

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 17.09.2023 г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
\_\_\_\_\_ Салтеев Д.А  
приказ №1  
от «17» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛИДЕРЫ ШКОЛ РОДИТЕЛЕЙ "АЗБУКА СЕМЬИ"»**

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Срок освоения программы:** 15 недель (60 академических часов).

**Возрастная категория учащихся:** от 18 лет

Автор-составитель:  
Салтеев Денис Анатольевич  
Машкова Диана Владимировна

г. Москва, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Планируемые результаты .....	8
1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДОП .....	9
1.4. Содержание программы.....	10
1.4.1 Учебный план.....	10
1.4.2. Содержание учебного плана.....	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	23
2.1. Календарный учебный график программы .....	23
2.2. Система условий реализации ДОП.....	24
2.3. Информационные ресурсы. ....	27

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативная база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последующей редакции Федеральных законов);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Настоящая образовательная программа имеет социально-гуманитарную направленность (профиль).

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, развитие способностей к самопознанию и саморазвитию.

### Актуальность

В последние годы в России наблюдается тенденция к снижению рождаемости и увеличению среднего возраста родителей. Это подчеркивает необходимость повышения уровня осознанности и ответственности среди молодых семей, а также

поддержки и просвещения родителей в вопросах воспитания детей. Программа «Лидеры школ родителей "Азбука семьи"» помогает родителям научиться понимать и удовлетворять потребности своих детей, что способствует улучшению качества их жизни и развитию гармоничных отношений в семье. Осознанное родительство предполагает наличие у родителей знаний и навыков, необходимых для преодоления различных семейных кризисов, разрешения конфликтов и создания благоприятной атмосферы в семье. Это, в свою очередь, снижает уровень стресса и повышает качество жизни всех членов семьи. Хорошо подготовленные и осознанные родители могут помочь своим детям лучше адаптироваться в обществе, успешно преодолевать трудности и развиваться в личностном и профессиональном плане.

### **Отличительные особенности**

Программа «Лидеры школ родителей "Азбука семьи"» имеет ряд отличительных особенностей, которые выделяют ее среди других программ для родителей:

- фокус на осознанном подходе к родительству: программа сосредоточена на развитии у родителей понимания своих действий и их влияния на развитие ребенка, а также на формировании навыков самоанализа и рефлексии;
- междисциплинарный подход: программа включает в себя элементы психологии, педагогики, социологии и других наук, что позволяет родителям получить всестороннее представление о процессе воспитания детей;
- практическая направленность: программа включает большое количество практических занятий и упражнений, которые помогают родителям применять полученные знания на практике и развивать свои навыки;
- поддержка и сопровождение: программа предполагает постоянную поддержку и сопровождение со стороны специалистов, что позволяет родителям получать помощь и консультации в любое время;

- индивидуальный подход: программа учитывает индивидуальные особенности каждой семьи и предлагает персонализированные рекомендации и стратегии воспитания;

- уникальность и инновационность: заключается в наличии научно-обоснованной, практико-ориентированной программы и первого в РФ учебника (книги-тренажера) для родителей «Азбука счастливой семьи» ISBN 978-5-04-165447-4, а также книги методических рекомендаций ISBN 978-5-9676-1456-9 для специалистов;

- ключевой фактор инновационности: организация работы в формате группового психологического тренинга;

- государственная верификация: программа реализуется с применением собственной практики «Школы осознанных родителей «Азбука семьи», прошедшей государственную верификацию и включённой в Реестр доказательных практик на основе Национального стандарта доказательности АСИ СМАРТЕКА <https://smarteka.com/practices/skoly-osoznannyh-roditelej-azbuka-semi>.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа имеет высокую педагогическую целесообразность, поскольку направлена на формирование у родителей осознанного и ответственного подхода к воспитанию детей. Такой подход позволяет создать условия для гармоничного развития ребенка, его успешной адаптации в обществе и формирования здоровой личности. Кроме того, программа способствует укреплению семейных связей, улучшению психологического климата в семье и снижению уровня конфликтности между родителями и детьми.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель** – формирование у родителей знаний, умений и навыков, необходимых для осознанного и ответственного подхода к воспитанию детей, а также создание условий для укрепления семейных связей и улучшения психологического климата в семье.

