



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
– детский сад «Росток»
обособленное структурное подразделение
детский сад № 48 «Радуга»



Рефрейминг – чудо алгоритм по работе с семьёй

Педагоги д/с 48 «Радуга», г. Новоуральск:
Мезенина Оксана Юрьевна, педагог-психолог ВКК
Рыкова Светлана Кахрамоновна, воспитатель ВКК
Белекеева Евгения Никитична, воспитатель 1 КК

1 этап

Организационно-подготовительный

период реализации сентябрь 2025г.:



Первичное обучение

Вводный семинар-практикум «Погружение в мир рефрейминга»

1 этап

Организационно-подготовительный период реализации сентябрь 2025г.:



Уважаемые родители!

В течение учебного года вы проходили знакомство с технологией **рефрейминга**. Нам важно узнать: насколько полезной и понятной была для вас эта информация? Ваша обратная связь поможет нам сделать следующие программы еще лучше!

1. Насколько понятными для вас были объяснения техники рефрейминга?

Было сложно, много непонятных моментов * В целом понятно, но были вопросы

* Все было очень понятно и доступно * Превзошли мои ожидания

2. Как вы оцениваете практическую пользу получившихся знаний в общении с ребенком?

* Не заметил(а) особой пользы * Было интересно

* Полученные знания оказались полезными * Курс полностью оправдал и превзошел мои ожидания

3. Приходилось ли вам применить техники рефрейминга?

* Нет, пока не было возможности

* Попробовал(а) один-два раза, но не получилось

* Да, применял(а) несколько раз

* Активно использую технику рефрейминга

4. Если вы применяли техники рефрейминга, насколько эффективно? (Можно выбрать несколько вариантов)

* В общении с ребенком (успокоить, переключить внимание)

* В общении с другими членами семьи * При решении собственных трудностей, для себя

* Пока не применял(а) на практике

5. Как изменилось ваше самочувствие и уверенность в себе?

* Никак не изменилось * Стало лучше

* Чувствую себя более уверенно * Я нашла новые, эффективные способы реагирования

6. Какие темы, связанные с рефреймингом или психологией, были бы интересны для изучения?

7. Ваши общие впечатления от курса? Что понравилось? Что бы улучшить?

Благодарим вас за участие!

Уважаемые родители!

Мы знаем, что каждый день вы сталкиваетесь с самыми разными ситуациями: от радостных моментов до сложных вызовов в общении с детьми. Иногда нам кажется, что выхода нет, а фразы типа «перестань плакать» или «ты опять не сделал» — единственное, что приходит на ум.

А что, если взглянуть на трудные моменты иначе? Научиться видеть не проблему, а возможность для роста, не конфликт, а шанс для понимания?

Это и есть **рефрейминг** — искусство позитивной переформулировки.

Мы хотим узнать, насколько вам была бы интересна эта тема. Пожалуйста, уделите несколько минут, чтобы ответить на эти простые вопросы:

1. Как часто в вашем общении с ребенком возникают ситуации, когда вы чувствуете, что не знаете, как лучше отреагировать?

* Редко * Иногда * Часто * Очень часто

2. Бывало ли такое, что после вашей фразы (например, «перестань плакать») ситуация только усугублялась?

* Нет, такого не бывает * Бывало пару раз

* Да, такое случается нередко * Очень часто

3. Насколько для вас важно научиться говорить с ребенком слыша и понимая, даже в сложных ситуациях?

* Не очень важно * Важно * Очень важно * Жизненно важно

4. Представьте, что вы можете научиться переформулировать свои реакции так, чтобы уменьшить количество конфликтов с ребенком. Вам бы это было интересно?

* Мне это не очень интересно * Интересно, но не очень * Очень интересно, хотелось бы узнать больше

* Готов(а) сразу применить на практике

5. Если бы мы предложили вам короткий курс (мастер-класс, семинар) по рефреймингу для родителей, вы бы хотели в нем участвовать?

* Скорее нет * Возможно, если будет удобно * Да, очень хочу! * Обязательно!

