

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



Дорогой друг!

Тебе предстоит увлекательное путешествие, которое поможет тебе лучше узнать маму или папу: о чём они мечтают, чем увлекаются. В это путешествие вы отправитесь вместе, потому что твоим родителям тоже интересно узнавать про тебя. Совместное творчество поможет вам понять чувства друг друга, прийти к взаимопониманию.

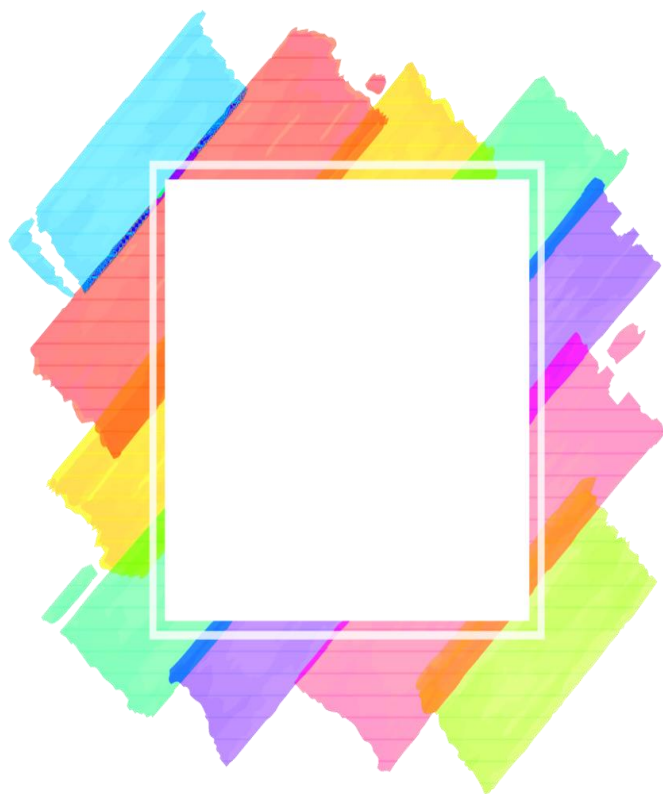


ВСТРЕЧА 1

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 птицей, то какой...

Напиши здесь то, что ты хочешь добавить о себе.

КАКАЯ ДЛЯ ТЕБЯ МАМА?

Давай подумаем о качествах твоей мамы, и сделаем это в увлекательной форме. Какими словами можно описать твою маму, расшифровав начальные буквы?

