

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ "АЗБУКА СЕМЬИ"**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Азбука семьи»

Д.А. Салтеев

01 июня 2026 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Азбука счастливой семьи для подростков»**

Авторы-составители:

Авторы-составители:

Машкова Диана Владимировна,
к.ф.н, основатель и ведущий научный сотрудник АНО «Азбука семьи»,
автор книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для подростков», член
Общественно-экспертного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по
правам ребенка

Мишанина Наталия Валентиновна,
со-автор книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для подростков»
психолог, ведущий методист АНО «Азбука семьи»,

Моргачева Надежда Анатольевна,
психолог АНО «Азбука семьи»,

Ордина Зоя Александровна,
подростковый и семейный психолог,
со-автор книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для подростков»

Аргинская Ирина Сергеевна,
эксперт детского опыта, психолог,
куратор направления подростковых клубов АНО «Азбука семьи»,
со-автор книги-тренажера «Азбука счастливой семьи для подростков»

Еселевич Анна Павловна,
психолог, научный сотрудник АНО «Азбука семьи»

Документ о квалификации: сертификат участника
Объем – 72 акад. часа

Москва 2025

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	6
Новизна программы	8
Основные принципы программы ..	9
 Раздел 1. Характеристика программы.....	 11
1.1. Основные понятия	11
1.2. Цели задачи программы.....	12
1.3. Планируемые результаты обучения.....	13
1.4. Форма обучения.....	14
1.5. Объем программы.....	14
1.6. Категория обучающихся.....	14
 Раздел 2. Содержание программы.....	 15
2.1. Методы и приемы работы	15
2.2. Учебный план.....	16
2.3. Тематический план	16
2.4. Рабочая программа (содержание)	18
 Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	 30
 Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы...	 31
4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	31
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	31
4.3. Кадровое обеспечение программ.....	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Азбука счастливой семьи для подростков» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);

3. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ;

7. Указ о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

8. Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

9. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.07.2025) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

10. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ "О молодёжной политике в Российской Федерации";

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года».

12. Стратегия действий по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности в Российской Федерации до 2036 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 марта 2025 г. №615-р.

13. «Этический кодекс психолога Российского психологического общества» от 14 февраля 2012 года.

14. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 №1490 “О лицензировании образовательной деятельности”.

Согласно Федеральному закону № 489-ФЗ (2020 г.), молодёжь — это лица от 14 до 35 лет; работа с этой группой остаётся приоритетом государственной политики. Президент РФ подчеркнул, что молодое поколение задаёт темп развития страны, и подтвердил намерение властей демонстрировать молодёжи Россию как страну безграничных возможностей. В рамках нового нацпроекта «Молодёжь и дети» и программы «Регион для молодых» уже открыто свыше 150 современных молодёжных пространств (к 2030 г. планируется более 500).

В период перехода от детства к взрослой жизни подросток нередко переживает кризис, проявляющийся в эмоциональной нестабильности, агрессии, подавленности и конфликтах с окружающими; важно своевременно выявить эти признаки и обратиться за помощью к специалистам (психологу, врачу, социальному педагогу).

Формирование семейно-ориентированной позиции у подростков — стратегически важная задача современного образования и воспитания. Именно в подростковом возрасте происходит интенсивная кристаллизация ценностных ориентиров, закладываются базовые представления о браке, родительстве и межличностных отношениях, которые во многом определяют сценарий будущей семейной жизни.

Особую значимость эта работа приобретает для подростков, имеющих негативный опыт взаимодействия в семье, риск социального сиротства. Дефицит позитивных ролевых моделей, нарушения привязанности, пережитые психологические травмы, хроническая конфликтность или развод родителей — всё это создаёт почву для формирования деструктивных установок и девиантного поведения. У подростка может сложиться искажённый образ семьи как источника стресса и ограничений, а не опоры и поддержки. Формируются устойчивые внутренние барьеры: вера в то, что «все браки обречены», боязнь настоящей близости и ответственности, привычка ожидать конфликт, недоверие к роли родителя, смещение семейных смыслов в сторону простого выживания вдвоём. Такие установки, укореняясь, способны на годы заблокировать путь к гармоничным отношениям.

Преодоление этих рисков требует системной, многокомпонентной работы. Ключевой механизм — целенаправленное формирование осознанного и позитивного отношения к семье через сочетание просвещения, развития эмоциональных и коммуникативных навыков, рефлексии личного опыта и моделирования здоровых паттернов взаимодействия.

Авторы программы «Азбука счастливой семьи для подростков» (Машкова Д.В. и др.) исходят из необходимости социально-психологической поддержки подростков, основанной на традиционных семейных ценностях, и выстраивают программу на основе научных теорий, получивших самое широкое признание и распространение в нашей стране. Семейное воспитание, культура родительства и роль семьи в формировании личности и развитии ребенка рассматриваются в программе «Азбука счастливой семьи для подростков» с теоретическим обоснованием классиков отечественной психологии и педагогики (Лесгафт П.Ф., Каптерев П.Ф., Бехтерев В.П., Блонский П.П., Макаренко А.С., Выготский Л.С., Божович Л.И., Сухомлинский В.А., Лисина М.И., Э. Эриксон, Эльконин Д.Б., В.

Сатир, Г. Чепмен, Эйдемиллер Э.Г., Василюк Ф.Е. и многих других) и современных ученых (Гиппенрейтер Ю.Б., Мухина В.С., Шнейдер Л.Б., Коваленко Н.П., Обухова Л.Ф., Смирнова Е.О., Амонашвили Ш.А., Захарова Е.И., Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Варга А.Я., Мелия М.И., Решетников М.М., Захарова А.И., Мудрик А.В.).

В рамках социально-психологических тренингов важно дать подросткам системные знания о психологии отношений: этапы развития семьи, распределение ролей и границ, права и обязанности супругов и родителей; развить эмоциональный интеллект: умение осознавать и регулировать собственные чувства, проявлять эмпатию, поддерживать другого человека; сформировать коммуникативную компетентность: навыки активного слушания, выражения потребностей, ведения переговоров и поиска компромиссов, противостояния манипуляциям и агрессии; создать пространство для рефлексии: обсуждение личных ожиданий от семьи, разбор мифов и стереотипов, анализ реальных ситуаций через кейсы и ролевые игры; обеспечить поддержку в построение временной перспективы будущего, осознания своих ресурсов в настоящем и бережному осмыслению своего прошлого; обеспечить поддержку значимых взрослых: вовлечение педагогов, психологов и, по возможности, родителей в открытый диалог о ценностях семьи и брака.

Подростки часто сталкиваются с интенсивными эмоциями, которые могут быть как позитивными, так и негативными. Умение распознавать и управлять своими эмоциями является важным навыком, который позволяет подросткам справляться с трудностями и стрессами, возникающими в их жизни. В подростковых клубах «Азбука семьи», где создается поддерживающая и безопасная атмосфера, молодые люди могут делиться своими переживаниями и получать поддержку от сверстников и взрослых. Это способствует не только развитию эмоциональной осознанности, но и укреплению межличностных связей, что является важным фактором в процессе социализации.

Программа «Азбука счастливой семьи для подростков» включает в себя несколько частей, таких как «Завещание предков», «Ресурсы и жизнестойкость», «Трудный жизненный опыт», «Взросление», «Будущие отношения в паре» и «Наши будущие дети». Каждая часть содержит уроки, например, в части «Завещание предков» обсуждаются влияние прошлого на жизнь, понятие привязанности, улучшение общения с родителями, анализ родительских моделей поведения и роли родителей в жизни подростка, что помогает подросткам разобраться в сложных вопросах и научиться справляться с трудностями.

Одним из инструментов такой работы выступает программа «Азбука счастливой семьи для подростков». Она предлагает структурированный подход, охватывающий ключевые направления:

- Формирование реалистичных представлений о семье. Разборка стереотипов, изучение жизненного цикла семьи, обсуждение ролей и границ, понимание ответственности и взаимной поддержки.
- Развитие коммуникативных навыков. Тренинги по активному слушанию, выражению чувств и потребностей, ведению переговоров, профилактике агрессивного и манипулятивного поведения.

- Развитие эмоционального интеллекта (формирование, осознание и регуляция эмоций своих и других людей, развитие эмпатии и саморегуляции).
- Укрепление эмоциональной устойчивости. Формирование позитивной самооценки, развитие эмпатии и способности к поддержке.
- Создание поддерживающей и безопасной среды.

Программа включает интерактивные занятия, групповые дискуссии, ролевые игры, мастер-классы, управляемое фантазирование, мозговые штурмы, работа в малых группах, арт-техники, направленные на укрепление семейных связей, повышение самооценки и развитие эмоционального интеллекта.

Ожидаемые результаты системной реализации программы:

- повышение осведомлённости подростков о психологии семейных отношений;
- понимание причин разных эмоциональных состояний, в том числе с проживанием негативного детского опыта;
- снижение тревожности и страхов, связанных с возрастными изменениями;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтов;
- умение выстраивать межличностные отношения как с собственным, так и с противоположным полом.
- формирование позитивного образа семьи как пространства любви, поддержки и личностного роста;
- укрепление ценностного отношения к институту семьи и готовности к осознанному построению собственных отношений.