## **Задачи реализации образовательной программы**

### ***образовательные:***

- Формирование осознанного подхода к родительству, понимание своих действий и их влияние на развитие ребенка.
- развитие навыков самоанализа, рефлексии и критического мышления.
- предоставление родителям знаний и умений в области психологии, педагогики и других наук.
- обучение родителей практическим методам и приемам воспитания детей.
- создание условий для обмена опытом и взаимодействия между родителями.
- поддержка и консультирование родителей по вопросам воспитания и развития детей.
- формирование у родителей мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию в области родительства.

### ***развивающие:***

- развитие у родителей способности к анализу и оценке своей воспитательной деятельности;
- формирование умений и навыков самостоятельного решения возникающих проблем в процессе воспитания детей;
- развитие коммуникативных навыков и умений работать в команде;
- развитие творческих способностей и инициативы у родителей;
- помощь в преодолении трудностей и решении конфликтов в семье.

### ***воспитательные:***

- воспитание у родителей ответственного отношения к родительским обязанностям;
- создание условий для формирования уважительного отношения к детям и друг к другу;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в семье;
- укрепление семьи, традиционных семейных ценностей и профилактика семейного неблагополучия;

– формирование у родителей стремления к самосовершенствованию и саморазвитию.

### **Категория обучающихся**

К освоению данной образовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Возраст обучающихся – от 18 лет.

Программа предназначена для родителей, которые хотят повысить свою осознанность и ответственность в вопросах воспитания детей, улучшить качество жизни своей семьи и создать благоприятные условия для развития и самореализации своих детей.

### **Уровень программы, объем и сроки.**

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы – базовый

Объем программы составляет 60 академических (учебных) часов.

Срок освоения программы 15 недель.

Для всех видов образовательной (учебной) деятельности академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Объем недельной учебной нагрузки обучающихся составляет 4 академических часа в неделю. Количество учебных дней по образовательной программе в неделю – 2. Объем учебной нагрузки в учебный день – 2 часа.

Перерывы между занятиями в рамках учебного дня составляют не менее 10 минут.

### **Форма обучения.**

Реализация образовательной программы осуществляется в очной форме обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:** форма реализации образовательной программы – традиционная. Реализация образовательной программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Организационные формы обучения.** Занятия проводятся всем составом в группах одного возраста или разновозрастных группах.

## 1.2. Планируемые результаты

### *Когнитивные:*

- будут иметь глубокое понимание принципов осознанного родительства и их влияния на развитие ребенка;
- смогут анализировать и оценивать свою воспитательную деятельность, учитывая потребности и интересы ребенка;
- овладеют навыками самостоятельного решения проблем в процессе воспитания, основываясь на принципах осознанного родительства;
- научатся эффективно общаться и взаимодействовать в команде, что поможет им решать конфликты и создавать благоприятную атмосферу в семье;
- разовьют творческие способности и инициативу, что позволит им находить нестандартные решения для сложных воспитательных ситуаций;
- приобретут навыки преодоления трудностей и решения конфликтов, опираясь на принципы осознанного родительства.

### *Мотивационно-ценностные:*

- будут иметь высокую мотивацию к саморазвитию и самосовершенствованию в области осознанного родительства, стремясь стать лучшими родителями для своих детей;
- осознают важность ответственного отношения к своим родительским обязанностям и будут стремиться создать благоприятную среду для развития своих детей;
- научатся уважать своих детей и друг друга, создавая атмосферу взаимопонимания и поддержки в семье;

- приобретут культуру общения и взаимодействия, основанную на принципах толерантности и уважения к различным точкам зрения;
- станут стремиться к самосовершенствованию и саморазвитию в области осознанного родительства, постоянно работая над улучшением своих родительских навыков и знаний.