М _____

А _____

М _____

О _____

У _____

К _____

А _____

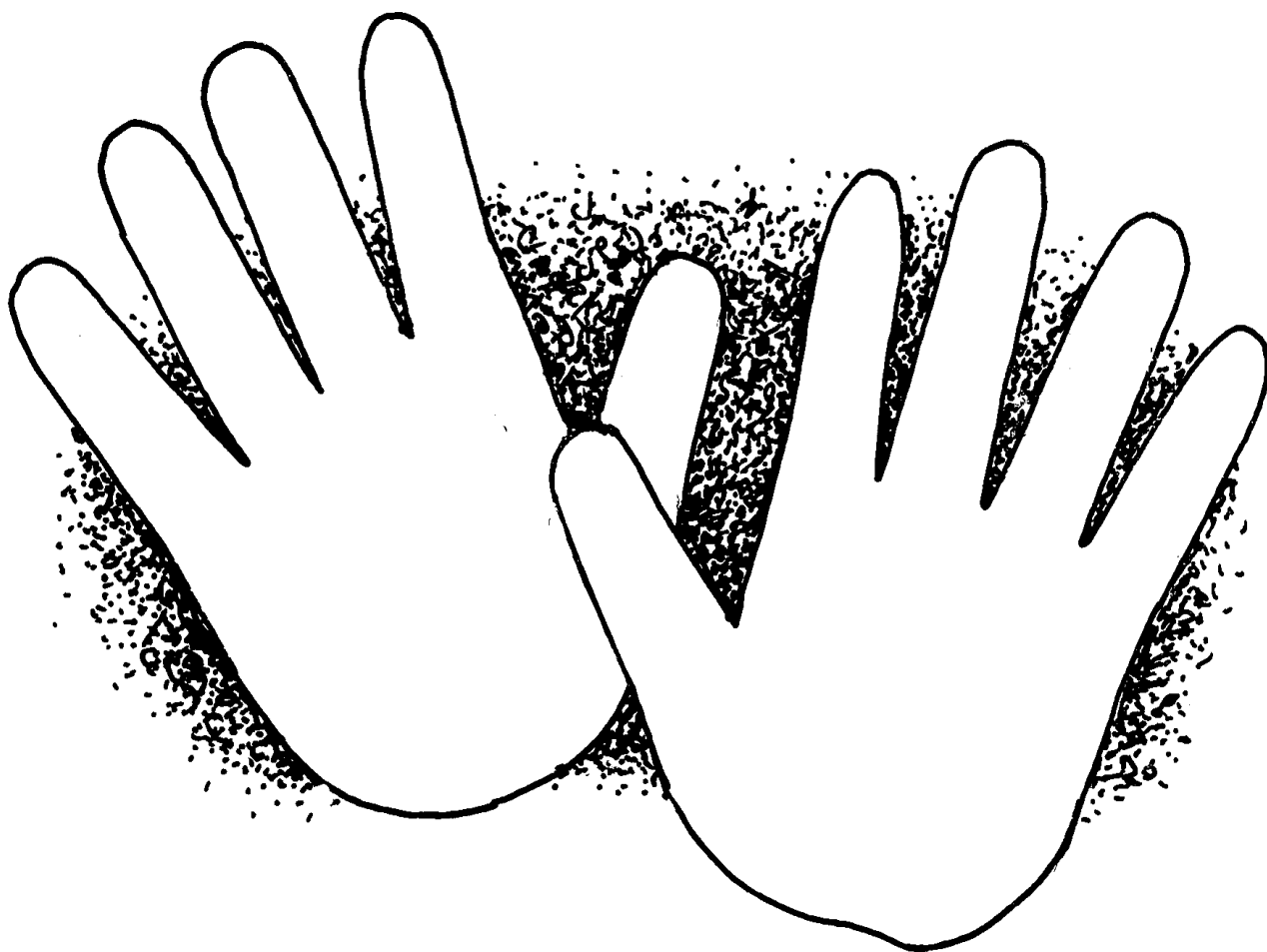
ВСТРЕЧА 2

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ?

Подумай, чем ты любишь заниматься с мамой (папой) 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 мамой(папой)? Напиши.

