

## Приложение № 2

к методической разработке на тему:

«На пути к успеху: тренинг по развитию навыков решения проблемных ситуаций»

### **«На пути к успеху: тренинг по развитию навыков решения проблемных ситуаций.»**

#### **Анкетирование родителей.**

##### **Цели:**

- Развить у участников навыки эффективного решения проблемных ситуаций.
- Повысить уверенность участников в своих способностях решать проблемы.
- Предоставить участникам инструменты и техники для анализа и решения проблем.

##### **Задачи:**

- Определить различные типы проблемных ситуаций.
- Развить навыки критического мышления и анализа проблем.
- Научить участников использовать различные техники решения проблем.
- Предоставить участникам возможность практиковать навыки решения проблем в безопасной и поддерживающей среде.

##### **Актуальность анкет по данной теме:**

Анкеты по теме развития навыков решения проблемных ситуаций актуальны по следующим причинам:

- Они позволяют оценить исходный уровень навыков решения проблем у участников.
- Они помогают тренеру понять потребности и ожидания участников.
- Они предоставляют тренеру обратную связь о том, насколько эффективен тренинг.
- Они могут быть использованы для оценки прогресса участников после тренинга.

##### **Модуль 1: Основы разрешения конфликтов**

###### *Анкета для родителей*

- **Инструкции:** Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы как можно честнее и полнее. Ваши ответы помогут нам лучше понять ваши потребности и разработать более эффективные программы для поддержки родителей в разрешении конфликтов.

- 1. Каковы, по вашему мнению, наиболее распространенные причины конфликтов в вашей семье?
- 2. Какие навыки разрешения конфликтов вы считаете наиболее важными?
- 3. Какие стратегии разрешения конфликтов вы обычно используете?
- 4. Что, по вашему мнению, мешает вам эффективно разрешать конфликты?
- 5. Какие ресурсы или поддержка были бы вам полезны для улучшения ваших навыков разрешения конфликтов?
- 6. Есть ли у вас какие-либо конкретные вопросы или темы, которые вы хотели бы обсудить в связи с разрешением конфликтов?
- 7. Есть ли у вас какие-либо предложения о том, как мы можем улучшить наши программы поддержки родителей в области разрешения конфликтов?
- Спасибо за ваше время и участие!

## ***Модуль 2: Активное слушание и эмпатия***

### ***Анкета для родителей***

**Инструкции:** Пожалуйста, оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5, где 1 означает "Совершенно не согласен", а 5 означает "Полностью согласен".

#### **Активное слушание**

1. Я уделяю полное внимание своему ребенку, когда он разговаривает со мной.
2. Я поддерживаю зрительный контакт и использую открытый язык тела, чтобы показать, что я слушаю.
3. Я перефразирую и отражаю то, что говорит мой ребенок, чтобы убедиться, что я правильно его понял.
4. Я задаю открытые вопросы, чтобы побудить моего ребенка поделиться своими мыслями и чувствами.
5. Я избегаю перебивать или давать советы, пока мой ребенок не закончит говорить.

#### **Эмпатия**

6. Я стараюсь понять точку зрения моего ребенка, даже если я с ней не согласен.
7. Я признаю и сочувствую чувствам моего ребенка, даже если я их не разделяю.
8. Я использую эмпатические высказывания, чтобы показать моему ребенку, что я понимаю, как он себя чувствует.
9. Я стараюсь поставить себя на место моего ребенка, чтобы лучше понять его переживания.
10. Я избегаю осуждать или критиковать моего ребенка за его чувства.

#### **Общая оценка**

11. Я считаю, что активное слушание и эмпатия являются важными навыками для родителей.
12. Я чувствую себя уверенно в своих навыках активного слушания и эмпатии.
13. Я использую активное слушание и эмпатию в своих взаимодействиях со своим ребенком.

14. Я считаю, что активное слушание и эмпатия улучшили мои отношения с моим ребенком.
15. Я хотел бы узнать больше об активном слушании и эмпатии.

### **Дополнительные вопросы**

- Есть ли у вас какие-либо советы или рекомендации по улучшению навыков активного слушания и эмпатии?
- Какие препятствия вы испытываете при использовании активного слушания и эмпатии?
- Как вы думаете, как активное слушание и эмпатия могут улучшить семейные отношения?