### ***Деятельностный:***

- будут активно применять полученные знания и навыки осознанного родительства в повседневной жизни, стремясь улучшить качество жизни своей семьи;
- смогут успешно преодолевать различные семейные кризисы и решать возникающие проблемы, опираясь на принципы осознанного родительства;
- научатся создавать благоприятные условия для развития своих детей, поддерживая их в достижении их целей;
- смогут эффективно взаимодействовать со специалистами в области родительства и семейной психологии, получая необходимую помощь и поддержку в сложных ситуациях;
- будут проявлять инициативу и творческий подход в решении воспитательных задач, находя нестандартные и эффективные решения.

### **1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДОП**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения общеразвивающей программы «Лидеры школ родителей "Азбука семьи"» включает в себя следующие компоненты:

*Текущий контроль:* проводится на протяжении всего периода обучения и включает в себя оценку активности обучающихся на занятиях, выполнение практических заданий, участие в обсуждениях и дискуссиях.

*Итоговый контроль:* проводится в конце обучения по программе и включает в себя презентацию результатов самостоятельной работы. Оценка образовательных достижений учащихся проводится на основе системно-деятельностного подхода,

проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических задач. Оценивается динамика работы учащихся на занятиях.

В процессе обучения также проводится анкетирование обучающихся с целью определения их удовлетворенности программой, выявления трудностей и проблем, возникающих в процессе обучения, и разработки рекомендаций по улучшению программы.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1 Учебный план

№п/п	Название элемента образовательной программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Семейная система</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
2.	Тема 1.1. Откуда мы родом?	2	1	1	Текущий контроль
3.	Тема 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	2	1	1	Текущий контроль
4.	Тема 1.3. С чего начинается детство?	2	1	1	Текущий контроль
5.	Тема 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	2	1	1	Текущий контроль
6.	Тема 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	2	1	1	Текущий контроль
7.	Тема 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	2	1	1	Текущий контроль
<b>8.</b>	<b>Раздел 2. Привязанность</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
9.	Тема 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	2	1	1	Текущий контроль
10.	Тема 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	2	1	1	Текущий контроль
11.	Тема 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	2	1	1	Текущий контроль
12.	Тема 2.4. Какие бывают типы привязанности?	2	1	1	Текущий контроль

13.	Тема 2.5. После семи уже поздно?	2	1	1	Текущий контроль
14.	Тема 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	2	1	1	Текущий контроль
<b>15.</b>	<b>Раздел 3. Детская психологическая травма</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
16.	Тема 3.1. Что может сломать детей?	2	1	1	Текущий контроль
17.	Тема 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?	2	1	1	Текущий контроль
18.	Тема 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?	2	1	1	Текущий контроль
19.	Тема 3.4. Откуда родом «травматическое расстройство развития»?	2	1	1	Текущий контроль
20.	Тема 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	2	1	1	Текущий контроль
21.	Тема 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	2	1	1	Текущий контроль
<b>22.</b>	<b>Раздел 4. Трудное поведение</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
23.	Тема 4.1. Трудный или удобный?	2	1	1	Текущий контроль
24.	Тема 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	2	1	1	Текущий контроль
25.	Тема 4.3. Почему дети бывают непослушными?	2	1	1	Текущий контроль
26.	Тема 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	2	1	1	Текущий контроль
27.	Тема 4.5. Что делать с трудным поведением детей?	2	1	1	Текущий контроль
28.	Тема 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?	2	1	1	Текущий контроль

<b>29.</b>	<b>Раздел 5. Подростковый возраст</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
30.	Тема 5.1. Как быть родителем подростка?	2	1	1	Текущий контроль
31.	Тема 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?	2	1	1	Текущий контроль
32.	Тема 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	2	1	1	Текущий контроль
33.	Тема 5.4. Кто главный в выборе профессии?	2	1	1	Текущий контроль
34.	Тема 5.5. Когда происходит сепарация?	2	1	1	Текущий контроль
35.	Тема 5.6. Куда приводит детство?	2	1	1	Итоговый контроль / обсуждение
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	

#### 1.4.2. Содержание учебного плана

### Раздел 1. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА

#### Тема 1.1. Откуда мы родом?

**Теория.** Взаимосвязь нашего детства и родительства; роль семейного благополучия для благополучия ребенка. Как определить семейное благополучие. Понятие психологическое благополучие. Психическое развитие ребенка.

