

МАДОУ «Детский сад № 40»

Круглый стол для педагогов

"Профилактика семейного неблагополучия, раннее выявление семей "Группы риска"

Опыт работы по ранней профилактике семейного неблагополучия в ДОУ.

Аннотация: В современных кризисных социально - экономических условиях, когда существуют бедность, безработица, растет уровень преступности, наркомании и алкоголизма, — снижается количество благополучных семей, все больше семей попадают в трудную жизненную ситуацию. Система семейного воспитания претерпевает значительные изменения. Происходит падение педагогического потенциала семьи и разрушение статуса семьи как воспитательного института. Даже во внешне вполне благополучных семьях часто отсутствует взаимопонимание между супругами и детьми. Родители нередко проявляют неграмотность в вопросах воспитания собственного ребенка, не справляются со своими обязанностями. Причинами семейных проблем становятся не только социальные трудности, но и неблагоприятный психологический климат, неумение строить внутрисемейные отношения. Все это приводит к увеличению количества неблагополучных (проблемных) семейных союзов.

Ключевые слова: Неблагополучные семьи, благополучные семьи. Семьи группы риска, асоциальные семьи.

Работа с неблагополучными семьями, дети из которых посещают детский сад, мы строим в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией РФ и Федеральным законом от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".

Благополучные семьи успешно справляются со своими функциями, практически не нуждаются в поддержке специалистов, так как за счет адаптивных способностей, которые основываются на материальных, психологических и других внутренних ресурсах быстро адаптируются к нуждам своего ребенка и успешно решают задачи его воспитания и развития.

Семьи группы риска характеризуются наличием некоторого отклонения от норм, не позволяющих определить их как благополучные, например, неполная семья, малообеспеченная семья и пр. и снижающего адаптивные способности этих семей. Они справляются с задачами воспитания ребенка с большим напряжением своих сил.

Неблагополучные семьи, имея низкий социальный статус в какой-либо из сфер жизнедеятельности или в нескольких одновременно, не справляются с возложенными на них функциями, их адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большими трудностями, медленно, малорезультативно.

Асоциальные семьи. Семьи, где родители ведут аморальный, противоправный образ жизни и в которых жилищно-бытовые условия не отвечают элементарным санитарно-гигиеническим требованиям, а воспитанием детей, как правило, никто не занимается.

Работа с этими семьями должна осуществляться в тесном контакте с правоохранительными органами и органами опеки и попечительства.

Работа с неблагополучными семьями осуществляется в несколько этапов:

1-й этап: выявление семей группы риска. Ежегодно в начале учебного года проводится мониторинг семей, по результатам которого составляется социальный паспорт ДООУ и создается банк данных детей, которые ставятся на внутрисадовый учет. Эти данные позволяют спрогнозировать стратегию взаимодействия с семьями «группы риска».

- 2-й этап: установление контакта с семьей. Чтобы выявить неблагоприятные факторы семейного воспитания в неблагополучной семье, необходимо длительное и близкое знакомство, установление доверительных отношений с детьми и их родителями. Для этого родители приглашаются в детский сад на различные мероприятия или производится их посещение на дому.

- 3-й этап: изучение семьи. Производится социально-педагогическая и психологическая диагностика семьи (изучается микроклимат в семье, материальное обеспечение, социальный статус родителей, жилищно-бытовые условия, стиль воспитания, положение ребенка в семье) с целью выявления типа семьи и причин семейного неблагополучия.

Изучением семьи в детском саду занимаются воспитатель, педагог - психолог. Педагог - психолог использует следующие методы психологической диагностики: тесты, проективные методики, анкеты, опросники, наблюдение и беседы. Большая роль в изучении семей «группы риска» отводится воспитателю, который находится в более тесном контакте с ребенком и его семьей и может по внешнему виду и поведению воспитанника выявить первые признаки неблагополучия. Воспитатель совместно с психологом собирают информацию о семье, посещая ее на дому и заполняя акт обследования жилищно-бытовых условий, наблюдает за ребенком в условиях детского сада и проводит индивидуальные беседы и анкетирование его родителей.