Спасибо за участие в этом опросе! Ваши отзывы помогут нам улучшить наши программы поддержки родителей в области активного слушания и эмпатии.

## ***Модуль 3: Управление эмоциями***

### ***Анкета для родителей***

**Инструкции:** Пожалуйста, оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5, где 1 означает "Совершенно не согласен", а 5 означает "Полностью согласен".

### **Эмоциональная саморегуляция**

1. Я могу распознавать и называть свои эмоции.
2. Я могу успокоиться, когда чувствую себя расстроенным или подавленным.
3. Я могу контролировать свои импульсивные реакции.
4. Я могу гибко переключаться между разными эмоциями.
5. Я могу справляться со стрессом здоровыми способами.

### **Эмоциональная осведомленность**

6. Я понимаю, как мои эмоции влияют на мое поведение и отношения.
7. Я могу распознавать и понимать эмоции других людей.
8. Я могу сопереживать другим людям и их чувствам.
9. Я могу принимать эмоции других людей, даже если я с ними не согласен.
10. Я могу общаться о своих эмоциях открыто и честно.

### **Эмоциональное воспитание детей**

11. Я считаю, что важно помогать моему ребенку управлять своими эмоциями.
12. Я чувствую себя уверенно в своих навыках воспитания эмоционального интеллекта у моего ребенка.
13. Я использую стратегии управления эмоциями в своих взаимодействиях со своим ребенком.
14. Я считаю, что управление эмоциями улучшило мои отношения с моим ребенком.

15. Я хотел бы узнать больше об управлении эмоциями.

#### **Дополнительные вопросы**

- Есть ли у вас какие-либо советы или рекомендации по улучшению навыков управления эмоциями?
- Какие препятствия вы испытываете при воспитании эмоционального интеллекта у своего ребенка?
- Как вы думаете, как управление эмоциями может улучшить семейные отношения?

Спасибо за участие в этом опросе! Ваши отзывы помогут нам улучшить наши программы поддержки родителей в области управления эмоциями.

#### ***Модуль 4. Разработка планов разрешения конфликтов***

##### ***Анкета для родителей***

**Инструкции:** Пожалуйста, оцените следующие утверждения по шкале от 1 до 5, где 1 означает "Совершенно не согласен", а 5 означает "Полностью согласен".

##### **Знания и навыки**

1. Я понимаю различные типы конфликтов и их потенциальные причины.
2. Я обладаю навыками эффективного общения и разрешения конфликтов.
3. Я чувствую себя уверенно в своей способности разрешать конфликты со своим ребенком.
4. Я считаю, что важно иметь план разрешения конфликтов на месте.
5. Я готов использовать стратегии разрешения конфликтов в своих взаимодействиях со своим ребенком.

##### **Планирование и подготовка**

6. Я обсудил со своим ребенком важность разрешения конфликтов.
7. Я разработал с моим ребенком план разрешения конфликтов.
8. Я регулярно пересматриваю и обновляю наш план разрешения конфликтов.
9. Я чувствую себя подготовленным к разрешению конфликтов со своим ребенком.
10. Я уверен, что наш план разрешения конфликтов будет эффективным.

##### **Реализация и оценка**

11. Я использую наш план разрешения конфликтов, когда возникают конфликты.
12. Я считаю, что наш план разрешения конфликтов помогает нам разрешать конфликты мирно и продуктивно.
13. Я доволен тем, как мы разрешаем конфликты в нашей семье.
14. Я хотел бы узнать больше о разрешении конфликтов.
15. Я хотел бы получить поддержку в разработке и реализации плана разрешения конфликтов.

#### **Дополнительные вопросы**

- Есть ли у вас какие-либо советы или рекомендации по разработке эффективного плана разрешения конфликтов?
- Какие препятствия вы испытываете при разрешении конфликтов со своим ребенком?
- Как вы думаете, как план разрешения конфликтов может улучшить семейные отношения?

Спасибо за участие в этом опросе! Ваши отзывы помогут нам улучшить наши программы поддержки родителей в области разрешения конфликтов.