Таким образом, формирование семейно-ориентированной позиции у подростков — это не просто образовательный модуль, а комплексная профилактика социальных рисков и девиантного поведения, ранних разводов, домашнего насилия, отказа от родительства, а также. Одновременно это способ развития устойчивой перспективы будущего: поддержка молодого поколения в осознанном выборе жизненного пути, помощь в выстраивании здоровых, уважительных отношений и создании основы для благополучной семьи в будущем.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Антисоциальное поведение несовершеннолетних остаётся актуальной проблемой для общества и систем социализации. Хотя в последние десятилетия наблюдается тенденция к снижению подростковой преступности (в 2022 г. число преступлений, совершённых несовершеннолетними, сократилось на 4,4 % до 30,5 тыс. по сравнению с 31,9 тыс. в 2020 г.), отдельные показатели вызывают тревогу: например, количество особо тяжких преступлений, совершённых подростками, в 2022 г. выросло на 22,5 % и достигло максимума за пять лет. При этом уровень подростковой преступности отражает как текущее

социально-экономическое благополучие общества, так и потенциальный рост взрослой преступности при отсутствии эффективной профилактики рецидивов.¹

Актуальность внедрения программы “Азбука счастливой семьи для подростков” определяется устойчивым противоречием: с одной стороны — усиление государственной поддержки института семьи и рост внимания к семейным ценностям, с другой — сохраняющаяся тревожная динамика разводов и связанные с ней социальные последствия. Статистические данные демонстрируют масштаб проблемы. По информации Росстата, более 73 % браков в России завершаются расторжением. В первой половине 2024 года на 360 тысяч зарегистрированных браков пришлось 318 тысяч разводов; за восемь месяцев того же года число расторжений превысило 400 тысяч. Согласно данным Forbes, Россия находится на третьем месте в мире по частоте разводов (3,9 случая на 1 000 человек в год).

Согласно данным социологического исследования «Подростки 360», представленных на Всероссийском форуме в Москве в 2022 году (<https://rospodros.ru/polls>), лишь 9% подростков рассматривают заключение брака, а 5% — рождение детей в качестве планов на ближайшие 5 лет. На ближайшие 10 лет такую перспективу не исключают 28% и 23% подростков соответственно. Остальные (64% и 72%) не думали об этом/не стремятся к этому.

Педагоги и психологи нуждаются в актуальных программах работы с подростками группы риска, чтобы эффективно содействовать их адаптации и социализации. Отмечается важность социально-психологического сопровождения, которое будет помогать подросткам цифрового поколения развивать навыки общения — в семье, общеобразовательных учреждениях, досуговых центрах, а также в познавательной и коммуникативной деятельности, стимулировать их самопознание и саморазвитие. Анализ программ профилактики показывает, что наиболее эффективны комплексные подходы с активными и интерактивными методами — такими как арт-терапия, коллективное творчество, волонтерство и социальная деятельность, — которые развивают личностные и социальные компетенции; при этом чисто просветительские форматы без практической вовлеченности подростков демонстрируют низкую результативность². Профилактическая работа в нашей стране ведется зачастую с директивной позиции, в субъект-объектном стиле взаимодействия, нередко сопряжена со стигматизацией подростков групп риска. Такой подход только усиливает негативные установки подростков групп риска по отношению к специалистам системы профилактики. Без должной поддержки растут риски девиантного, делинквентного и суицидального поведения в подростковой среде.

Актуальность разработки и внедрения программы “Азбука счастливой семьи для подростков” обусловлена не только статистическими показателями разводов, подростковой преступности и суицидального риска, но и необходимостью прерывания цепочки передачи деструктивных паттернов из поколения в поколение.

¹ (Бригадиренко Н. В. и др. Анализ эффективности программ психологической профилактики девиантного поведения в институциональных условиях воспитания несовершеннолетних //Вестник практической психологии образования. – 2024. – Т. 21. – №. 4. – С. 219-240).

² (Рублева В. М. Анализ существующих программ профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде //Форум молодых ученых. – 2025. – №. 6 (106). – С. 309-318

Формирование у подростков осознанного, позитивного отношения к семье — это инвестиция в социальную стабильность, способная снизить риски девиантного поведения, одиночества и социальной изоляции в будущем. В условиях трансформации традиционных семейных моделей такие инициативы становятся ключевым элементом профилактики социальных рисков и укрепления института семьи в современном обществе.

В рамках апробации программы «Азбука счастливой семьи для подростков», исследованной в магистерской диссертации МГППУ³, программу прошли 70 подростков в возрасте 14–17 лет, относящихся к уязвимым категориям: состоящих на учёте в центрах помощи семье, находящихся в социально опасном положении, трудной жизненной ситуации, приёмных детей и воспитанников учреждений для детей, оставшихся без попечения родителей. Апробация проводилась в пяти регионах: Иркутской, Самарской, Московской, Свердловской областях и Республике Тыва. Из 70 участников 44 подростка полностью освоили программу. Результаты показали, что «Азбука счастливой семьи для подростков» формирует семейно-ориентированную позицию: у участников укрепилось осознание ценности семьи («семья — это то, что нужно человеку в жизни», «семья — залог успеха и здоровья»), развились позитивные установки в отношении родительства («я буду хорошей мамой», «быть родителями — это круто») и улучшились навыки межличностного общения, необходимые для построения здоровых семейных отношений. По итогам анкетирования, интервьюирования и наблюдений зафиксировано повышение информированности участников по темам программы, улучшение семейных отношений у ряда участников, а также создание комфортной атмосферы в группах. Программа доказала свою эффективность и актуальность: полученные знания подростки могут применять в различных жизненных ситуациях. Кроме того, по результатам апробации были сформулированы рекомендации для специалистов, реализующих программу.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Азбука счастливой семьи для подростков» заключается в её целевой направленности работы специалистов с уязвимыми группами несовершеннолетних (состоящих на учёте в центрах помощи семье, находящихся в социально опасном положении или трудной жизненной ситуации) и в комплексном подходе, сочетающем интерактивные методы работы — групповую динамику, практические упражнения и обсуждение реальных ситуаций. В отличие от традиционных просветительских форматов, программа делает акцент на практическом освоении навыков, доверительной атмосфере и отсутствии директивности, что позволяет специалистам преодолеть отчуждение подростков от системы профилактики и сформировать у них позитивную

³ Григорьева Н. Д. Влияние программы «Азбука счастливой семьи для подростков» на формирование семейно-ориентированной позиции у детей 14-17 лет с неблагоприятным детским опытом: Автореф. вып. квалификац. работы: Магист. дис.: Направление 44.04.02 "Психолого-педагогическое образование". Магистерская программа "Доказательное проектирование и оценка программ в области управления социальными рисками в сфере детства" / Моск. гос. психолого-пед. ун-т. — М., 2025. — 5 с. — URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=505426>.

семейно-ориентированную позицию.

Программа решает одновременно две ключевые задачи: профилактику девиантного поведения и укрепление института семьи. Она помогает подросткам из неблагополучных семей осознать альтернативные модели отношений, прервать передачу деструктивных паттернов из поколения в поколение и выработать навыки, необходимые для построения здоровых семейных связей.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Азбука счастливой семьи для подростков» основана на реализации нижеперечисленных принципов.

Принцип актуальности

Соответствие современным вызовам и запросам системы дополнительного образования и социальной сферы. Программа направлена на работу с подростками с целью распространения семейных ценностей, что соответствует приоритетам современной государственной семейной политики.

Принцип научности

Содержание обучения имеет научное обоснование, опирается на труды ведущих российских и мировых ученых. Список литературы, рекомендуемой ведущим (Лидерам подростковых клубов), приводится в разделе 5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Принцип практической ориентации

Обучение тесно связано с практикой и опытом ведущих психологов и специалистов по социальной работе, имеющих многолетний успешный опыт работы с подростками целевой группы с применением данной технологии. В ходе освоения программы «Азбука счастливой семьи для подростков» используются только те инструменты, которые зарекомендовали себя на практике и показали положительные социальные результаты.

Принцип ценностных установок

Программа обучения опирается на ценностные установки, основанные на традиционных семейных ценностях (крепкая семья, взаимопомощь и взаимоуважение, гуманизм, милосердие, созидательный труд и т.д.), на праве каждого ребенка жить и воспитываться в заботливой любящей семье. А также на признании того, что быть подростком в современном мире трудно, а значит именно эта категория нуждается в поддержке со стороны общества, государства и профильных специалистов для успешного выхода из подросткового кризиса и вступления во взрослую жизнь.

Принцип «равный - равному» (партнерский стиль взаимодействия)

Психолог (Лидер подросткового клуба) формирует в группе подростков

поддерживающие и доверительные отношения, делится своим подростковым опытом наравне с другими участниками. Важным фактором успеха является позиция уважения к подросткам с трудным, социально неодобряемым опытом. Поучающая, обесценивающая, стигматизирующая позиция исключается категорически как со стороны ведущего, так и во взаимоотношении участников друг с другом. Подростки в группе общаются по принцип «равный – равному», учатся на опыте друг друга, проявляют взаимопомощь в конкретных жизненных ситуациях. Лидер подросткового клуба и подростки-участники бережно относятся к чувствам каждого в группе, соблюдая правила конфиденциальности, принятия, уважения, что дает эффект горизонтальной поддержки сообщества.

