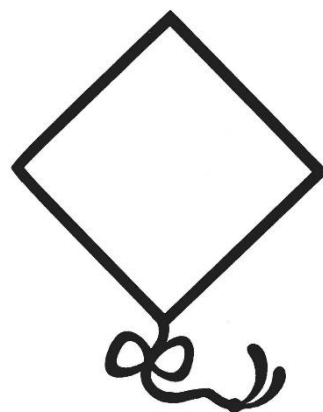
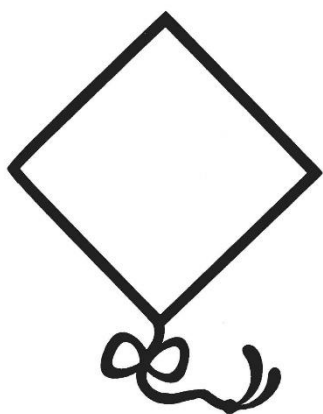
Встреча 7

На прошлой встрече ты познакомилась(лся) с чувствами и эмоциональными состояниями.

Выбери и напиши те чувства, которые ты хотела(л) бы чаще испытывать в общении со своим ребёнком. Разукрась каждое выбранное тобой чувство.



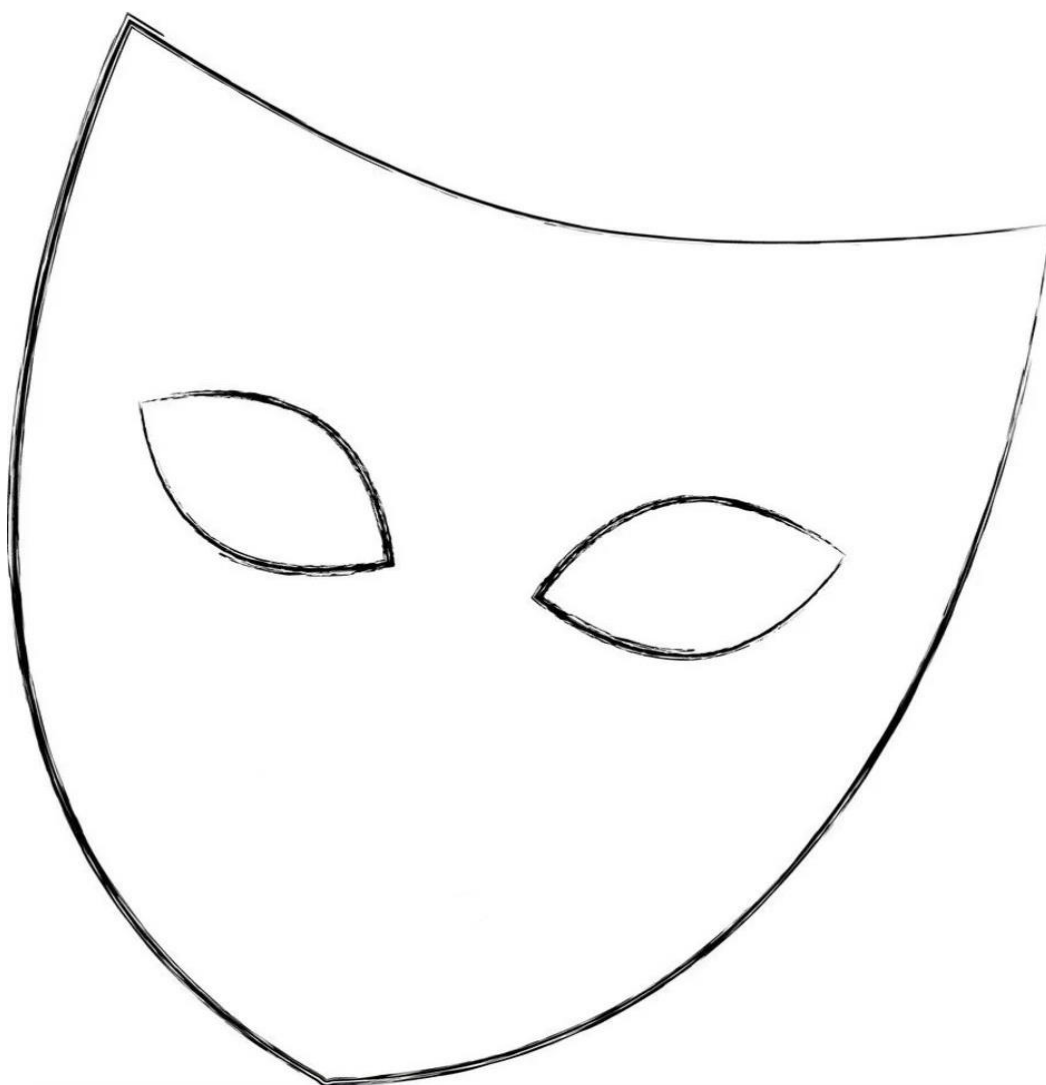
Какие из чувств тебе хотелось бы отпустить и не испытывать больше в общении со своим ребёнком? Напиши и разукрась эти чувства.