#### **Практика.**

Выполнение задания «Ресурсы рода». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Точка опоры»

#### Тема 1.2. Какой фундамент у семейной системы?

#### **Теория**

Иерархия, правила и границы в семье; способы их выстраивания. Понятие функциональная семья. Функции семьи. Виды нарушений иерархии в семье. Как устанавливать правила и границы? Личные границы ребенка.

## **Практика**

Выполнение задания «Границы в семье». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Живой дом».

### **Тема 1.3. С чего начинается детство?**

#### **Теория**

Отношения в супружеской паре и их гармонизация как фундамент благополучия ребенка. Трудности семейной жизни. Кризис в семье. Партнёрские отношения. Потребности.

#### **Практика**

Выполнение задания «Отношение родителей». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «На что похожа моя любовь».

### **Тема 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?**

#### **Теория**

Ресурсы мам и пап; источники их пополнения. Семейные ценности и традиции. Забота о себе и о браке. Творчество как ресурс.

#### **Практика**

Выполнение задания «Благополучие семьи». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Маленькие радости».

### **Тема 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?**

#### **Теория**

Роли матери и отца на всех этапах взросления ребенка. Ступень первая (от 0 до 1 года). Ступень вторая (от 1 года до 2-3 лет). Ступень третья (от 3 до 6-7 лет). Ступень четвертая (от 6 до 12 лет). Подростковый возраст (12-17 лет).

#### **Практика**

Выполнение задания «Младенчество». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Формула моего родительства».

### **Тема 1.6. Какие качества родители формируют в детях?**

#### **Теория**

Возрастная периодизация и влияние поведения родителей на формирование детей. Младенцы от 0 до 1 года. Дети от 1 года до 2-3 лет. Ребенок от 3 до 6-7 лет. Ребенок от 6 до 12 лет. Подростки от 12 до 20 лет. Юноши от 20 до 25 лет. Возрастные кризисы.

#### **Практика**

Выполнение задания «Школьный возраст». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Я люблю своего ребенка».

## **РАЗДЕЛ 2. ПРИВЯЗАННОСТЬ**

### **Тема 2.1. Что такое привязанность и как она работает?**

#### **Теория**

Теория привязанности и способы создания положительной эмоциональной связи с ребенком. Ослабление привязанности. Укрепление привязанности. Круг отношений привязанности. Почему так важна положительная эмоциональная связь? Эксперимент Гарри Харлоу.

#### **Практика**

Выполнение задания «Отклик на потребности». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Птенчик».

### **Тема 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?**

#### **Теория**

Способы формирования основ надежной привязанности в перинатальный период. Перинатальная психология. Что самое опасное во время беременности?

Исследование причин отказов от новорожденных. Что самое важное во время беременности? Роль отца во время беременности. Для чего нужна поддержка окружения? Лучшие условия для рождения ребенка.

### **Практика**

Выполнение задания «Поддержка будущей мамы». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Душа ребенка».

## **Тема 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?**

### **Теория**

Формирование привязанности от 0-3 лет, выбор значимых взрослых и кризис 3-летнего возраста. Чего хочет малыш от 0 до 3 лет? В чем основа детского счастья? Для чего привязанность сохраняется на расстоянии? Семь правил осознанных родителей малышей.