Принцип доступности

Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому подростку, учитывая его личные особенности, интересы и потребности. Это помогает создать атмосферу доверия и открытости, где подростки могут свободно выражать свои мысли и чувства, получать поддержку и советы от сверстников и ведущих. В Клубах реализован принцип индивидуализации обучения за счет адаптации темпа освоения под потребности каждого слушателя, возможности повторения материалов и использования интерактивных форматов с учетом потребностей участников.

Отличительной особенностью занятий в подростковых клубах «Азбука семьи» является проведение социально - психологических тренингов и поддерживающих встреч исключительно в очном формате.

Принцип поддержки в коллективе

Большая часть мероприятий проводится психологом, прошедшим специальную подготовку как Лидер подросткового клуба «Азбука семьи». Вместе с тем часть мероприятий подготовительного этапа реализуются специалистом по социальной работе, социальным педагогом учреждения. Особое значение для успешной реализации программы является информированность и вовлеченность в подростковый клуб «Азбука семьи» руководителя организации, на базе которой она действует. Участие специалиста по социальной работе, а также руководителя организации особо необходимо на подготовительном этапе работы подросткового клуба, когда решаются вопросы формирования новой группы участников.

Таким образом, следование принципам программы позволяет комплексно и эффективно помочь подростку обрести опору в себе и в сообществе – стать психологически устойчивым, доверяющим миру и готовым к взрослой жизни, владеющим практическими навыками саморегуляции, построения отношений и ответственного выбора.

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Практика подросткового клуба «Азбука семьи» методически оформлена в виде двух взаимосвязанных программ:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Азбука счастливой семьи для подростков»;
2. Дополнительная профессиональная программа (повышение квалификации) «Лидер подросткового клуба «Азбука семьи» - специалист по применению программы «Азбука счастливой семьи для подростков» в социально-психологическом сопровождении подростков групп риска».

1.1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Программа «Азбука счастливой семьи для подростков» – программа, направленная на формирование у подростков понимания традиционных семейных ценностей, познание себя, здоровых отношений и осознанного подхода к созданию семьи в будущем.

Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи для подростков» (далее Книга)⁴

Подростковые клубы «Азбука семьи» — это сообщество детей 14-17 лет, где проходят социально-психологические тренинги по программе «Азбука счастливой семьи для подростков». Целью клубов является профилактика девиантного поведения и создание у подростков группы риска образа своего благополучного будущего, основанного на традиционных семейных ценностях

Лидеры подростковых клубов «Азбука семьи» (далее – «Лидеры») — это психологи с профильным высшим образованием, прошедшие на базе АНО «Азбука семьи» курсы повышения квалификации по программе «Лидер подросткового клуба “Азбука семьи”- специалист по применению программы «Азбука счастливой семьи для подростков» в социально-психологическом сопровождении подростков групп риска».

Со-ведущие подростковых клубов «Азбука семьи» (далее - «Со-ведущие») — это молодые взрослые (18-23 года), студенты-волонтеры и/или практиканты, обучающиеся по психолого-педагогическим или социальным направлениям, которые совместно с психологами реализуют практику.

Методические рекомендации для Лидеров подростковых клубов «Азбука семьи» (далее Методические рекомендации) — это сборник, содержащий практические руководства, организационные принципы и социально-психологические инструменты для создания и ведения подростковых клубов⁵.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель подростковых клубов по программе «Азбука счастливой семьи для подростков»: профилактика девиантного поведения и создание у подростков

⁴ Машкова, Д.В. Азбука счастливой семьи для подростков. Книга-тренажер. / Д. В. Машкова. – М., 2025.

⁵ Методические рекомендации для Лидеров подростковых клубов «Азбука семьи» (в разработке)

группы риска образа своего благополучного будущего, основанного на традиционных семейных ценностях.

Ключевые задачи программы.

Коррекционно-развивающие и психотерапевтические задачи:

1. Сформировать целостное представление о себе как о развивающейся личности.
2. Улучшить психоэмоциональное состояние подростков (снизить уровень тревожности, агрессии, апатии), повысить жизнестойкость, развить навыки эмоционально-волевой саморегуляции.
3. Содействовать преодолению последствий неблагоприятного детского опыта и психологических травм.
4. Содействовать восстановлению и формированию надежной детско-родительской привязанности.
5. Развить способность к рефлексии, осознанию собственных чувств и потребностей, причинно-следственных связей во взаимодействии с родителями.
6. Сформировать у подростков позитивные стратегии управления собственным поведением в кризисных ситуациях, в том числе, с привлечением специалистов.
7. Развить у подростков ответственную и активную жизненную позицию.
8. Нормализовать внутрисемейную коммуникацию и разрешить актуальные конфликты, научить подростка уважительно выражать свои чувства и потребности.

Образовательно-просветительские задачи:

1. Передать подросткам базовые знания из области семейной, детской психологии и педагогики, обучить подростков пониманию своих возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Сформировать у подростка представления о негативных последствиях насильственных методов воспитания и понимание позитивных методов воспитания.
3. Обучить подростка навыкам эмпатичного общения, принятия и поддержки других в разных жизненных ситуациях.
4. Развить у подростка способность распознавать свои потребности и другого человека, стоящие за поведением.
5. Просветить подростков о последствиях негативного детского опыта (НДО) (институционализация, «синдром депривации», «выученная беспомощность») и как последствия НДО проявляются в повседневном поведении.
6. Сформировать навыки установления четких и понятных границ, конструктивных алгоритмов взаимодействия.
7. Научить подростка самостоятельно распознавать признаки надвигающегося кризиса и использовать внутренние и внешние ресурсы для его преодоления.

Организационно-координационные и профилактические задачи:

1. Содействовать укреплению института семьи и традиционных семейных ценностей.
2. Сформировать подростковый клуб как поддерживающее сообщество по принципу «равный-равному».
3. Повысить слаженность работы междисциплинарной команды (психолог, специалист по социальной работе, в также представители медицинских, правоохранительных, общественных организаций и других участников системы профилактики социальных рисков сферы детства).
4. Обеспечить постсопровождение и «мягкий» мониторинг состояния семьи подростка, посещающего клуб. Оказывать своевременную кризисную поддержку при возникновении трудностей. При необходимости рекомендовать родителям посещение клубов «Устойчивая семья» или школ родителей «Азбука семьи».

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По результатам успешного освоения программы обучающийся будет:

Знать:

- ✓ некоторые аспекты семейной, детской психологии и педагогики, понимать возрастные и индивидуальные особенности, потребности человека, стоящие за его поведением. Понимание особенностей семейных ролей и важности привязанности в контексте семейных отношений.
- ✓ изменения, происходящие в теле в подростковом возрасте, и сформировать позитивное отношение к этим изменениям.
- ✓ основы позитивных воспитательных стратегий (альтернатива насильственным методам воспитания), основанных на понимании возрастных и индивидуальных психологических особенностей детей.
- ✓ конструктивные алгоритмы взаимодействия в кризисной ситуации, а также способы установления четких и понятных границ.
- ✓ последствия неблагоприятного детского опыта и психологических травм (проявление «синдром депривации», «выученная беспомощность») и способы поддержки для преодоления этих последствий.
- ✓ механизмы формирования надежной детско-родительской привязанности. Формирование представлений о значимости первых 1000 дней жизни ребёнка и ответственного подхода к воспитанию счастливых и здоровых детей.
- ✓ способы гармонизации внутрисемейной коммуникации и урегулирования конфликтов.
- ✓ основы бытовых аспектов жизни и их роли в формировании семейных ценностей.
- ✓ основы финансовой грамотности и необходимости планирования бюджета.

Уметь:

- ✓ понимать собственные чувства и потребности, анализировать причинно-следственные связи взаимодействия с другими людьми.
- ✓ принимать телесные и психоэмоциональные изменения, видеть

самоценность.

- ✓ применять техники эмоциональной саморегуляции для улучшения эмоционального состояния и повышения жизнестойкости.
- ✓ проявлять активную жизненную позицию и брать ответственность за себя и свою жизнь.
- ✓ находить внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудностей.
- ✓ устанавливать и поддерживать здоровые межличностные границы.
- ✓ уважительно выражать свои чувства и потребности, применять методы предупреждения и урегулирования внутрисемейных конфликтов.
- ✓ владеть навыками эффективного общения с родителями и другими членами семьи, что способствует улучшению взаимоотношений.

1.4 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Очная. Рекомендуемое количество участников в группе от 6 до 12 человек.

1.5 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Общая продолжительность программы обучения 72 акад. часа, которая состоит из 36 занятий по 2 акад. часа. Итого 36 недель (8,5 месяцев или один учебный год).

1.6 КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ

Подростки группы риска (14-17 лет), в том числе с неблагоприятных детским опытом, состоящие в конфликте с законом, находящиеся в социально опасном положении, трудной жизненной ситуации, подростки из приемных семей и учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечительства родителей или сложно переживающие возрастной кризис.

При вступлении в подростковый клуб Лидер проводит входящее анкетирование и собеседование. По окончании программы «Азбука счастливой семьи для подростков» участник заполняет анкету обратной связи.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ

В практике подростковых клубов «Азбука семьи» используются различные методы и приемы работы с участниками с целью комплексного воздействия на когнитивную (знания, установки), эмоциональную (чувства, переживания) и поведенческую (навыки, умения) сферы личности.