- 4-й этап: составление личного дела. Когда вся необходимая информация о семье и ребенке получена, заполняется документация. На каждого воспитанника, находящегося на внутрисадовом учете, заводится личное дело, которая включает в себя следующую документацию: 1. Социальный паспорт семьи 2. Психолого-педагогическая характеристика на ребенка. 3. Акт обследования жилищно-бытовых условий семьи 4. Результаты психологической диагностики воспитанника и родителей: тесты, анкеты, опросники, бланки наблюдения

- 5-й этап: разработка плана индивидуального психолого-педагогического сопровождения. План индивидуального сопровождения

разрабатывается исходя из имеющихся проблем конкретной семьи. В ней прописывается содержание необходимой помощи и поддержки со стороны детского сада. Выбор форм и методов работы с семьей зависит от причин ее неблагополучия и имеющихся проблем

- 6-й этап: реализация индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения. Главной целью реализации индивидуального плана сопровождения неблагополучной семьи является оказание различных видов помощи. Как показывает практика, семьи «группы риска» нуждаются в следующих видах помощи: • психологической (просвещение, коррекция, консультирование, поддержка); • социальной (патронаж семьи, помощь в адаптации к социальной среде); • педагогической (повышение педагогического потенциала родителей, оказание помощи ребенку); • правовой (повышение правовой компетентности родителей);

Психолого-педагогическое сопровождение семей «группы риска» предполагает комплексную работу со всеми участниками педагогического процесса (работа с детьми, с родителями (опекунами) и педагогами ДОУ.

Работа с детьми.

С детьми работают воспитатель и все специалисты ДОУ. Воспитатель наблюдает за детьми и оказывает им необходимую помощь в развитии и социализации. Приглашает родителей на индивидуальные беседы по вопросам воспитания и развития детей, проводит индивидуальные и групповые консультации по ознакомлению с правовыми документами в области образования и воспитания детей, личностного и психического развития. Педагог-психолог знакомит родителей с представлением о возрастной психологии, о значимости периода дошкольного детства, ранимости детской психики, возможных последствиях жестокого и грубого обращения с ребенком, проводит «круглые столы» по вопросам эффективного воспитания. Родителей приглашают на тренинги по коррекции детско-родительских отношений, практикумы по обучению навыкам конструктивного взаимодействия в семье и рефлексивного поведения. Формы работы педагога-психолога с детьми: наблюдение, беседа, диагностика эмоционально-волевой, интеллектуальной и личностной сфер, коррекционно-развивающая работа, мониторинг психологического состояния. Учитель-логопед производит диагностику развития речевой сферы и коррекцию речевых нарушений у воспитанников. Проводит консультации, открытые занятия и семинары-практикумы по своему направлению. Музыкальный руководитель проводит занятия, способствующие развитию и сплочению детей в группе, используя для этого народные и

подвижные игры, хороводные игры с пением, телесно ориентированные игры. Инструктор по физической культуре проводит диагностику физического развития воспитанников, занятия по развитию психофизических процессов (скорость, выносливость, ловкость и т. д.), закаливание, самомассаж. Музыкальный руководитель и инструктор по физической культуре занимаются организацией и проведением совместных досугов и праздников, проводят консультации и практикумы для родителей.

Работа с педагогическим коллективом ДОО.

В рамках данного направления деятельности производится психолого-педагогическое просвещение педагогического коллектива по вопросам работы с семьями СОП и «группы риска». Этим занимается заместитель заведующей по ВР, педагог - психолог, а также приглашенный сотрудник комиссии по делам несовершеннолетних. Формы работы с педагогами разнообразны: «круглые столы», консультации, семинары и семинары-практикумы, наглядная информация (памятки, буклеты), педагогические советы. В рамках просвещения рассматриваются вопросы выявления таких семей, формы и методы эффективной работы с ними.

- 7-й этап: анализ работы. Данный этап включает в себя: наблюдение за семьей, поставленной на внутрисадовый учет; отслеживание динамики развития детско-родительских отношений; оказание дополнительной психолого-педагогической помощи семье в случае необходимости, консультирование семьи.

- 8-й этап: снятие несовершеннолетнего и его семьи с внутрисадового учета.

Основанием для снятия с учета является: 1. Улучшение положения в семье. 2. Выбывание из детского сада.

Важно помнить, что семейное благополучие — явление относительное и может носить временный характер. Часто вполне благополучная семья переходит в категорию либо явно, либо скрыто неблагополучных семей. Поэтому необходимо постоянно проводить работу по профилактике семейного неблагополучия в ДООУ.

Литература

1. Г. Н. Штинова, м. А. Галагузова, ю. Н. Галагузова, социальная педагогика / Г. Н. Штинова, м. А. Галагузова, ю. Н. Галагузова. – владос.: москва, 2008.

МАДОУ «Детский сад № 40»

Круглый стол для педагогов

«Профилактика семейного неблагополучия,
раннее выявление семей «Группы риска»

Раннее выявление социально неблагополучных семей является одной из важнейших форм первичной профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Именно работа дошкольного образовательного учреждения в этом направлении позволяет создать реальную, действующую на ранних стадиях систему профилактики социального сиротства.