ВСТРЕЧА 3

НАШИ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

Тебя с твоей мамой(папой) 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

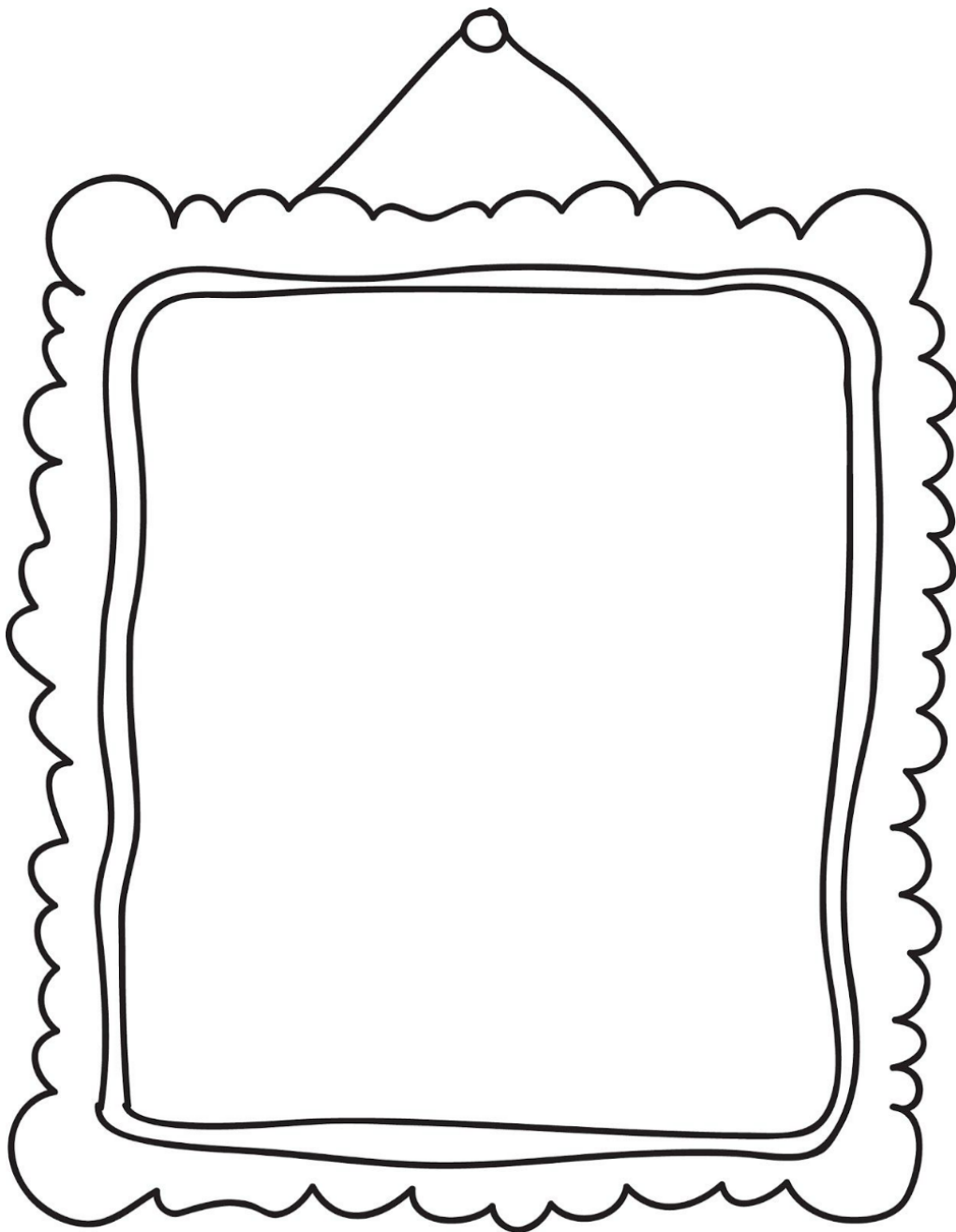
ЧЕМ МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ

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 маму (папу) в детстве. Расскажи какая(ой) она(он)? А теперь нарисуй её (его).



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 своей(му) маме(папе). Совместное обсуждение данного упражнения поможет вам быть более внимательными друг к другу.