1. Методы диагностики и сбора информации используются на начальном этапе для оценки запроса, ситуации и динамики:
 - ✓ наблюдение – целенаправленное восприятие поведения подростков и (иногда) их взаимодействия с родителями в условиях тренинга позволяет выявить неосознаваемые паттерны общения, невербальные реакции. Тренер может наблюдать, как подросток выполняет упражнение или участвует в дискуссии.
 - ✓ диагностика стандартизированными методиками (например, уровень тревожности или депрессивности, склонности к суицидальному поведению) даёт объективизированные данные о состоянии подростка, его трудностях и ресурсах, помогает выявить глубинные проблемы и отследить изменения «до/после».
 - ✓ опрос / анкетирование (более простые, часто авторские методики для сбора конкретной информации) позволяет быстро выяснить социально-демографические характеристики участника.
 - ✓ интервью – более глубокая, целенаправленная беседа психолога с подростком – служит для прояснения нюансов ситуации, понимания личностного смысла поступков, установления доверительного контакта.
2. Методы вербального взаимодействия, направленные на обмен опытом, анализ и пересмотр установок: беседа и групповая дискуссия используются для актуализации знаний и опыта участников, стимулирования рефлексии. В группе подростки видят, что их проблемы не уникальны, получают поддержку и новые идеи от других участников.
3. Ролевые игры (воспроизведение реальных проблемных ситуаций в общении с родителем или другими членами семьи) применяются, чтобы позволить подростку «примерить» на себя разные роли (родителя, учителя), отработать новые модели поведения (например, как сказать «нет», как выслушать) в безопасной обстановке, получить обратную связь.
4. Упражнения и моделирование ситуации – это задания для отработки конкретного навыка (например, «Я-сообщения», техники активного слушания) с целью создать «мышечную память» для нового поведения. Подросток не просто знает, как надо, а пробует это сделать здесь и сейчас.

5. Методы работы с эмоциональной и телесной сферой направлены на снижение напряжения, осознание чувств и развитие саморегуляции.
- ✓ Арт-терапия (рисуночная терапия, коллажирование, фильмотерапия, библиотерапия, метафорические ассоциативные карты, игротерапия, сказкотерапия) используется для выражения чувств и мыслей, давая выход сложным, иногда невыразимым словами переживаниям (гневу, тревоге, обиде).
 - ✓ Элементы телесно-ориентированных техник саморегуляции (дыхательные упражнения, мышечная релаксация, визуализация) применяются, чтобы научить подростка быстрым и эффективным способам совладания со стрессом, гневом, тревогой в повседневных сложных ситуациях взаимодействия с окружающим миром. Это ключевой навык для остановки «автоматических» реакций агрессии, аутоагрессии или гнева.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Теория акад. час	Практика акад. час	Итого акад. час
Вводная часть	2,0	8,0	10
Часть I. Завещание предков	2,5	7,5	10
Часть II. Ресурсы и жизнестойкость	2,5	7,5	10
Часть III. Трудный жизненный опыт	2,5	7,5	10
Часть IV. Взросление	2,5	7,5	10
Часть V. Будущие отношения в паре	2,5	7,5	10
Часть VI. Наши будущие дети	2,5	7,5	10
Завершающее занятие	0,5	1,5	2
ИТОГО			72

2.3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Наименование основных тем
Вводная часть	
1	Вводное занятие. Знакомство с участниками группы, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Входная анкета.
2	Вместе мы-сила!
3	Наша команда
4	Наша сила в сплочении
5	Диагностическое
Часть I. Завещание предков	
6	Урок 1.1 Что скрывает прошлое?

7	Урок 1.2 Что такое привязанность?
8	Урок 1.3 Как общаться с родителями, чтобы достичь понимания?
9	Урок 1.4 Как наблюдение за жизнью родителей влияет на нас?
10	Урок 1.5 Кто такая мама? Кто такой папа?
Часть II. Ресурсы и жизнестойкость	
11	Урок 2.1 Что такое ресурсы, какие они бывают?
12	Урок 2.2 Где брать ресурсы, когда села батарейка?
13	Урок 2.3 Что такое жизнестойкость, зачем она нужна?
14	Урок 2.4 Почему творчество – это мощный ресурс?
15	Урок 2.5 Куда идти за помощью, когда некому доверять?
Часть III. Трудный жизненный опыт	
16	Урок 3.1 Как лавировать между двух огней?
17	Урок 3.2 Что такое жестокое обращение?
18	Урок 3.3 Что значит утрата значимого человека?
19	Урок 3.4 Как вести себя, если столкнулся с травлей?
20	Урок 3.5 Что станет лучшей профилактикой зависимостей?
Часть IV. Взросление	
21	Урок 4.1 Что происходит с моим телом?
22	Урок 4.2 Как общаться с людьми и соблюдать границы?
23	Урок 4.3 Почему важен быт?
24	Урок 4.4 Как зарабатывать деньги?
25	Урок 4.5 Как мне искать себя?
Часть V. Будущие отношения в паре	
26	Урок 5.1 Как понять, что я готов к отношениям и к браку?
27	Урок 5.2 В чем разница между любовью и влюбленностью?
28	Урок 5.3 Почему качество коммуникаций – это основа любви?
29	Урок 5.4 Что делать, если в отношениях кризис?
30	Урок 5.5 Какими бывают нарушения в отношениях?
Часть VI. Наши будущие дети	
31	Урок 6.1 Как понять, что я готов к появлению ребенка?
32	Урок 6.2 Как понять, что мой супруг готов к появлению ребенка?
33	Урок 6.3 Какие ресурсы нужны молодым родителям?
34	Урок 6.4 Что важного в первой 1000 дней жизни ребенка?
35	Урок 6.5 Растим счастливых детей!
36	Завершающее занятие, подведение итогов обучения. Ресурсные упражнения. Выходная анкета. Вручение сертификатов.

2.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (СОДЕРЖАНИЕ)

	Содержание	Кол-во акад. часов
Занятие 1 (2 акад. часа) «Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы»		
Теория	Знакомство с книгой-тренажером, организационные вопросы, формирование правил в группе.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Визитная карточка». Цель: установление контакта, знакомство, формирование доверительных отношений. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 2 (2 акад. часа) «Вместе мы-сила!»		
Теория	Объяснить значение термина «командообразование» и обсудить факторы, влияющие на успешность командной работы. Акцентировать внимание на понятиях доверия, эмпатии и эффективности коммуникации.	0,5
Практика	Проект «Планируем праздник»: проектный подход к организации мероприятия силами всей группы. Цель: научиться взаимодействовать в команде, эффективно распределять обязанности и брать ответственность за общее дело. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 3 (2 акад. часа) «Наша команда».		
Теория	Дискуссия, ответы на вопросы: ✓ Почему важно уметь работать в команде? ✓ Какие преимущества даёт сотрудничество перед одиночной работой? ✓ Что мешает развитию команды?	0,5
Практика	Ключевое упражнение: «Лабиринт». Группа должна пройти лабиринт, состоящий из верёвочных препятствий, двигаясь строго в такт шагам впереди идущего. Если кто-то нарушает ритм или делает неправильный шаг, вся команда возвращается назад. Таким образом, участники начинают учиться координации движений и согласованности действий. Цель: тренировка внимания, взаимопонимания и слаженной работы в команде. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5

Занятие 4 (2 акад. часа) «Наша сила в сплочении»		
Теория	Осмысление значения личной и коллективной сплочённости. Рассмотрение методов повышения группового духа и подходов к разрешению возможных конфликтов в группе через обсуждение: ✓ Чем важна групповая сплоченность? ✓ Какие приёмы способствуют созданию сильного коллектива? ✓ Причины возникновения конфликтов и эффективные способы их предотвращения.	0,5
Практика	Ключевое упражнение: «Символ (плакат) нашего сообщества». Участники формируют художественный образ группы путём создания большого плаката-коллажа, отражающего общие черты, ценности и характер группы. Используются краски, вырезки журналов, фотографии и любые другие подходящие материалы. Цель: актуализировать символы группы, усилить её уникальность и способствовать формированию положительной самооценки группы. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 5 (2 акад. часа) «Диагностическое»		
Практика	Самостоятельное заполнение (но под присмотром Лидера) диагностических методик до начала освоения основной программы.	2
Занятие 6 (2 акад. часа) «Урок 1.1 Что скрывает прошлое?»		
Теория	Семейные ценности и традиции, влияние прошлого на потомков, понятие «родовой сценарий», пути его формирования, ресурсы рода.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Путешествие в прошлое». Цель: помочь участникам осознать влияние опыта их детства на текущее восприятие мира и самих себя, а также создать пространство для осознания своих эмоций и воспоминаний. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 1.1) Главная мысль Урока 1.1 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 7 (2 акад. часа) «Урок 1.2 Что такое привязанность?»		
Теория	Понятие привязанности и какие типы бывают. Формирование здоровых отношений, причины их	0,5