### **Практика**

Выполнение задания «Разлука с родителями». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Письмо о счастье»

## **Тема 2.4. Какие бывают типы привязанности?**

### **Теория**

О типах привязанности и способах укрепления отношений в семье с детьми 3-7 лет. Эксперимент «Незнакомая ситуация» Мэри Эйнсворт. Небезопасный тип привязанности избегающего вида «А». Безопасный (надежный) тип привязанности «В». Небезопасный тип тревожно-сопротивляющегося вида «С». Дезорганизованная привязанность. Глубокие риски небезопасных отношений ребенка с родителями. Психологические проблемы детей в детских домах. Умеренные риски небезопасных отношений ребенка с родителями. Кризис трех лет.

### **Практика**

Выполнение задания «Самостоятельность». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Я хороший родитель, потому что...»

### **Тема 2.5. После семи уже поздно?**

#### **Теория**

Кризис 7 лет и управление влиянием школы на детско-родительские отношения. Влияние родителей на познавательную активность ребенка.

#### **Практика**

Выполнение задания «Первый учитель». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».

### **Тема 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?**

#### **Теория**

Нарушения привязанности, причины, последствия и их преодоление. Исторические истоки нарушения привязанности в семье. Исследование типов привязанности в российских семьях. Откуда берется нарушение привязанности.

#### **Практика**

Выполнение задания «Проектирование ситуации». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Солнце любви».

## **РАЗДЕЛ 3. ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА**

### **Тема 3.1. Что может сломать детей?**

#### **Теория**

Тяжелые события в жизни семьи и их возможные последствия. Почему трудно признать детскую психотравму? Влияние психотравм. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). О причинах посттравматического стрессового расстройства. Последствия психотравм.

## **Практика**

Выполнение задания «Люба». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Дарю тебе хорошее настроение».

### **Тема 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?**

#### **Теория**

Помощь в преодолении негативных последствий для детей в случае конфликтов, разводов, внезапных переездов, других потенциально травмирующих событий; правила поведения родителей.

#### **Практика**

Выполнение задания «Опасные директивы». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Конфеты с секретом».

### **Тема 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?**

#### **Теория**

Поддержка ребенка в случае утраты значимого взрослого, стихийного бедствия, насилия и других чрезвычайных событий в жизни. Связь между травмой и возрастом ребенка.

#### **Практика**

Выполнение задания «Большая травма». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Мои ресурсы».

### **Тема 3.4. Откуда родом «травматическое расстройство развития»?**

#### **Теория**

Определение психотравмы. Механизм формирования психотравмы. Последствия детских психотравм, работа над эмоциональной регуляцией ребенка

с помощью значимых взрослых; негативный детский опыт и его влияние на будущее.

### **Практика**

Выполнение задания «Негативный детский опыт». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Дайте малышу защиту».

## **Тема 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?**

### **Теория**

Базовые знания о формировании мозга ребенка, а также о влиянии на него хронического стресса и детских психотравм. Психологическая травма и мозг. Развитие мозга. Психология стресса. Характер стресса. Развитие мозга ребенка. Регуляция мозга ребенка.

### **Практика**

Выполнение задания «Стрессовая ситуация». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Письмо самому себе»

## **Тема 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?**

### **Теория**

Формирование личности ребенка. Создание терапевтической среды в семье, школе и окружении ребенка; правила помощи детям, пострадавшим от психотравм. Восемь правил помощи.

### **Практика**

Выполнение задания «Правила семьи». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Слова поддержки».

## **РАЗДЕЛ 4. ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

### **Тема 4.1. Трудный или удобный?**

### **Теория**

Влияние ожиданий родителей на состояние и развитие ребенка; принцип уважения к детям как основа воспитания. Директивы родителей. Как вредят ожидания родителей отношениям? Право на уважение. Как любить ребенка.

### **Практика**

Выполнение задания «Уважение к ребенку». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Пожелания по кругу».