Мне нравится, когда мама(папа) _____

Мне не нравится, когда мама(папа) _____

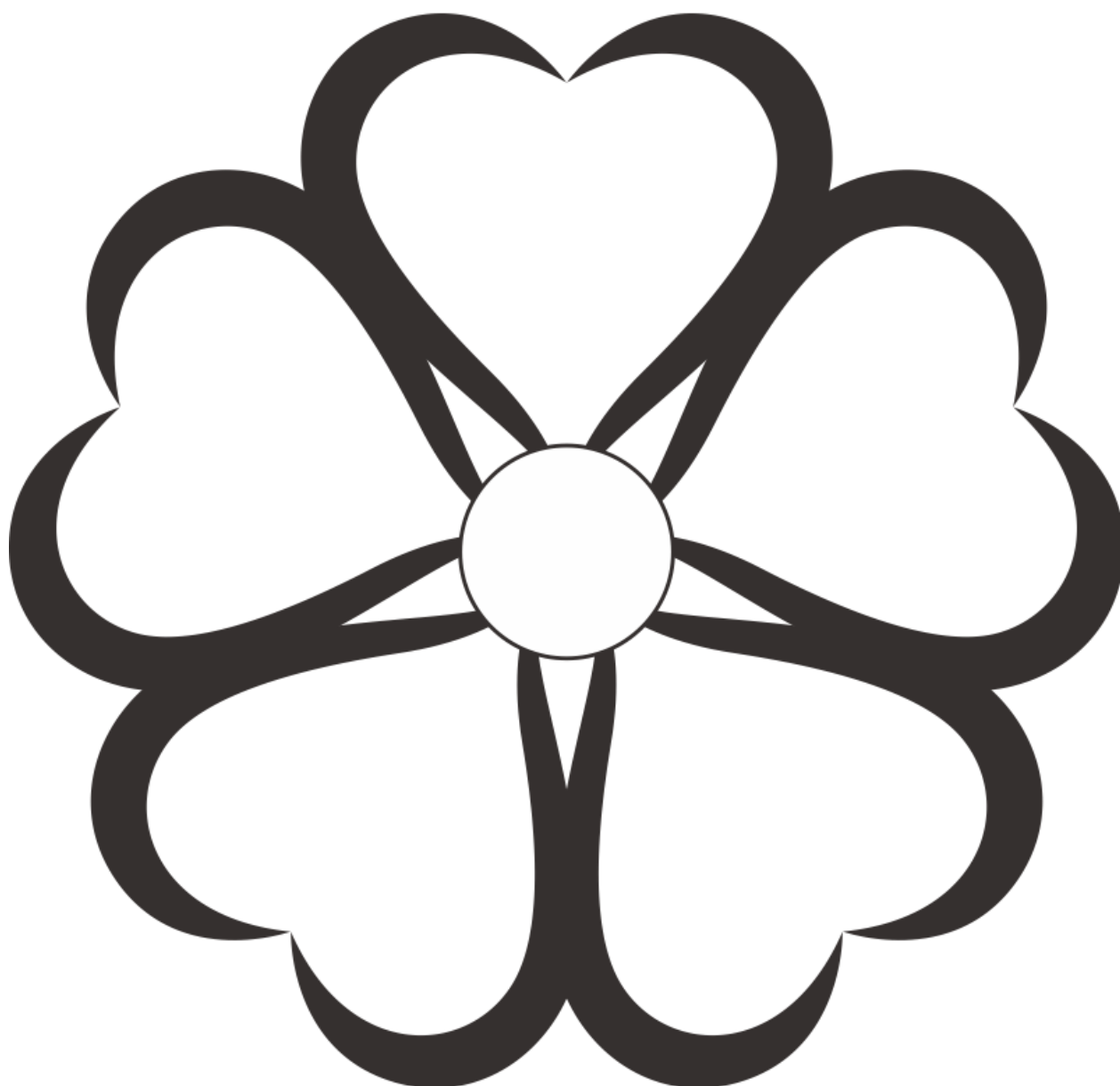
Чаще всего мы с мамой(папой) ссоримся из-за _____

Больше всего мне обидно, когда мама(папа) _____

А теперь подумай, за что бы ты хотел(ла) поблагодарить свою маму (папу).

Напиши на каждом лепестке ромашки то, за что ты благодарен своей маме (папе). 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 твоей маме (папе) и обсудите их друг с другом.