Встреча 8

Какие чувства ты часто прячешь и не хочешь показывать своему ребёнку? Напиши эти чувства и разукрась маску.

Почему тебе не хочется рассказывать об этих чувствах?



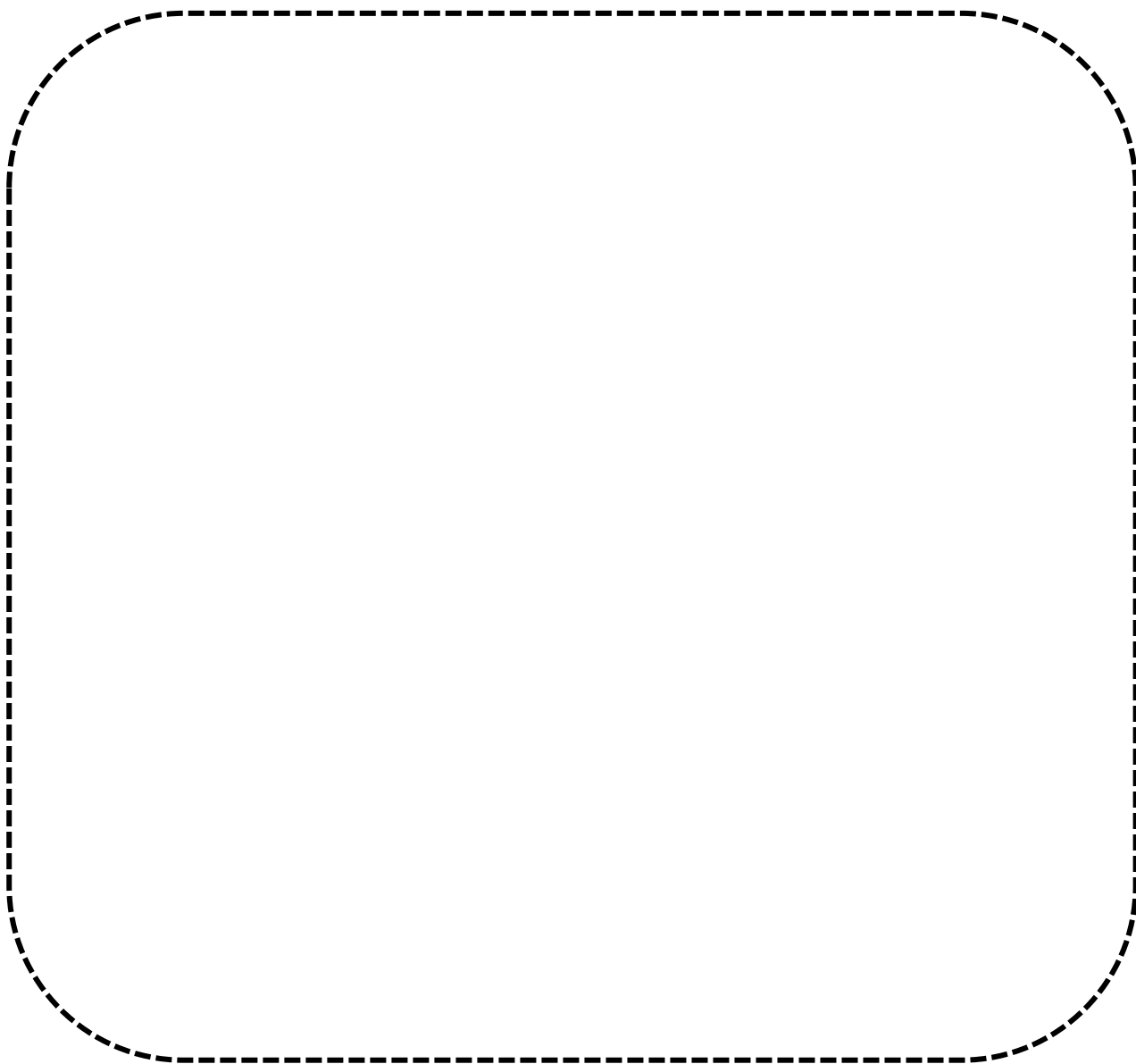
А здесь обозначь какие чувства по твоему мнению прячет за маской твой ребёнок. Напиши эти чувства и разукрась маску. Как ты считаешь, почему он(она) не хочет рассказывать об этих чувствах тебе?