## **Тема 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?**

### **Теория**

Виды трудного поведения родителей, включая гиперопеку, гипоопеку, противоречивое воспитание, т.д. и способы преодоления их влияния на детей. Перевес власти. Перевес заботы. Демократический стиль. Авторитарный стиль. Гиперопека. Главные признаки гиперопеки. Гипоопека. Главные признаки гипоопеки.

### **Практика**

Выполнение задания «Маруся». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Пример из жизни».

## **Тема 4.3. Почему дети бывают непослушными?**

### **Теория**

Влияние не удовлетворенных потребностей ребенка на его поведение; освоение методов позитивного воспитания. Причины трудного поведения ребенка. Потребность в общении. Каприз или базовая потребность в безопасности? Потребность быть единственным и неповторимым. «Хорошие технологии» коммуникаций.

### **Практика**

Выполнение задания «Хорошие технологии». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение ««Рецепт достаточно хорошего родителя»».

#### **Тема 4.4. Нужны ли наказания для послушания?**

##### **Теория**

Физические и моральные наказания как факторы риска для здоровья и жизнеустойчивости ребенка; использование метода «естественных последствий» и «пяти шагов решения конфликтов».

##### **Практика**

Выполнение задания «Наказания». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Ведро с мусором».

#### **Тема 4.5. Что делать с трудным поведением детей?**

##### **Теория**

«Айсберг поведения» как основа понимания поведения ребенка; помощь ребенку в преодолении школьных и иных трудностей. Профилактика плохого поведения.

##### **Практика**

Выполнение задания «На стороне ребенка». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Я горжусь».

#### **Тема 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?**

##### **Теория**

Девиантное поведение и зависимости; способы работы с семьей и обращение к специалистам. Профилактика девиантного поведения. Как быть с агрессией? Что делать с аутоагрессией? Что таит в себе склонность к риску? Суицидальное

поведение. Сексуализированное поведение. Какими бывают подростковые зависимости? Что делать родителям в случае зависимостей подростков?

### **Практика**

Выполнение задания «Агрессия». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Предмет-проблема».

## **РАЗДЕЛ 5. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

### **Тема 5.1. Как быть родителем подростка?**

#### **Теория**

Особенности подросткового возраста, кризис среднего возраста родителей; стратегия поведения мам и пап в ключе позитивного воспитания.

#### **Практика**

Выполнение задания «Родители подростка». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Само-мотивирующий глагол или фраза».

### **Тема 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?**

#### **Теория**

Навыки жизнестойкости и пути их формирования; эмоциональные, социальные, бытовые навыки подростков и их развитие в семье.

#### **Практика**

Выполнение задания «Социальные навыки ребенка». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Психологическая зарядка» (методика энергопластики).

### **Тема 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?**

#### **Теория**

Передача ответственности подросткам, помощь родителей в самоопределении детей старшего подросткового возраста.

### **Практика**

Выполнение задания «Обязанности подростка». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Приятно сказать...».

### **Тема 5.4. Кто главный в выборе профессии?**

#### **Теория**

Формирование готовности к работе и карьере внутри семьи; подготовка к будущей самостоятельной жизни.

#### **Практика**

Выполнение задания «Будущее подростка». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Я отлично умею...».

### **Тема 5.5. Когда происходит сепарация?**

#### **Теория**

Управление чувствами родителей в период сепарации; создание благоприятных условий для сепарации.

#### **Практика**

Выполнение задания «Готовность родителей». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Синквейн на тему “Сепарация”».

### **Тема 5.6. Куда приводит детство?**

#### **Теория**

Осознанность взрослого ребенка как наследие, полученное от родителей; формирование новых, партнерских, отношений с детьми.

#### **Практика**

Выполнение задания «Вперед, в будущее!». Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди). Ресурсное упражнение «Ассоциации».