Я радуюсь, когда мама(папа) _____

Мне грустно, когда мама(папа) _____

Я злюсь, когда мама(папа) _____

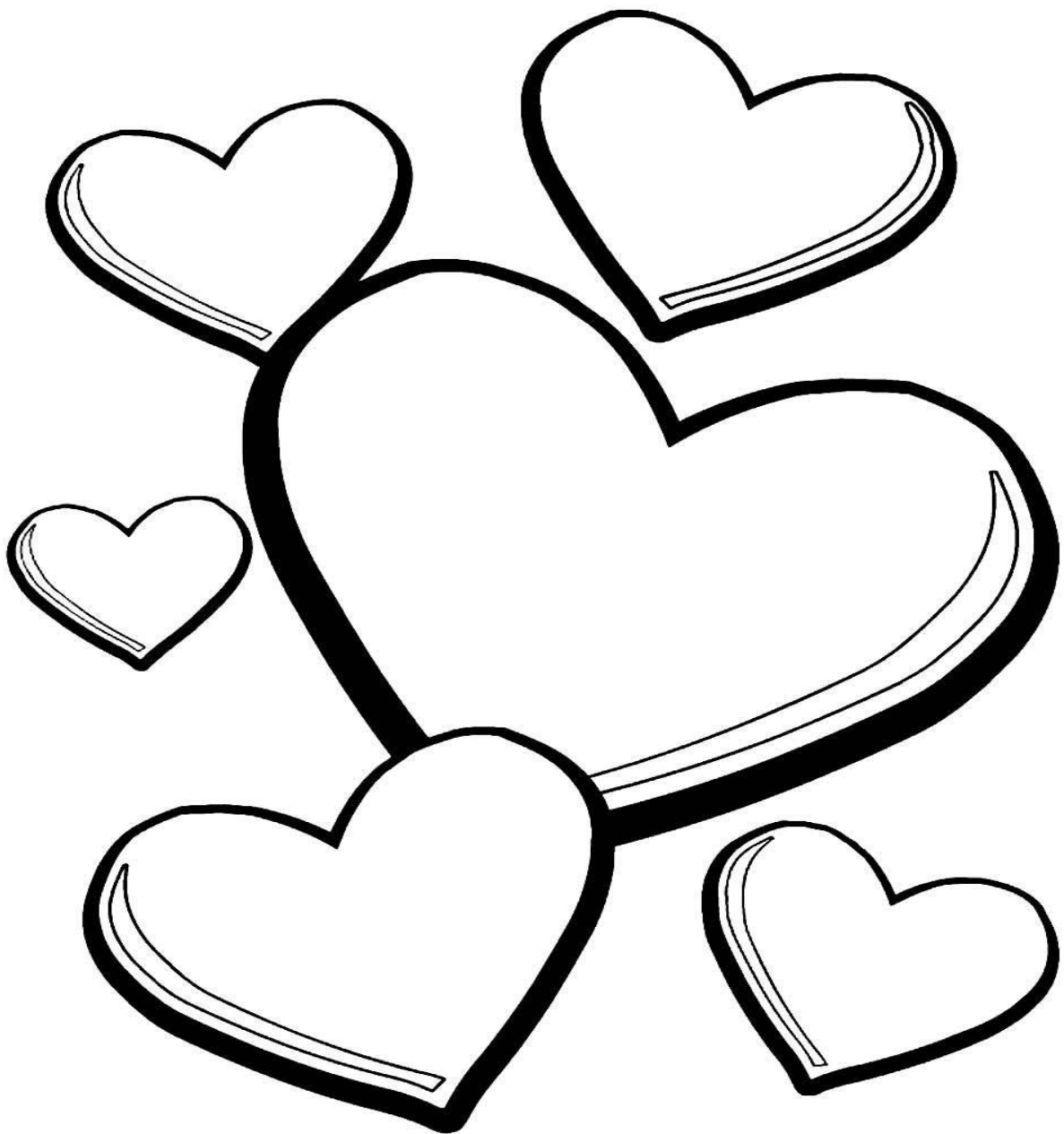
Мне становится страшно, когда мама(папа) _____

Я чувствую беспокойство, когда мама(папа) _____

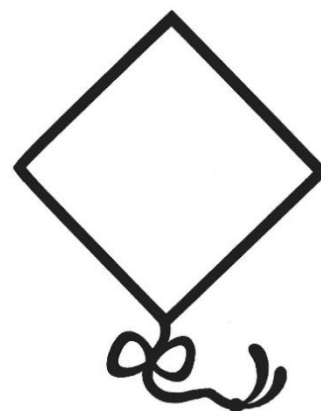
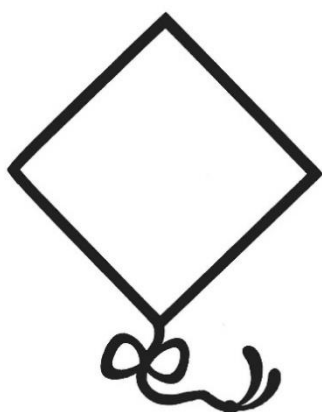
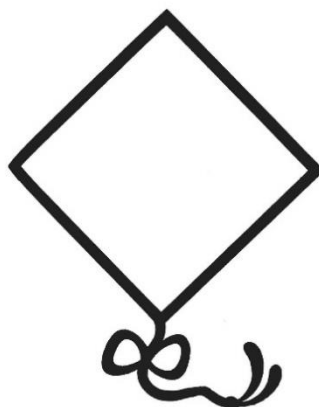
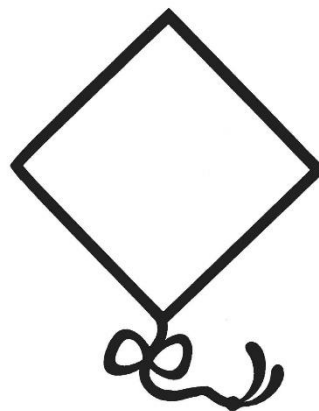
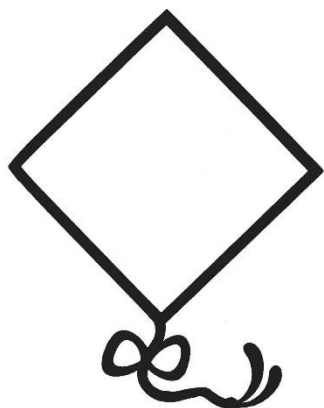
Встреча 7