Большое спасибо за ваше время и честные ответы! Ваши отзывы помогут нам сделать наши программы еще более полезными для вас и вашего ребенка!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

Рефрейминг — это просто смена фокуса. Вместо того чтобы ругать за то, что есть, мы фокусируемся на том, что можно сделать.

1. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Ругайся, плачь!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на солнце!»	«Давай вместе найдем способ справиться с этой ситуацией.»	Ребенок чувствует, что его можно привлечь к решению проблемы.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на маму!»	«Сядь рядом и поговорим о том, что ты чувствуешь.»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на папу!»	«Предлагаю тебе сделать шаг к решению проблемы.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

Рефрейминг — это просто смена фокуса. Вместо того чтобы ругать за то, что есть, мы фокусируемся на том, что можно сделать.

1. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на маму!»	«Давай вместе найдем способ справиться с этой ситуацией.»	Ребенок чувствует, что его можно привлечь к решению проблемы.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на папу!»	«Сядь рядом и поговорим о том, что ты чувствуешь.»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на бабушку!»	«Предлагаю тебе сделать шаг к решению проблемы.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

Рефрейминг — это просто смена фокуса. Вместо того чтобы ругать за то, что есть, мы фокусируемся на том, что можно сделать.

1. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на маму!»	«Давай вместе найдем способ справиться с этой ситуацией.»	Ребенок чувствует, что его можно привлечь к решению проблемы.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на папу!»	«Сядь рядом и поговорим о том, что ты чувствуешь.»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Вместо того чтобы плакать, посмотри на бабушку!»	«Предлагаю тебе сделать шаг к решению проблемы.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

Рефрейминг — это просто смена фокуса. Вместо того чтобы ругать за то, что есть, мы фокусируемся на том, что можно сделать.

1. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Успокойся!»	«Давай сделаем вместе три глубоких вдоха.»	Вы даете ребенку инструмент для саморегуляции.
«Ты опять это делаешь!»	«У тебя сейчас много сильных чувств. Где их можно безопасно выпустить?»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Ты меня не слышишь!»	«Давай я присяду рядом и поговорю с тобой на твоем языке.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

2. Когда Ребенок Не Справляется или Соперничает

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Успокойся!»	«Давай сделаем вместе три глубоких вдоха.»	Вы даете ребенку инструмент для саморегуляции.
«Ты опять это делаешь!»	«У тебя сейчас много сильных чувств. Где их можно безопасно выпустить?»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Ты меня не слышишь!»	«Давай я присяду рядом и поговорю с тобой на твоем языке.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

3. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Успокойся!»	«Давай сделаем вместе три глубоких вдоха.»	Вы даете ребенку инструмент для саморегуляции.
«Ты опять это делаешь!»	«У тебя сейчас много сильных чувств. Где их можно безопасно выпустить?»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Ты меня не слышишь!»	«Давай я присяду рядом и поговорю с тобой на твоем языке.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

4. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Успокойся!»	«Давай сделаем вместе три глубоких вдоха.»	Вы даете ребенку инструмент для саморегуляции.
«Ты опять это делаешь!»	«У тебя сейчас много сильных чувств. Где их можно безопасно выпустить?»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Ты меня не слышишь!»	«Давай я присяду рядом и поговорю с тобой на твоем языке.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

5. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Успокойся!»	«Давай сделаем вместе три глубоких вдоха.»	Вы даете ребенку инструмент для саморегуляции.
«Ты опять это делаешь!»	«У тебя сейчас много сильных чувств. Где их можно безопасно выпустить?»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Ты меня не слышишь!»	«Давай я присяду рядом и поговорю с тобой на твоем языке.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «СЛОВАРИК РЕФРЕЙМИНГА»

Превращаем Проблему в Возможность (Словарь Быстрой Помощи)

6. Когда Ребенок Испытывает Сильные Эмоции (Кричит, Плачет, Упрямится)

Вместо (Слово-Осуждение)	СКАЖИТЕ (Слово-Поддержка)	Ваш Результат
«Хватит ныть!»	«Ты очень расстроен. Я понимаю твои чувства.»	Ребенок чувствует, что его понимают и поддерживают.
«Успокойся!»	«Давай сделаем вместе три глубоких вдоха.»	Вы даете ребенку инструмент для саморегуляции.
«Ты опять это делаешь!»	«У тебя сейчас много сильных чувств. Где их можно безопасно выпустить?»	Снижается обидчивость, ищет выход.
«Ты меня не слышишь!»	«Давай я присяду рядом и поговорю с тобой на твоем языке.»	Вы предлагаете безопасную альтернативу.