Согласно Федерального Закона от 24. 06. 99 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» одной из важнейших задач ДООУ является выявление семей, находящихся в социально — опасном положении, и оказание им помощи в воспитании детей.

Определить семейное неблагополучие позволяет ряд следующих факторов социального риска в семье:

социально-экономические (низкий материальный уровень жизни, нерегулярные доходы, плохие жилищные условия, сверхвысокие доходы также являются фактором риска);
медико-социальные (инвалидность или хронические заболевания членов семьи, пренебрежение санитарно-гигиеническими нормами);
социально-демографические (неполная, многодетная семья, семьи с повторными браками и сводными детьми, семьи с несовершеннолетними и престарелыми родителями);
социально-психологические (семьи с эмоционально-конфликтными отношениями супругов, родителей и детей, деформированными ценностными ориентациями);
психолого-педагогические (семьи с низким общеобразовательным уровнем, педагогически некомпетентные родители);
криминальные (алкоголизм, наркомания, аморальный образ жизни, семейное насилие, наличие судимых членов семьи, разделяющих традиции и нормы преступной субкультуры).
иномысличные семьи.

Наличие того или иного фактора социального риска не означает обязательно возникновения социального неблагополучия, но указывает на большую степень его вероятности, которая возрастает по мере увеличения числа факторов социального риска семьи (например, семья неполная, многодетная, малообеспеченная, с плохими жилищными условиями). Это семья с низким уровнем жизни. Если в семье обнаружены такие факторы социального риска, как распитие спиртных напитков, аморальный образ жизни, безработные родители, невыполнение санитарно-гигиенических норм, в этом случае можно рассматривать такую категорию семьи, как семья группы риска. Данные категории семей должны состоять на внутрисадовом учете.

Основной информацией обладает воспитатель в группе, который ежедневно работает с детьми; по внешнему виду ребенка и по его поведению

выявляет признаки неблагополучия.

Следует обращать внимание на то, как родители относятся к выполнению своих родительских обязанностей: какие методы и приемы используют в воспитании ребенка, проявляют ли заботу о здоровье ребенка, каков личный пример и т.д.

Существует ряд признаков, позволяющих заподозрить применение физического насилия

Внешний вид ребенка и характер травм:
множественные повреждения, имеющие специфический характер (отпечатки пальцев, следы ремня, сигаретные ожоги на коже) и различную степень давности (свежие или заживающие)
задержка физического развития (отставание в весе и росте)
- признаки плохого ухода (гигиеническая запущенность, неопрятный внешний вид, сыпь).

Психическое состояние и поведение ребенка:
возраст 1,5 -3 года

боязнь взрослых
редкие проявления радости, плаксивость
реакция испуга на плач других детей
крайности в поведении – от чрезмерной агрессивности до безучастности
возраст 3 -6 лет

примирение со случившимся, отсутствие сопротивления
пассивная реакция на боль
болезненное отношение к замечаниям, критике
заискивающее поведение, чрезмерная уступчивость
псевдовзрослое поведение (внешне копирует поведение взрослых)
негативизм, агрессивность
жестокое отношение к животным
лживость, воровство
- склонность к поджогам.

Поведение родителей или попечителей:
противоречивые, путанные объяснения причин травм у ребенка и нежелание внести ясность в произошедшее
несвоевременное обращение за медицинской помощью
инициатива обращения за помощью исходит от постороннего лица
обвинение в травмах самого ребенка
неадекватность реакции на тяжесть повреждения у ребенка, стремление к ее преувеличению или преуменьшению
отсутствие обеспокоенности за судьбу ребенка
невнимание, отсутствие ласки и эмоциональной поддержки в обращении с ребенком, обеспокоенность собственными проблемами, не относящимися к здоровью ребенка
- рассказы о том, как их наказывали в детстве; признаки психических расстройств в поведении или проявление патологических черт характера (агрессивность, устойчивое возбуждение и др.).

Существует ряд признаков, позволяющих заподозрить применение эмоционального насилия

Психическое состояние и физическое развитие ребенка:

задержка физического и умственного развития
нервный тик
энурез
печальный вид
- различные соматические заболевания (ожирение, резкая потеря массы тела, язва желудка, кожные заболевания, аллергическая патология).

Поведение ребенка:

беспокойство или тревожность
нарушение сна
длительно сохраняющееся подавленное состояние
агрессивность
склонность к уединению
чрезмерная уступчивость, заискивающее, угодливое поведение
угрозы или попытки самоубийства
неумение общаться, налаживать отношения с другими людьми, включая сверстников
плохая успеваемость
низкая самооценка
- нарушение аппетита.