На прошлой встрече ты познакомился(лась) с чувствами и эмоциональными состояниями.

Выбери и напиши те чувства, которые ты хотел(ла) бы чаще испытывать в общении с мамой(папой). Раскрась каждое выбранное тобою чувство.



Какие из чувств тебе хотелось бы отпустить и не испытывать больше в общении с мамой(папой)? Напиши и разукрась эти чувства.



Встреча 8

Какие чувства ты часто прячешь и не хочешь показывать маме(папе)? Напиши эти чувства и разукрась маску.

Почему тебе не хочется рассказывать об этих чувствах?



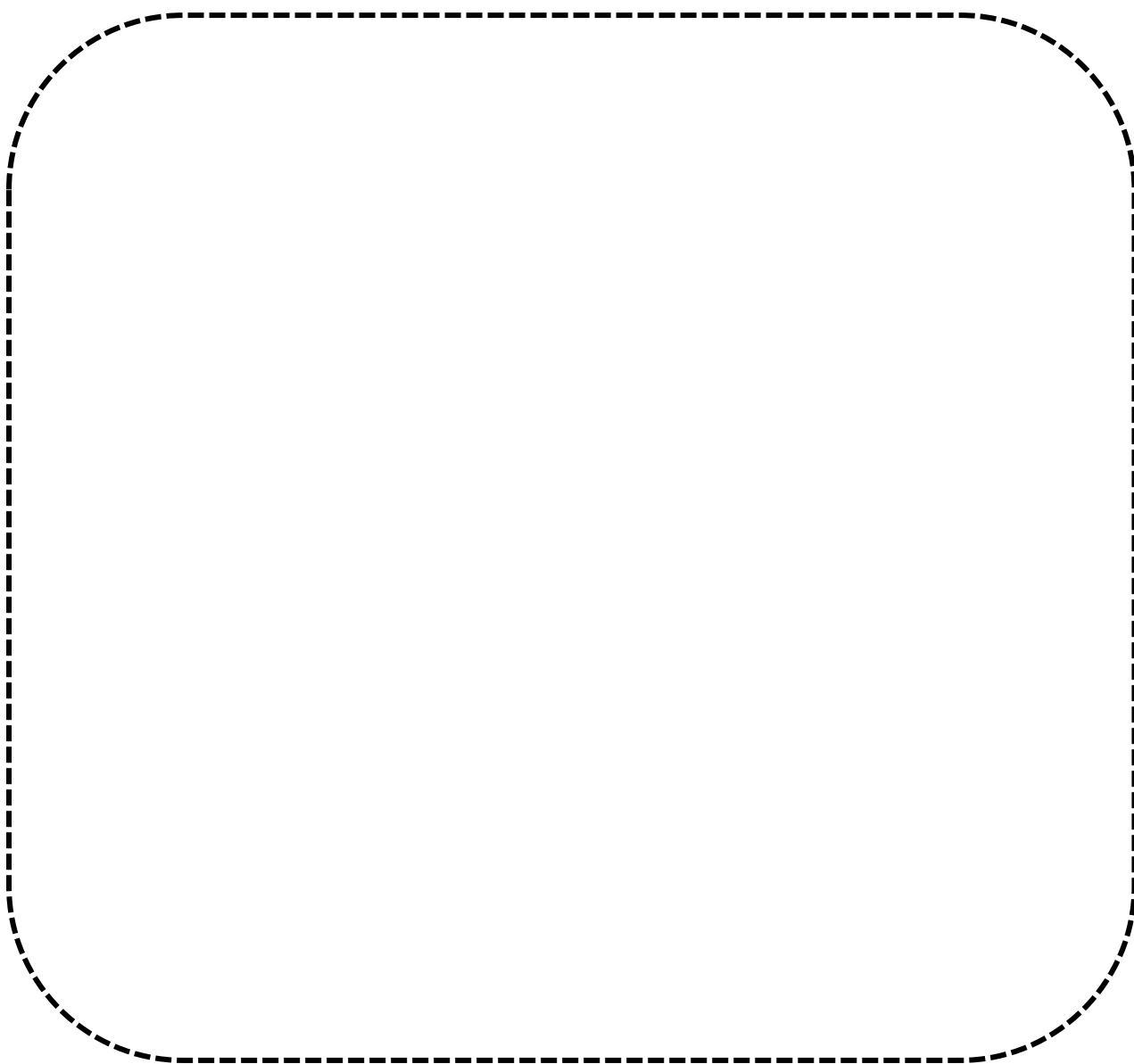
А здесь обозначь какие чувства по твоему мнению прячет за маской твоя(ой) мама(папа). Напиши эти чувства и разукрась маску. Как ты считаешь, почему она(он) не хочет рассказывать об этих чувствах тебе?