Встреча 9

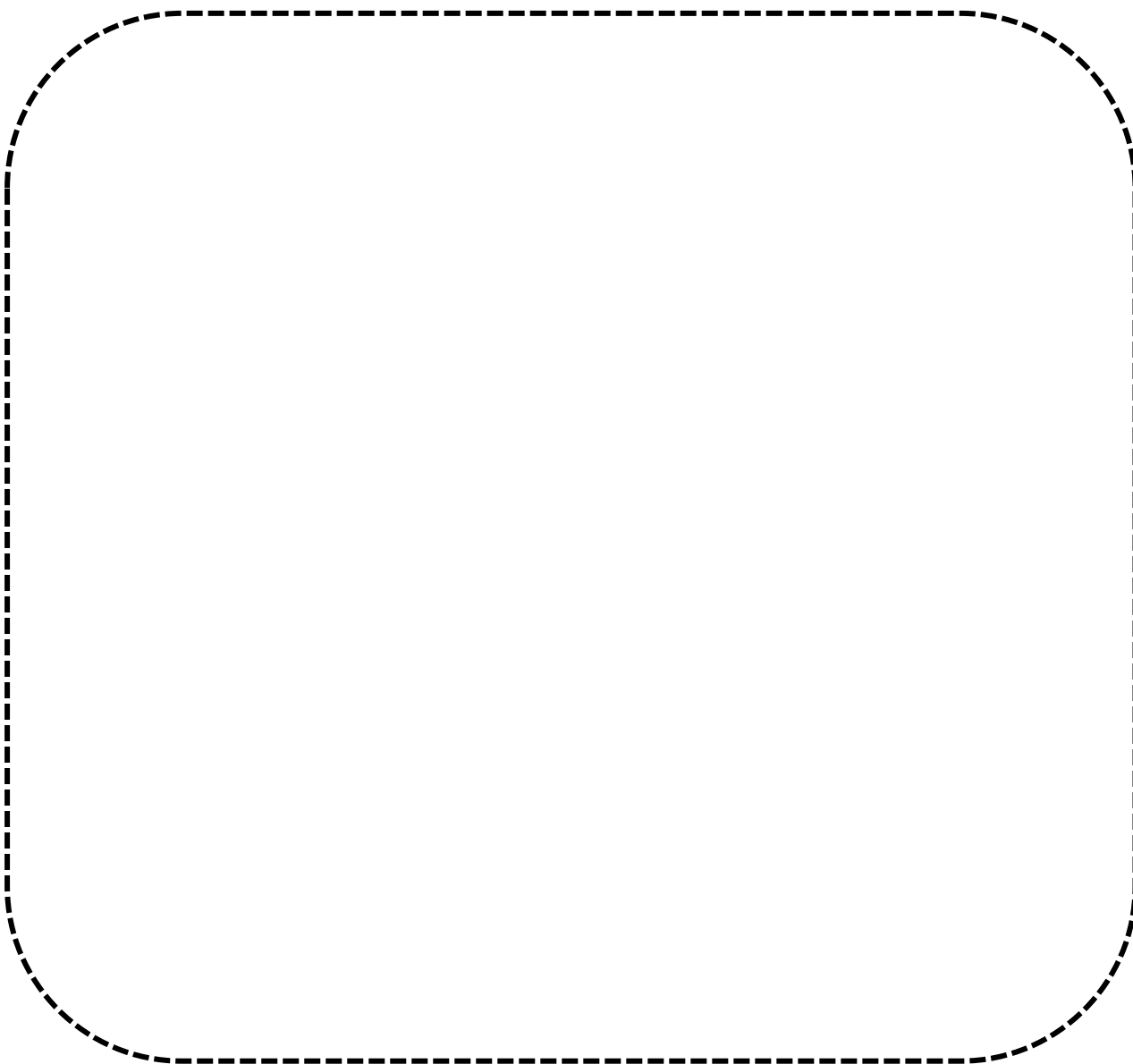
Как ты думаешь, каким ты выглядишь в глазах своего ребёнка?
Нарисуй рисунок.