	нарушений и последствия.	
Практика	Ключевое упражнение «Ниточки привязанности». Цель: ознакомить участников с последствиями нарушения привязанности, а также помочь понять свою собственную модель привязанности и как она влияет на их отношения. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 1.2) Главная мысль Урока 1.2 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 8 (2 акад. часа) «Урок 1.3 Как общаться с родителями, чтобы достичь понимания?»		
Теория	Техники коммуникации через «Активное слушание» и «Я-высказывания». Время, когда нужно делать самостоятельный выбор и принимать решения.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Диалог с родителями». Цель: развить навыки общения с родителями через ролевую игру, которая поможет участникам научиться выражать свои чувства и потребности конструктивно. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 1.3) Главная мысль Урока 1.3 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 9 (2 акад. часа) «Урок 1.4 Как наблюдение за жизнью родителей влияет на нас?»		
Теория	Самоощущение ребенка от состояния родителей, жизненные позиции по Берну/Харрису. Что взять с собой во взрослую жизнь из модели отношений наших родителей.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Зеркало родителей». Цель: позволить участникам понять, как поведение и жизненные модели родителей отзываются в их собственном опыте и формируют их поведение. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 1.4) Главная мысль Урока 1.4 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 10 (2 акад. часа) «Урок 1.5 Кто такая мама? Кто такой папа?»		
Теория	Семейные роли, иерархия. Смещение ролей и их последствия	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Образ родителей». Цель: поддержать участников в осознании своих ожиданий и представлений о родительских ролях, исследуя, чего они хотят от своих родителей и будущих родителей.	1,5

	Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 1.5) Главная мысль Урока 1.5 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	
Занятие 11 (2 акад. часа) «Урок 2.1 Что такое ресурсы, какие они бывают?»		
Теория	Понимание, что такое ресурсы, распознавание своих уникальных ресурсов. Осознавание ресурсного состояния.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Мои ресурсы». Цель: помочь участникам выявить свои личные ресурсы, включая эмоциональные, социальные и практические, для повышения их уверенности в себе. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 2.1) Главная мысль Урока 2.1 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Обратная связь.	1,5
Занятие 12 (2 акад. часа) «Урок 2.2 Где брать ресурсы, когда батарейка села?»		
Теория	Почему «батарейка садится»? Основные причины истощения. Почему ощущение «разряженности» — не признак слабости, а сигнал системы саморегуляции	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Моя батарейка». Цель: позволить участникам разработать индивидуальный план восстановления энергии и ресурсов, включая физические, эмоциональные и социальные аспекты их жизни. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 2.2) Главная мысль Урока 2.2 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 13 (2 акад. часа) «Урок 2.3 Что такое жизнестойкость, зачем она нужна?»		
Теория	Понятие жизнестойкости. Компоненты и механизмы жизнестойкости.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Карта жизнестойкости». Цель: участники создают карту, на которой обозначают свои сильные стороны и способы справляться с трудностями, что поможет им понять свою жизнестойкость. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 2.4) Главная мысль Урока 2.4 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 14 (2 акад. часа)		

«Урок 2.4 Почему творчество – это мощный ресурс?»		
Теория	Что такое творчество: за пределами «рисования и поделок». Как творчество влияет на мозг и психику. Препятствия на пути к творчеству: мифы и страхи	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Интервью с успешным человеком». Цель: поиск и определение ресурсов каждого участника. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 2.3) Главная мысль Урока 2.3 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 15 (2 акад. часа) «Урок 2.5 Куда идти за помощью, когда некому доверять?»		
Теория	Что такое доверие и почему оно так хрупко? Кто входит в «круг доверия» и как его расширить? Телефон доверия: мифы и реальность	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Круги доверия». Цель: помогает оценить степень доверия подростка значимому окружению Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 2.5) Главная мысль Урока 2.5 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 16 (2 акад. часа) «Урок 3.1 Как лавировать между двух огней?»		
Теория	Развод родителей и как его пережить с минимальными потерями. «Выбор без выбора» при разводе родителей, право подростка выбирать.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Конфликтные сценарии». Цель: развить навыки выхода из конфликтных ситуаций через ролевые игры, которые помогут участникам находить компромиссы и решать сложные ситуации. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 3.1) Главная мысль Урока 3.1 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 17 (2 акад. часа) «Урок 3.2 Что такое жестокое обращение?»		
Теория	Что такое жестокое обращение и его виды. Помощь ребенку, если он был жертвой или свидетелем жестокого обращения.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Чувства героя истории из урока». Цель: обсудить и понять, что такое жестокое обращение и как защитить себя и других, а также создать безопасное пространство для открытого	1,5

	обсуждения этой темы. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 3.2) Главная мысль Урока 3.2 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	
Занятие 18 (2 акад. часа) «Урок 3.3 Что значит утрата значимого человека?»		
Теория	Понимание процесса утраты и потери. Какие чувства может испытывать человек при потере близкого и где искать ресурс и помощь?	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Просмотр короткометражного фильма «Утрата». Цель: позволить участникам выразить свои чувства и переживания, связанные с утратой, тем самым помогая им понять и обработать свои эмоции. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 3.3) Главная мысль Урока 3.3 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 19 (2 акад. часа) «Урок 3.4 Как вести себя, если столкнулся с травлей?»		
Теория	Буллинг, газлайтинг и остальные виды травли, их отличия и способы предотвращения. Где искать помощь?	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Травля». Цель: поддержать участников в разработке стратегий противостояния травле, включая навыки поиска поддержки и конструктивного общения. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 3.4) Главная мысль Урока 3.4 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 20 (2 акад. часа) «Урок 3.5 Что станет лучшей профилактикой зависимостей?»		
Теория	Разные виды зависимостей. Генетика или травма? Причины, последствия и предотвращение.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Жизненный путь зависимого». Цель: помочь участникам выявить факторы риска и характеристики, способствующие развитию зависимостей, а также разработать план по их преодолению. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 3.5) Главная мысль Урока 3.5 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5

Занятие 21 (2 академических часа) «Урок 4.1 Что происходит с моим телом?»		
Теория	Полоролевое развитие ребенка с рождения до 18 лет. Отличие взрослости от зрелости. Понимание идентичности и бинарности личности.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Праздник тела». Цель: Участники обсуждают изменения в своем теле и учатся относиться к своему телу с уважением и заботой, развивая положительный образ себя. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 4.1) Главная мысль Урока 4.1 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 22 (2 академических часа) «Урок 4.2 Как общаться с людьми и соблюдать границы?»		
Теория	Навыки коммуникации с окружающим миром как основа построения отношений с противоположным полом. Где мои границы, которые стоит сохранять и чужие, которые не надо нарушать. Бережное обозначение своих границ.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Мои границы в общении». Цель: развить умения устанавливать и поддерживать личные границы в отношениях через обсуждение и практику. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 4.2) Главная мысль Урока 4.2 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 23 (2 академических часа) «Урок 4.3. Почему важен быт?»		
Теория	Важность режима дня, распределения обязанностей по дому. Зона ответственности каждого в семье. Формирование бытовых навыков во взрослой жизни.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Комфортное пространства там, где я». Цель: помочь участникам понять, как быт влияет на эмоциональное состояние и самочувствие, а также разработать план по улучшению условий жизни. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 4.3) Главная мысль Урока 4.3 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 24 (2 академических часа) «Урок 4.4. Как зарабатывать деньги?»		
Теория	Как найти свою сферу успешности? Что такое	0,5

	материальная ответственность и как правильно распределять материальный бюджет. Виды занятости.	
Практика	Ключевое упражнение «Бюджет семьи». Цель: поддержать участников в разработке идей и стратегий для финансовой независимости, включая понимание своих навыков и желаемых направлений. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 4.4) Главная мысль Урока 4.4 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 25 (2 акад. часа) «Урок 4.5 Как мне искать себя?»		
Теория	Процесс взросления и изменения вокруг нас. Осознание и самоопределение себя.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Путешествие к себе». Цель: помочь участникам исследовать свои увлечения, интересы и сильные стороны, чтобы найти свою индивидуальность и цели. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 4.5) Главная мысль Урока 4.5 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 26 (2 акад. часа) «Урок 5.1 Как понять, что я готов к отношениям и к браку?»		
Теория	Как понять, что ты готов к построению отношений с противоположным полом? Риски и преимущества сближения между людьми перед браком. Как подготовиться к браку?	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Ожидание и Реальность». Цель: помочь участникам определить свои личные критерии готовности к отношениям, включая эмоции, цели и характеристики. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 5.1) Главная мысль Урока 5.1 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 27 (2 акад. часа) «Урок 5.2. В чем разница между любовью и влюбленностью?»		
Теория	Распознавание любви и влюбленности, их критерии. Стадии отношений в паре и готовность к изменениям.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Любовь vs Влюбленность». Цель: позволить участникам четко осознать разницу между романтическими чувствами и глубокими отношениями, что поможет сформировать более зрелое представление о любви.	1,5

	Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 5.2) Главная мысль Урока 5.2 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	
Занятие 28 (2 акад. часа) «Урок 5.3 Почему качество коммуникаций – это основа любви?»		
Теория	Важность навыка коммуникации и построения доверительных партнерских отношений. Универсальные эмоциональные потребности людей и способы укрепления отношений в паре через понимание и удовлетворение потребностей своих и другого.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Учимся общаться в паре». Цель: познакомить участников с эффективными способами общения для построения здоровых и открытых отношения. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 5.3) Главная мысль Урока 5.3 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 29 (2 акад. часа) «Урок 5.4 Что делать, если в отношениях кризис?»		
Теория	Кризисы как неотъемлемая часть в отношениях. Как преодолевать нормативные и ненормативные кризисы с минимальными затратами.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «План действий». Цель: помочь участникам разработать стратегии преодоления кризисов в отношениях, включая навыки активного слушания и компромисса (работа с кейсами). Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 5.4) Главная мысль Урока 5.4 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 30 (2 акад. часа) «Урок 5.5 Какими бывают нарушения в отношениях?»		
Теория	Понятия «потребности в близости» и нарушения, связанные с ним. Что такое «абьюз» и как выйти их таких отношений? Понятие «манипуляция» - распознавание и противостояние.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Внутреннее и внешнее». Цель: помочь участникам группы осознать и проанализировать различные виды нарушений в отношениях, выявить причины конфликтов и научиться находить конструктивные способы их разрешения. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 5.5)	1,5