Встреча 9

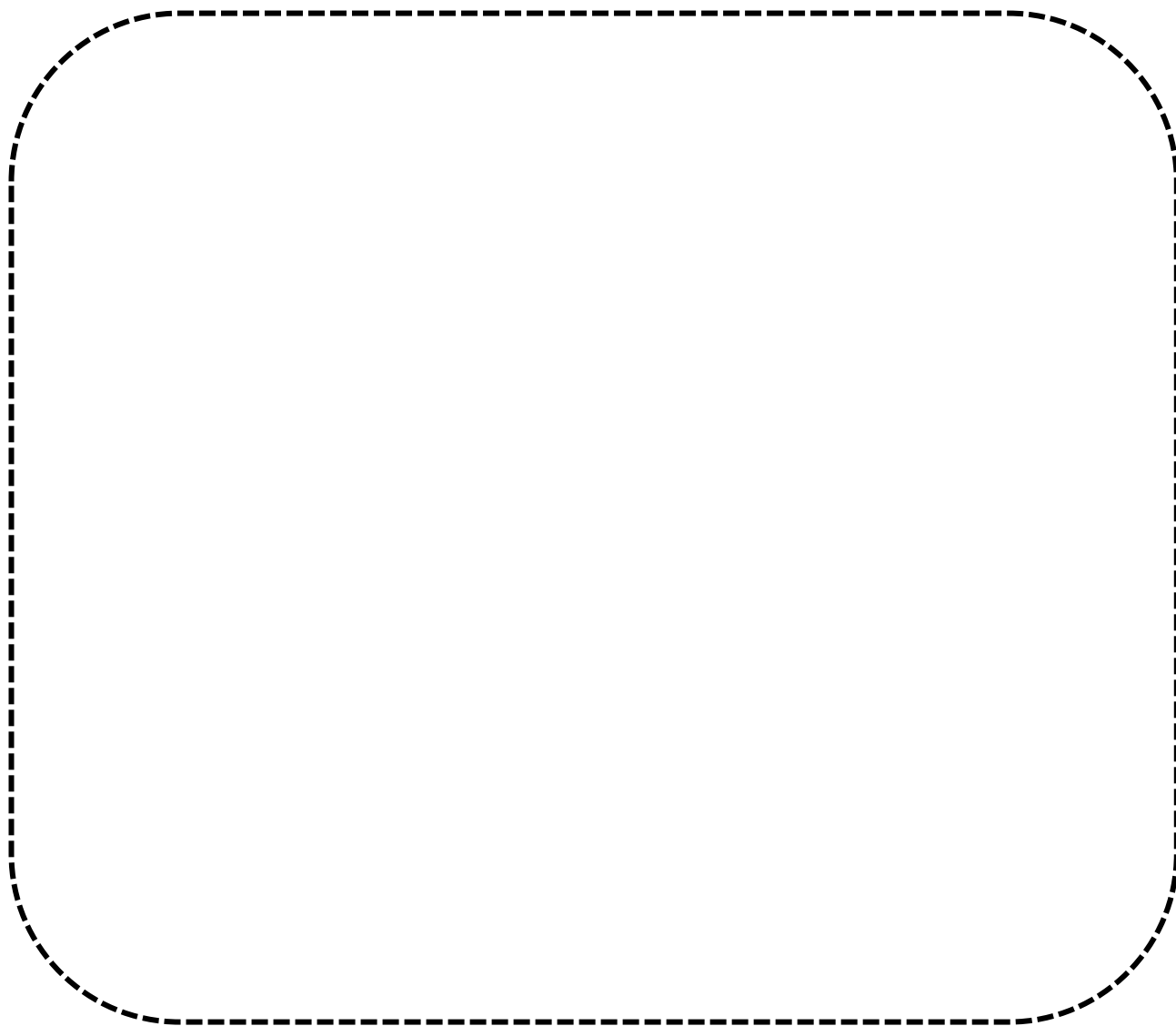
Как ты думаешь, каким ты выглядишь в глазах своей мамы?
Нарисуй рисунок.