Поведение взрослых

нежелание утешить ребенка, который действительно в этом нуждается
оскорбление, брань, обвинение или публичное унижение ребенка
постоянное чрезмерное критичное отношение к нему
негативная характеристика ребенка
отождествление его с ненавистным или нелюбимым родственником
перекладывание на него ответственности за свои неудачи
- открытое признание в нелюбви или ненависти к ребенку.

Особенности внешнего вида, клинические симптомы, определенные психические состояния и поведение ребенка -признаки, по которым можно заподозрить пренебрежительное отношение к его нуждам и интересам:

утомленный, сонный вид, опухшие веки
санитарно-гигиеническая запущенность, педикулез
низкая масса тела, увеличивающаяся при регулярном достаточном питании (например, во время пребывания в больнице или приюте)
задержка роста или общее отставание в физическом развитии
задержка речевого и моторного развития, исчезающая при улучшении ситуации и появлении заботы о ребенке
частые вялотекущие и хронические инфекционные болезни
повторные случайные травмы или отравления
постоянный голод и (или) жажда
кража пищи
требование ласки и внимания
подавленное настроение, апатия
агрессивность и импульсивность
Особенности внешнего вида ребенка, характера травм, психического состояния и поведения, позволяющие заподозрить сексуальное насилие:

заболевания, передающиеся половым путем
повторные или хронические инфекции мочевыводящих путей
резкие изменения веса
психосоматические расстройства
страхи, ночные кошмары
несвойственные характеру сексуальные игры с самим собой, сверстниками или игрушками
-несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении.

Если воспитатель совместно с заведующей ДООУ, используя метод наблюдения, по внешнему виду ребенка и его поведению, выявили неблагополучную семью, необходимо срочно обследовать жилищно-бытовые

условия, в которых проживает несовершеннолетний. При посещении семьи

составляется акт жилищно-бытовых условий семьи (по форме). Возникает необходимость поставить данную семью на внутрисадовый учет. Заведующая ДООУ совместно с воспитателем группы подают представление

в Совет профилактики.

Постановка семьи на внутрисадовый учет происходит

по решению Совета профилактики ДООУ с учетом информации, поступившей из органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, или совместного представления заведующей и воспитателя ДООУ с учетом Положения о постановке и снятии с внутрисадового учета семей, находящихся в социально-опасном положении (образец положения прилагается).

Чтобы спланировать работу с неблагополучными семьями, о семье надо знать: материально-бытовые условия, эмоционально-нравственный климат, режим дня ребенка в семье, методы и приемы воздействия взрослых на детей, семейный досуг, уровень педагогической культуры родителей.

Направления и формы работы с неблагополучной семьей

1

Диагностика семейного неблагополучия

наблюдения педагогов;

анкетирование детей и родителей;

опросники;

тесты;

тренинги;

анализ документов;

анализ продуктов детского творчества;

составление социально-психологического паспорта семьи;

анализ состояния здоровья детей;

анализ развития.

2

Индивидуальная помощь неблагополучной семье

советы по преодолению сложных жизненных ситуаций;

консультации педагогов;

индивидуальные беседы;

выход в семью.

3

Групповая работа с родителями из неблагополучных семей

группы риска;

тренинговые группы;

консультирование;

семейные вечера.

4

Профилактика семейного неблагополучия

родительский всеобуч;

ознакомление с психолого-педагогической литературой;

обобщение, обогащение и осмысление

успешного воспитательного опыта родителей;

семинары для родителей;

Помощь общества неблагополучным семьям

акции милосердия;

ходатайство перед ТОСЗН с целью

оказания семье материальной помощи;

С целью профилактики и коррекции социального неблагополучия семей администрацией и педагогами ДОУ проводится работа по повышению педагогической грамотности родителей, включение их в деятельность ДОУ.

Работая во взаимодействии со специалистами системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: отдел образования, ПДН, ДОУ формирует и реализовывает систему оказания комплексной помощи семье в оптимизации социального неблагополучия.

Тренинг для педагогов «Общаться с родителями. Как?»

Цель: формирование коммуникативной компетентности педагогов ДОУ при взаимодействии с родителями воспитанников.

Задачи:

ознакомить педагогов с основами психологии общения
развивать умение осознавать собственные сильные и слабые стороны в общении
- поддержать интерес педагогов к дальнейшему изучению этой темы.

Теоретическое вступление «Правила построения эффективного общения» (7 мин.)