Я ГЛАЗАМИ СВОЕГО РЕБЁНКА



А теперь нарисуй себя своими глазами. Создай свой автопортрет.

Я ГЛАЗАМИ САМОГО СЕБЯ



ПИСЬМО-ПОСЛАНИЕ

Напиши то, что бы ты хотела(л) сказать своему ребёнку. Может это будут твои чувства, какое-то воспоминание или пожелания на будущее.

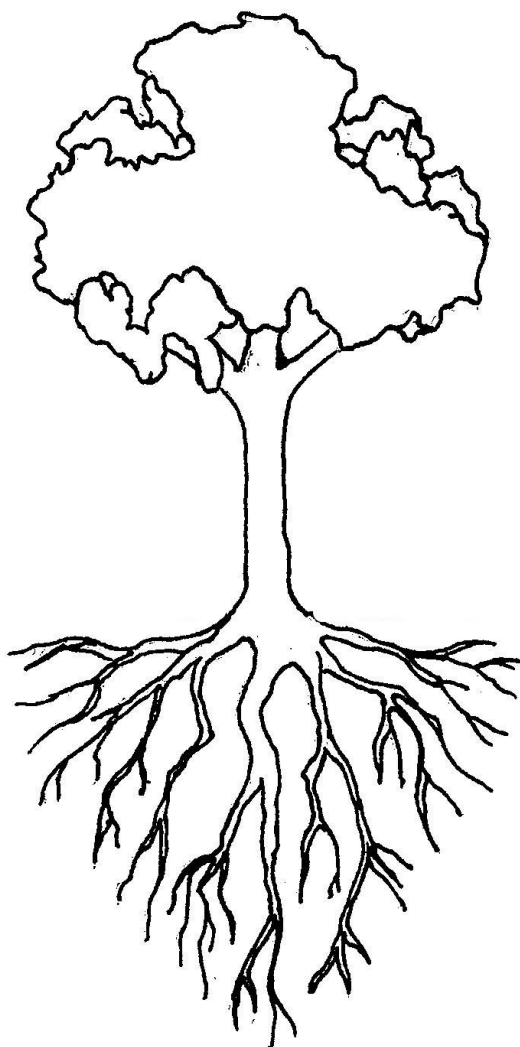


ДЕРЕВО ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

Выполняя вместе с ребёнком упражнения в тетради, вы много трудились, чтобы лучше понимать друг друга: рисовали, говорили о чувствах и радовались полученным результатам.

Перед тобой дерево, которое выросло благодаря вашим с ребёнком совместным усилиям. Подумай и напиши, благодаря чему это дерево выросло.

- ✚ В **корневую систему** запиши самые важные моменты (ценности), которые являются основой для счастливой семьи.
- ✚ В **ствол** запиши то, над чем ещё предстоит трудиться вместе.
- ✚ В **крону** запиши желаемые моменты (ценности), которые хотелось бы вырастить в своей семье.



УВАЖАЕМЫЙ РОДИТЕЛЬ!

Спасибо тебе за твоё творчество
Поблагодари всех тех, кто помогал тебе в
твоих стараниях и был рядом с тобой.