Я ГЛАЗАМИ СВОЕЙ МАМЫ



А теперь нарисуй себя своими глазами. Создай свой автопортрет.

Я ГЛАЗАМИ САМОГО СЕБЯ



Обсуди с мамой созданные тобой рисунки. Есть ли в них сходства или различия? Какие чувства вызывают созданные тобой образы?



ПИСЬМО-ПОСЛАНИЕ

Напиши то, что бы ты хотел сказать своей маме (папе). Может это будут твои чувства, какое-то воспоминание или пожелания на будущее.

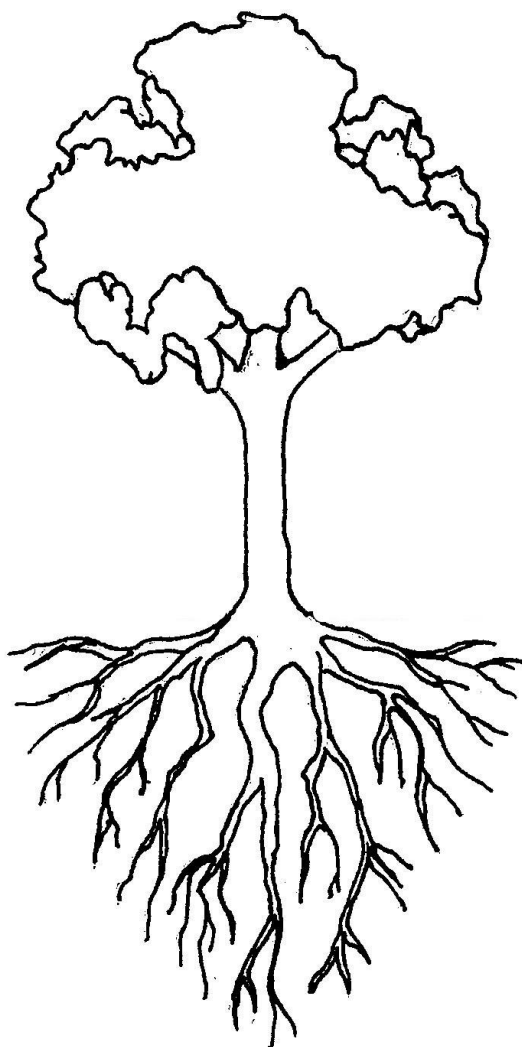


ДЕРЕВО ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

Выполняя вместе с мамой(папой) 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 мамой(папой) 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.



Дорогой друг!

Спасибо тебе за твоё творчество.

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