	Главная мысль Урока 5.5 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	
Занятие 31 (2 акад. часа) «Урок 6.1 Как понять, что я готов к появлению ребенка?»		
Теория	Что входит в готовность к рождению ребенка у молодой пары и как ее распознать?	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Какой я будущий родитель». Цель: помочь участникам осознать свою готовность и способности к родительству, исследуя мысли, эмоции и практические аспекты. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 6.1) Главная мысль Урока 6.1 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 32 (2 акад. часа) «Урок 6.2 Как понять, что мой супруг готов к появлению ребенка?»		
Теория	Определение готовности супруга к рождению и воспитанию нового члена семьи. Разговор на двоих: как правильно начать разговор, на что обращать внимание в процессе и критерии зрелости будущего родительства.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Диалог о будущем». Цель: способствовать открытой дискуссии между партнерами о родительстве, укрепляя коммуникацию и понимание друг друга. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 6.2) Главная мысль Урока 6.2 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 33 (2 акад. часа) «Урок 6.3 Какие ресурсы нужны молодым родителям?»		
Теория	Ресурсы семьи, важность их пополнения и риск их отсутствия. Необходимость горизонтальной поддержки и способы заботе о себе и о супруге.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Список поддержки». Цель: познакомить участников с необходимыми ресурсами и поддержкой для успешного родительства, а также создать план обращения за помощью. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 6.3) Главная мысль Урока 6.3 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 34 (2 акад. часа) «Урок 6.4. Что важного в первой 1000 дней жизни ребенка?»		

Теория	Важность дней от зачатия ребенка до 3 лет в жизни ребенка. Процесс формирования психики малыша.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Путь новорожденного». Цель: Участники изучают ключевые аспекты развития ребенка в первые 1000 дней, что поможет взрослым подготовиться к будущему родительству. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 6.4) Главная мысль Урока 6.4 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 35 (2 акад. часа) «Урок 6.5. Растим счастливых детей!»		
Теория	Понятие терминов «достаточно хорошая мать и отец». Что необходимо родителям, чтобы развить в детях необходимые качества для того, чтобы они стали самостоятельными и самодостаточными.	0,5
Практика	Ключевое упражнение «Формула счастья для ребенка». Цель: разработать стратегию по воспитанию счастливых и здоровых детей, включая ключевые факторы, способствующие их благополучию. Работа с напарником (задание 1 или 2 из Урока 6.5) Главная мысль Урока 6.5 (резюмирующий вопрос) и обсуждение. Ресурсное упражнение. Обратная связь.	1,5
Занятие 36 (2 акад. часа) «Подведение итогов. Заполнение выходных анкет (Приложение 2). Выдача сертификатов		
Теория	Формирование у участников представления о полученном опыте. Торжественное вручение сертификатов.	0,5
Практика	Упражнение «Мои эмоции». Заполнение анкеты обратной связи и прохождение диагностических методик. Самостоятельная работа дома: упражнение «Герб Семьи» совместно со своими родителями (нарисовать и обсудить).	1,5

Пояснения

Ключевой формой работы подростковых клубов «Азбука семьи» являются социально-психологические тренинги с элементами психотерапии. Формат предполагает использование активных методов групповой психологической работы и дает возможность не только получить новые знания, но и принять новые модели поведения, перенести их в свою реальную жизнь.

В подростковых клубах «Азбука семьи» создается реабилитационное пространство и развивающая среда, которая позволяет исследовать свой

личностный потенциал, опираться на понимание, принятие, поддержку, помощь Лидера и других участников, а также получать новые знания, формировать новые представления, умения, навыки.

Каждая встреча проходит по алгоритму:

1. Приветствие и первый круг обратной связи (с чем пришли: чувства, эмоции, события).
2. Упражнение-разминка как подведение к теме урока.
3. Мини лекция (15-20 минут) от Лидера
4. Работа с напарником по заданию из урока.
5. Ключевое упражнение.
6. Групповая дискуссия.
7. Ресурсное упражнение.
8. Завершающий круг обратной связи.

Тренинговое занятие с подростками проводится исключительно очно, поскольку содержит элементы групповой психотерапии.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Азбука счастливой семьи для подростков» используется учет посещаемости обучающихся.

Рекомендуется вести «Журнал учета посещаемости» по следующей форме:

№	Дата	ФИО участника	Тема занятия	Подпись участника
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Для оценки освоения программы предусмотрены следующие процедуры:

1. заполнение входной анкеты в начале курса «Азбука счастливой семьи для подростков»;
2. прохождение диагностических методик;
3. заполнение анкеты обратной связи по завершении курса.

Критерии успешного освоения программы:

1. наличие заполненных анкет входной и итоговой диагностики;
2. посещение не менее 80 % занятий (допускается не более 7 пропусков из 36).

Участники, соответствующие указанным критериям, получают сертификат об успешном освоении курса объемом 72 академических часа.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

- Просторные комфортные условия согласно СП 2.4.3648-20 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28).
- Круговая рассадка: удобные стулья или кресла, которые расставлены по кругу.
- Оборудованное место для организации чаепития,
- Место хранения материалов для проведения занятия
- Наличие материалов для проведения занятий: доска или флипчарт, бумага к нему, маркеры, писчая бумага формата А4, ручки, цветные карандаши, раздаточный материал, материал для проведения упражнений,
- Наличие технического оборудования: ноутбук или компьютер, экран, проектор, колонки.

Для комфортного пребывания на занятиях рекомендуется организовать для участников легкое угощение (чай, печенье). Опыт показывает, что начиная с третьей встречи участники часто берут инициативу по организации совместного чаепития на себя, что способствует созданию неформальной, доверительной атмосферы и сплочению группы.

4.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения по программе используется учебно-методическое пособие Машкова, Д.В. Азбука счастливой семьи для подростков. Книга-тренажер. – М., 2025.

Перечень рекомендованной литературы:

1. Машкова Д.В. «Если б не было тебя»
2. Машкова Д.В. «Меня зовут Гоша»,
3. Машкова Д.В. «Наши дети»
4. Машкова Д.В. «Чужие дети»,
5. Машкова Д.В. «Я - Сания»,
6. Машкова Д.В. «Азбука счастливой семьи»

Дополнительный перечень книг, художественных фильмов и мультфильмов для обсуждения с подростками по темам уроков:

ЧАСТЬ I. ЗАВЕЩАНИЕ ПРЕДКОВ

Урок 1.1 Что скрывает прошлое?

Книги

1. Майя Лазаренская «Когда оттаивают мамонты» (12+). Российская повесть-финалист премии Крапивина о семикласснице Дине, чья жизнь меняется после находки старого дневника. Книга о том, как тайны прошлого могут неожиданно ворваться в настоящее и заставить по-новому взглянуть на свою семью.
2. Ирина Богатырёва «Я — сестра Тоторо» (12+). История 13-летней Велеславы, которая ищет себя на фоне заботы об «особенном» младшем брате. Это книга о принятии своего прошлого, своей семьи и себя самой.
3. Рувим Фраерман «Дикая собака динго, или Повесть о первой любви» (12+). Классика советской литературы. Помимо темы первой любви, это глубочайший рассказ о переживаниях девочки Тани, связанных с возвращением в её жизнь отца, который когда-то оставил семью.

Художественные фильмы

1. «Легенда №17» (6+) — отличный пример передачи ценностей, воли к победе и наставничества от старшего поколения (тренера) к младшему.
2. «Время» (16+) — метафоричный фильм о том, как социальное расслоение и «наследство» определяют продолжительность и качество жизни, заставляя задуматься о ценности времени и связях между людьми.

Мультфильмы

3. «Тайна Коко» (6+) — идеальная иллюстрация темы рода, семейной памяти и важности сохранения связи с предками.
4. «Моана» (6+) — отношения Моаны с бабушкой и предками дают ей опору и веру в себя, иллюстрируя, как поддержка рода и «достаточно хорошие» отношения в раннем детстве формируют героя.

Урок 1.2 Что такое привязанность?

Книги

1. Фёдор Кнорре «Оля» (12+). Повесть о девочке, переживающей разлуку с близкими и войну. О том, как испытания и умение быть рядом с теми, кого любишь, становятся фундаментом личности.
2. Ольга Громова «Сахарный ребенок» (12+). Глубокая история о том, что даже в самых страшных условиях мощная связь с родителем (та самая «тайная опора») даёт силы выжить и остаться человеком.
3. Нина Дашевская «Я не тормоз» (12+). О поиске своего места и о том, как гиперактивному подростку найти связь с миром и окружающими, которые его не всегда понимают.

Художественные фильмы

1. «Звёздочки на земле» (6+) — фильм о том, как безусловное принятие и привязанность со стороны значимого взрослого (учителя) могут исцелить детскую травму и раскрыть талант.

Мультфильмы

2. «Головоломка» (6+) — лучшая анимационная метафора работы психики и того, как воспоминания, связанные со значимыми взрослыми, формируют личность. Отлично иллюстрирует базовое доверие к миру.