- Общаясь с родителями, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности. Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! Для того чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих первых секунд, необходимо применить «Правило трех плюсов» (чтобы расположить к себе собеседника нужно дать ему как минимум три психологических плюса.

Самые универсальные – это:

Улыбка,
имя собеседника
комплимент.

- Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться с ними. И собеседник должен это видеть. Необходима искренняя, доброжелательная улыбка!

- Имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке. Важно использовать имя-отчество при приветствии. Не просто кивнуть или сказать: «Здрась-те!», а «Здравствуйте, Анна Ивановна!».

Упражнение «ШушаникаМинична» (приложение)

- В общении наиболее применим косвенный комплимент: мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику – ружье, родителю – его ребенка.

Загруженные, усталые после работы родители особенно уязвимы в отношении хорошего и плохого поведения ребенка. Поэтому не стоит акцентировать внимание на плохом. Сначала нужно рассказать об успехах и только в конце тактично можно поведать о проблемных сторонах ребенка.

Памятка

Приемы установления хорошего контакта с собеседником:

Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (контакт глаз). Но не следует «сверлить» собеседника взглядом.

Короткая дистанция и удобное расположение (от 50 см до 1,5 м). Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь – благодаря этой дистанции мы воспринимаемся им «ближе». Но не переступать «границы» личного пространства собеседника!

Убрать барьеры, «увеличивающие» расстояние в нашем восприятии в общении (стол, книга, лист бумаги в руках).

Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.

Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

Использовать прием присоединения, т. е. найти общее «Я»: «Я сам такой же, у меня то же самое!». Как можно реже употреблять местоимение «Вы...» («Вы сделайте то-то!», «Вы должны это!») Чаще говорить; «Мы»: «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели, знали!», «Нас всех беспокоит, что дети...», «Наши дети...», «Нас объединяет общее дело – это воспитание наших с вами детей!»

Вот самые основные правила установления хорошего личностного контакта и построения эффективного общения и взаимодействия с родителями.

Игра «Волшебная шляпа».

Цель: упражнение воспитателей в высказывании комплимента родителям.

Инструкция: — Пока звучит музыка, передаём шляпу по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает её на себя и говорит комплимент любому, стоящему в кругу. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а также можно сказать что-либо положительное о «ребёнке». Тот «родитель», которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно! Да мне это в себе тоже очень нравится!».

По окончании игры все возвращаются на места. Обмен впечатлениями: легко ли было говорить комплимент; приятно ли было принимать комплимент. Ведущий подводит итог: комплимент должен быть искренним, лучше не прямым, а косвенным, т. е. хвалить «родителю» ребенка.

Теоретическое вступление «Основы построения беседы с «трудным» родителем».

- Любой специалист ДОУ знает, как нелегко беседовать с так называемыми «трудными» родителями.

- Каких родителей можно назвать «трудными»? (Участники высказываются).

«Трудные» родители:

Агрессивные, конфликтные, демонстрирующие наступательную позицию, они стремятся оправдать собственное невмешательство, родительское бессилие в воспитании своего ребенка: «Мы заняты на работе, у нас нет времени, чтобы заниматься ребенком!»; «Вы же воспитатели, педагоги, это Ваша обязанность учить и воспитывать детей!», Родители в позиции растерянности и беспомощности, которые постоянно жалуются педагогу, просят о помощи: «Ребенок нас не слушает, мы не знаем что делать, помогите нам!».

Упражнение «Конфликтные ситуации» (приложение)

/раздаются листочки с ситуациями/

- Возможно у кого-то из вас есть своя сложная ситуация, можете озвучить ее для того, чтобы мы все вместе могли найти наиболее правильный выход.

Мы потренировались выходить из конфликтных ситуаций «без жертв». Сейчас предлагаю эти навыки закрепить.

Упражнение «Достойный ответ» (приложение)

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Содержание: все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Методические рекомендации: психолог спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому, что они не

воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Упражнение — фантазия «Посылай и воспринимай уверенность»

Цель: релаксация, закрепление положительных эмоций.

(проводится под релаксационную музыку)

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

теперь представьте себе, что над Вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это — Ваша звезда, она принадлежит Вам и заботится о том, чтобы Вы были счастливы.

Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом — к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем Вашим коллегам, находящимся в этом зале. Подумайте обо всех, кто находится в этом зале, и пошлите всем немного своего света.

Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям. Вашим воспитанникам, их родителям.

Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу?

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы и уверенность в себе...

А сейчас попрощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до трех, Вы можете открыть глаза и снова оказаться в этом зале.

Раз... Два... Три...