Диагностика и планирование.
Разработка инструментария



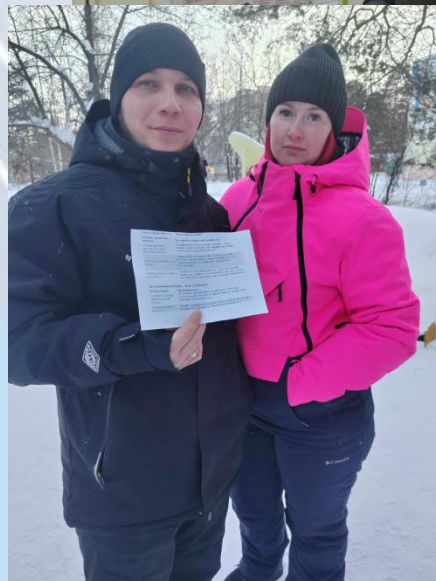
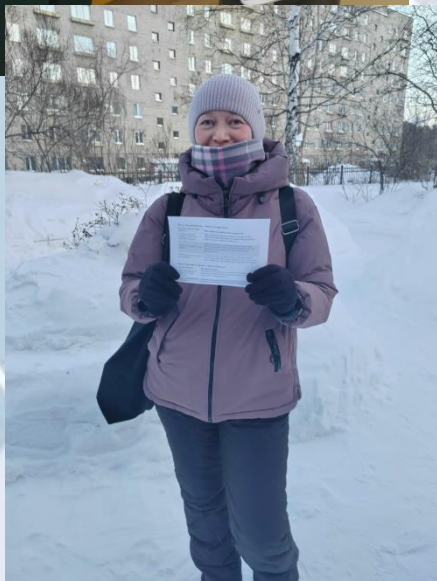
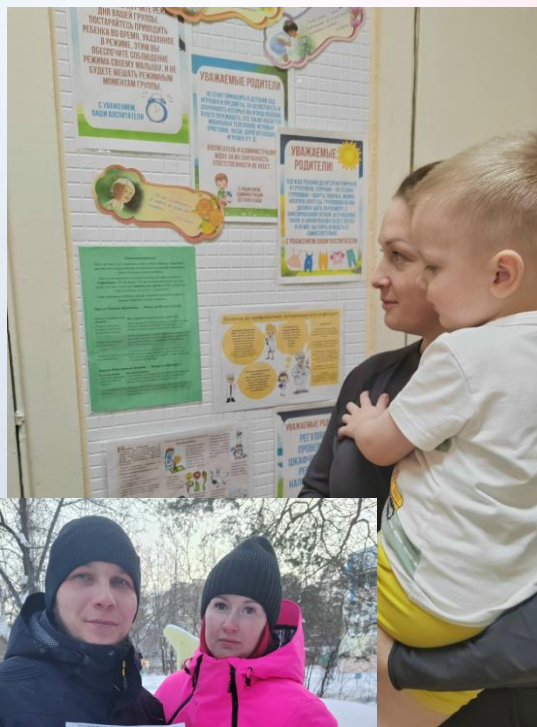
2 этап: Основной период реализации октябрь- апрель 2025-2026гг



*Практическое использование
*Вовлечение родителей

2 этап: Основной

ериод реализации октябрь-апрель 2025-2026гг



- *Регулярный контроль и поддержка
- *Корректировка инструментов

3 этап:

Заключительный период реализации апрель-май 2026г



- *Итоговая оценка эффективности
- *Внедрение в систему
- *Поддерживающие мероприятия

Спасибо за внимание!