Урок 1.3 Как общаться с родителями, чтобы достичь понимания?

Книги

1. Анастасия Малейко «Моя мама любит художника» (12+). Искренняя и добрая история о 15-летней Лине, чья мама впервые после развода с папой начинает строить новые отношения. Книга о ревности, принятии выбора родителей и поиске нового языка для общения с ними.
2. Сара Пеннипакер «Клементина и семейный совет» (6+). Забавная и трогательная история для среднего школьного возраста о том, как девочка переживает новость о скором появлении братика или сестрички и о том, как семья учится договариваться.

Художественные фильмы

1. «Чудо» (6+) — прекрасный фильм о поддержке в семье, о том, как родители учат ребенка справляться с трудностями, а ребенок учит их мудрости. Много сцен эффективной и неэффективной коммуникации.
2. «В погоне за счастьем» (12+) — диалоги отца с сыном в условиях жесточайшего кризиса, построенные на честности, уважении и любви, — образец для анализа.

Урок 1.4 Как наблюдение за жизнью родителей влияет на нас?

Книги

1. Татьяна Богатырёва «День матери» (16+). Очень честная и непростая повесть о 12-летнем Кеше, чьи родители-поэты погружены в депрессию и алкоголизм, и мальчику приходится брать на себя роль «взрослого». Показывает, как разрушительный образ жизни родителей напрямую формирует судьбу ребенка.
2. Артём Демиденко «Родители и подростки: как найти общий язык» (12+). Книга для подростков и их родителей, которая поможет понять, как стиль воспитания и поведение взрослых влияют на детей, и как выстроить эффективный диалог.

Художественные фильмы

1. «Москва слезам не верит» (12+) — отношения матери и дочери, где дочь невольно копирует модели поведения, которые видела в детстве.

Мультфильмы

2. «Как приручить дракона» (6+) — взаимоотношения сына (Иккинг) и отца (вождь Стоик). Наблюдая за отцом, главный герой впитывает модель «настоящего викинга», но вынужден искать свой путь, что приводит к конфликту и пересмотру отцовских установок.

Урок 1.5 Кто такая мама? Кто такой папа?

Книги

1. Варвара Еналь «Живые» (цикл) (12+). Фантастическая история о детях, живущих без родителей на космической станции. Отличный материал для размышления о том, что происходит с обществом, где институт семьи и роли родителей разрушены, и как подростки сами пытаются выстроить новую иерархию.

Художественные фильмы

1. «Король говорит!» (12+) — тема фигуры отца, долга, ответственности и принятия своей роли, а также целительной роли поддерживающего партнера.
2. «Ивановы-Ивановы» (16+) — комедия о двух семьях, чьих детей перепутали в роддоме, показывающая роль родителей в воспитании, независимо от биологии.

ЧАСТЬ III. ТРУДНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

Урок 3.1 Как лавировать между двух огней?

Книги

1. Анна Вольц «Гипс» (12+). Повесть о том, как развод родителей переживают их взрослеющие дети. Честный разговор о любви, страхе, о том, что мир может треснуть, но не разбиться окончательно.
2. Ульф Старк «Пусть танцуют белые медведи» (12+). Глубокая повесть о подростке, переживающем развод родителей и смену школы.

Художественные фильмы

1. «Жить» (Россия, 2012) (18+) — очень сильный российский фильм о детях, которые после трагедии пытаются сохранить связь с ушедшими родителями, находясь между разными мирами.
2. «Крамер против Крамера» (США, 1979) (16+) — классика для анализа родительских ролей, их смены и влияния развода на ребенка. Показывает, как мать и отец могут «меняться местами».

Мультфильмы

3. «Мальчик и чудовище» (12+) — идеально иллюстрирует конфликт лояльностей, поиск отцовской фигуры и сепарацию.

Урок 3.2 Что такое жестокое обращение?

Книги

1. Эдуард Веркин «Друг-апрель» (16+). Жёсткая и честная история о подростке из неблагополучной семьи. Главный герой живет в атмосфере нищеты и грубости, пытаясь сохранить человеческое достоинство и мечту.
2. Эли Фрей «Мой лучший враг» (16+). Очень сильная и неоднозначная книга, собравшая множество отзывов. Рассказывает о буллинге, жестокости среди подростков и предательстве лучшего друга. Показывает, как травма

превращает жертву в преследователя и как важно вовремя остановиться.

3. Мария Фраде «Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать» (12+). Руководство по защите от разных видов насилия для подростков.

Художественные фильмы

1. «Чучело» (12+) — поднимает тему жестокости взрослых (учитель, родители) по отношению к детям.
2. «Хороший мальчик» (16+) — фильм, где через юмор показаны разные стили воспитания, в том числе пограничные с жестокостью, и их последствия для подростка.

Урок 3.3 Что значит утрата значимого человека?

Книги

1. Юлия Кузнецова «Где папа?» (12+). Тонкая и глубокая повесть о девочке Лизе, которая после развода родителей и какой-то трагической ситуации лишается возможности видеться с отцом и общается с ним только через записки. О боли потери и поиске опоры в мире, который стал тихим и враждебным.

Художественные фильмы

1. «Лёд 2» (6+) — музыкальная драма о хоккеисте, который в одиночку растит дочь после смерти жены, сталкиваясь с трудностями и опекой.
2. «Сестрёнка» (12+) — военная драма о сиротстве и обретении новой семьи, когда мальчик принимает в свой дом девочку, оставшуюся без родителей.

Мультфильмы

3. «Король Лев» (6+) — история Симбы, который учится справляться с чувством вины и боли после гибели отца-короля.

Урок 3.4 Как вести себя, если столкнулся с травлей?

Книги

1. Ольга Бочкова «Не дам себя в обиду! Правдивые истории из жизни Виты» (6+).
2. Лия Шарова «Я подросток. Краткий курс выживания» (12+). Практичное руководство от российского эксперта по детской безопасности о том, как пережить трудности, наладить отношения и противостоять буллингу.

Художественные фильмы

1. «Класс коррекции» (Россия, 2014) (16+) — тяжелый, но очень важный фильм о травле «особенных» детей и подростков, о равнодушии взрослых.
2. «Робин» (12+) — норвежский фильм о дружбе мальчика с девочкой, которая сталкивается с травлей. Показывает разные позиции участников буллинга.

Мультфильмы

3. «Форма голоса» (12+) — один из самых сильных японских фильмов на тему. История о мальчике, который в начальной школе задирает глухую девочку, а став подростком, сам оказался изгоем и теперь ищет искупления.

Урок 3.5 Что станет лучшей профилактикой зависимостей?

Книги

1. Методическое пособие Центра «Перекрёсток» «Чей это выбор?» (12+) — доступно по ссылке: <https://perecrestok.info/assets/docs/library/tihomirova-et-al.-chej-eto-vybor.pdf>

Художественные фильмы

1. «Дневник баскетболиста» (18+) — классическая история падения талантливого подростка (в исполнении Леонардо Ди Каприо) на самое дно из-за наркотиков.
2. «Реквием по мечте» (18+) — крайне тяжелый, антинаркотический фильм, который можно рекомендовать только старшим подросткам в устойчивых группах и с обязательным последующим обсуждением.

Мультфильмы

3. «Самородок» (реж. Андреас Хайкаде) (12+) — короткая, но очень сильная метафора развития зависимости.
4. «Леденец» (16+) — довольно жёсткий мультфильм, также поднимающий тему зависимости.

ЧАСТЬ IV. ВЗРОСЛЕНИЕ

Урок 4.1 Что происходит с моим телом?

Книги

1. Джерри Бейли «Моё тело меняется: всё, что хотят знать подростки и о чём стесняются говорить родители» (12+).
2. Дженни Мари Баттистин «Разблокируй спокойствие» (12+). Дневник с дыхательными упражнениями и медитациями, помогающий справиться со стрессом, который часто обостряется на фоне гормональных изменений. Про заботу о своём теле и психике в моменте.

Художественные фильмы

1. «14+» (16+) — показывает первую влюбленность и то, как подростки начинают воспринимать свою привлекательность и телесность на фоне обычных спальных районов.

Мультфильмы

2. «Головоломка» (6+) — идеально подходит и к этой теме, показывая изменения личности Райли в пубертате.

Урок 4.2 Как общаться с людьми и соблюдать границы?

Книги

1. Лия Шарова «Твоя тайная сила. Книга для подростков и их внутренних драконов» (12+). Через метафору «внутренних драконов» автор учит понимать свои эмоции, выстраивать коммуникацию и защищать личные границы.
2. Ольга Бочкова «Я говорю «Нет!»» (12+). Практическое руководство для подростков о том, как перестать быть удобным для всех и научиться отказывать без чувства вины.

Художественные фильмы

1. «Дрянные девчонки» (16+) — поучительная комедия о том, как легко потерять свои границы в попытке вписаться в «популярную» компанию и как важно вовремя их восстановить.

2. Мультфильмы

«Энканто» (6+) — вся семья Мадригаль — это карта нарушенных границ и дисфункциональных ролей, где каждый член семьи несёт бремя ожиданий

Урок 4.3 Почему важен быт?

Книги

1. Джефф Кинни «Дневник слабака» (серия) (6+). Юмористические истории о жизни школьника Грега Хэффли, которые полны бытовых ситуаций, проблем с самоорганизацией и семейных неурядиц. Легко и с юмором подводят к мысли о необходимости порядка и ответственности.
2. Мари Кондо «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни» (12+).

Художественные фильмы

1. «Всегда говори «ДА» (16+) — помимо прочего, фильм о том, как бытовая рутина и страхи мешают жить, а новые бытовые навыки и активность открывают двери.
2. «Королевство полной луны» (16+) — фильм о двух подростках-изгоях, которые сбегают и пытаются выжить в лесу, обустроив свой собственный «быт» и создавая свой мир с нуля.

Урок 4.4 Как зарабатывать деньги?

Книги

1. Татьяна Севостьянова «Хочу собаку, или Практическое руководство по исполнению желаний» (6+). Необычный формат: микс художественной истории и практикума по достижению целей. Читатель, помогая героине, учится ставить цели и понимать, что для их достижения нужны ресурсы, в том числе и финансовые.

Художественные фильмы

1. «В погоне за счастьем» (12+) — мощнейший фильм о финансовой

ответственности, вере в себя и пути от бездомного до успешного брокера.

Урок 4.5 Как мне искать себя?

Книги

1. Союн Ким «Субботный психологический клуб» (12+). Корейский бестселлер о школьнице, которая через психологические эксперименты учится понимать себя, бороться с прокрастинацией и отстаивать своё мнение. Идеальное «мягкое» введение в психологию для самоопределения.
2. Елена Резанова «Никогда-нибудь» (12+). Книга научит отделять чужие ожидания от собственных желаний, а также принимать взрослые решения. Она написана специалистом в области карьерных стратегий и станет помощником по профориентации.

Художественные фильмы

1. «Страна Саша» (16+) — очень светлая и эстетичная история о 17-летнем парне, который не знает, куда поступать, боится взрослеть и влюбляется в необычную девушку. Фильм о самоопределении без лишнего надрыва.
2. «Мирный воин» (16+) — один из лучших фильмов для подростков и взрослых о самоопределении, осознанности и преодолении себя. Основан на автобиографической книге Дэна Миллмэна.

Мультфильмы

3. «Я краснею» (6+) — метафора взросления и изменений в теле и психике, а также история о том, как перестать во всём угождать родителям.

ЧАСТЬ V. БУДУЩИЕ ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ

Урок 5.1 Как понять, что я готов к отношениям и к браку?

Книги

1. Гэри Чепмен «Пять языков любви» (16+).

Художественные фильмы

1. «14+ Продолжение» (16+) — если первая часть была про гормоны и первую влюбленность, то вторая — именно про взросление. Главный герой сталкивается с вопросами: готов ли он к серьёзным отношениям, как совмещать чувства и армию/учебу, и что такое ответственность за другого человека.
2. «Амели» (16+) — фильм о готовности к отношениям, о преодолении страха близости и выходе из зоны комфорта ради другого человека.

Урок 5.2 В чем разница между любовью и влюбленностью?

Книги

1. Джон Грин «Виноваты звёзды» (16+). Мировой бестселлер о любви двух подростков, больных раком. Очень ярко показывает разницу между простой

влюбленностью и глубоким чувством, которое включает в себя ответственность, страх потери и принятие.

2. Хорхе Букай, Сильвия Салинас «Любить с открытыми глазами» (16+).
3. Кристина Стрельникова «Сердце под левым карманом» (12+).

Художественные фильмы

1. «500 дней лета» (16+) — лучшая иллюстрация темы. Фильм наглядно показывает, как один из партнёров (Том) находится в плену иллюзии (влюбленности), а другой (Лето) — нет.
2. «Гордость и предубеждение» (12+) — классический пример развития чувств от предубеждения к глубокому уважению и осознанной любви.

Урок 5.3 Почему качество коммуникаций — это основа любви?

Книги

1. Лори Гордон «Ловушки любви» (16+). Книга-комикс по наиболее частым заблуждениям и посланиям в отношениях в паре.
2. Алекс Хилл «Передружба. Недоотношения» (16+). Роман о запутанных чувствах между двумя людьми, которые не могут понять, что же между ними — дружба или любовь. Отлично иллюстрирует важность разговоров и прояснения отношений.

Художественные фильмы

1. «Отрочество» (16+) — фильм-наблюдение за взрослением. Отношения родителей (Итан Хоук и Патриша Аркетт) показаны через диалоги, кризисы и попытки сохранить коммуникацию.
2. «Спешите любить» (16+) — классика о том, как отношения меняют человека. Главный герой проходит путь от легкомысленного хулигана до ответственного мужчины, готового поддерживать близкого в самый тяжелый момент.

Урок 5.4 Что делать, если в отношениях кризис?

Книги

1. Елена Усачёва «Принц с последней парты» (12+). История о школьных интригах и попытках манипуляции в отношениях, которые неизбежно ведут к кризису и переосмыслению.
2. Хорхе Букай «Я, она, он... и снова я» (16+).
3. Анна Одувалова «В таких не влюбляются» (12+). Роман о девушке, которая решает изменить себя, чтобы понравиться парню. Хороший повод поговорить о кризисе самоидентичности в отношениях и о том, можно ли быть собой в паре.

Художественные фильмы

1. «История о нас» (16+) — фильм целиком посвящён кризису 15-летнего брака и попыткам супругов его преодолеть.

Урок 5.5 Какими бывают нарушения в отношениях?

Книги

1. Дарья Лаврова «Закон случайностей» (16+). История, показывающая разные модели поведения в отношениях, в том числе нездоровые, где один из партнёров пытается управлять, а другой — подстраиваться.
2. Мария Фраде «Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать» (12+). Руководство по защите от разных видов насилия для подростков.

Художественные фильмы

1. «После» (16+) — часто этот фильм воспринимают как романтику, но психологи используют его как пример токсичных отношений. Постоянные эмоциональные качели, манипуляции и нарушение границ здесь подаются как «настоящая любовь», что даёт повод для критического обсуждения с подростком.

Мультфильмы

2. «Коралина в Стране Кошмаров» (12+) — мрачная сказка о «другой маме», которая сначала даёт всё, о чём ребёнок мечтает, а потом пытается полностью подавить волю и «забрать глаза» (личность). Идеальный пример любовной бомбардировки в начале абьюзивных отношений.

ЧАСТЬ VI. НАШИ БУДУЩИЕ ДЕТИ

Уроки 6.1–6.5 Подготовка к родительству, ресурсы, раннее детство

Книги

1. Юлия Пирумова «Уйти, чтобы вырасти. Сепарация как способ жить свою жизнь» (16+). Книга для подростков, стоящих на пороге взрослой жизни, о том, как отделиться от родителей без чувства вины, чтобы в будущем строить уже свои здоровые отношения и быть готовым к созданию собственной семьи.
2. Илсе Санд «Страх близости: как перестать защищаться и начать любить» (16+). Датский психотерапевт о том, как детские механизмы защиты мешают нам строить близкие отношения во взрослом возрасте. Важная книга для профилактики будущих проблем в паре и в родительстве.
3. Елена Аринина «Взрослый я» (12+). Книга-практикум от психолога, помогающая разобраться в целях, планах, эмоциях и отношениях. Идеально подходит для завершающего блока о взрослении и готовности к будущему.

Художественные фильмы

1. «Джуно» (16+) — фильм о 16-летней девушке, которая, столкнувшись с незапланированной беременностью, проявляет невероятную для своего возраста зрелость и ответственность.
2. «Три метра над уровнем неба: Я тебя хочу» (16+) — сиквел, где главный герой сталкивается с новостью о беременности и принимает решение, которое меняет его жизнь. Можно анализировать мотивацию героя и его готовность к отцовству.

3. «Ты водишь!» (16+) — комедия о молодых родителях, которые пытаются не потерять себя и свои отношения в круговороте родительства.
4. «Жизнь как она есть» (16+) — фильм о том, как двое непохожих людей становятся семьёй, учатся любить и растить ребенка. О том, что счастливая семья — это не отсутствие проблем, а умение решать их вместе.
5. «Пока не сыграл в ящик» (16+) — фильм о том, что в конце жизни важны не деньги, а отношения с детьми, прощение и любовь.

4.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

АНО «Азбука семьи» осуществляет образовательную деятельность в соответствии с лицензией №Л035-01298-77/00958488 от 05.12.2023, выданной департамент образования и науки города Москвы.

Программа разработана авторами практики подростковый клуб «Азбука семьи» и реализуется психологами, прошедшими дополнительную профессиональную программу (повышение квалификации) «Лидер подросткового клуба “Азбука семьи”- специалист по применению программы «Азбука счастливой семьи для подростков» в социально-психологическом сопровождении подростков групп риска», что обеспечивает высокий уровень как социально-психологического сопровождения, так и педагогической ее составляющей. Лидеры подростковых клубов “Азбука семьи” могут быть из числа штатных сотрудников учреждений, на базе которых организованы клубы, а также могут привлекаться по договору подряда, оказания услуг, волонтерскому контракту и другими возможными способами в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Лидеры подростковых клубов могут находиться на методическом сопровождении в АНО «Азбука семьи» на этапе внедрения практики подросткового клуба в сопровождение подростков (5 месяцев). Квалификация руководящих и научно-педагогических работников АНО «Азбука семьи» соответствует требованиям профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. № 682н), а также квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.