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график программы

п/п	Неделя	День	Тема занятия	Кол-во часов
1.	1	1	Тема 1.1. Откуда мы родом?	2
2.		2	Тема 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	2
3.	2	1	Тема 1.3. С чего начинается детство?	2
4.		2	Тема 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	2
5.	3	1	Тема 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?	2
6.		2	Тема 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	2
7.	4	1	Тема 2.1. Что такое привязанность и как она работает?	2
8.		2	Тема 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	2
9.	5	1	Тема 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?	2
10.		2	Тема 2.4. Какие бывают типы привязанности?	2
11.	6	1	Тема 2.5. После семи уже поздно?	2
12.		2	Тема 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	2
13.	7	1	Тема 3.1. Что может сломать детей?	2
14.		2	Тема 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?	2
15.	8	1	Тема 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?	2
16.		2	Тема 3.4. Откуда родом «травматическое	2

			расстройство развития»?	
17.	9	1	Тема 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?	2
18.		2	Тема 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	2
19.	10	1	Тема 4.1. Трудный или удобный?	2
20.		2	Тема 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	2
21.	11	1	Тема 4.3. Почему дети бывают непослушными?	2
22.		2	Тема 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	2
23.	12	1	Тема 4.5. Что делать с трудным поведением детей?	2
24.		2	Тема 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?	2
25.	13	1	Тема 5.1. Как быть родителем подростка?	2
26.		2	Тема 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?	2
27.	15	1	Тема 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?	2
28.		2	Тема 5.4. Кто главный в выборе профессии?	2
29.	15	1	Тема 5.5. Когда происходит сепарация?	2
30.		2	Тема 5.6. Куда приводит детство?	2

## 2.2. Система условий реализации ДОП

### Требования к материально-техническим условиям

Перечень оборудования учебного помещения:

1. Чек-лист по темам на каждого родителя.
2. Копия заданий по теме для каждого родителя.
3. Экран и проектор для демонстрации, ноутбук.
4. Флипчарт /доска, маркеры.

5. Правила работы в группе (раздаточный материал, к которому можно обращаться по мере необходимости).

6. Бумага А4, канцелярские принадлежности.

7. стол учебный – 3 шт., стулья – 6 шт.

### **Требования к кадровому составу.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеразвивающей программы, и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (в отношении должности «педагог дополнительного образования»), а также в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденном приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Организация вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по данной дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе лиц, обучающихся по образовательным программам

высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности настоящей образовательной программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Все педагогические работники осваивают дополнительные профессиональные программы – программы повышения квалификации по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

### **Требования к программно-методическим условиям.**

#### **Используемые методы обучения**

1. Словесные методы обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, работа с информационным источником.
2. Наглядные методы обучения: наблюдение, демонстрация, иллюстрация.
3. Практические методы обучения: практическая работа.
4. Объяснительно-иллюстративный (информационно-рецептивный) метод, репродуктивный метод, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический) метод, исследовательский метод.
5. Методы контроля и самоконтроля.

#### **Используются следующие педагогические технологии:**

- технология объяснительно-иллюстративного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения.

Педагогические работники в ходе организации образовательной деятельности по настоящей образовательной программе используют следующие **дидактические средства обучения.**

1. Изображения и отображения: иллюстративные материалы, экранно-звуковые средства.

2. Описания предметов и явлений условными средствами: учебные книги.

### **2.3. Информационные ресурсы.**

#### *Для педагога:*

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб., М. [и др.]: Питер, 2008. – 398 с.
2. Варга А. Я. Введение в системную психотерапию [Текст] / Анна Варга. – 5-е изд., стер. – М.: Когито-Центр, 2011. – 181 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982–1984.
4. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия: монография. – М.: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2000. – 448 с.
5. Калина О. Г. Роль отца в психическом развитии ребенка / О. Г. Калина, А. Б. Холмогорова. – 2-е изд., стер. – М.: Форум: Инфра-М, 2017. – 110[1] с.
6. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Эксмо-Пресс, 2000. – 498 с.

#### *Для учащихся:*

1. Машкова Д.В. Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства». – М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2023. – 606 с.
2. Машкова Д.В. Наши дети. Азбука семьи. – М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2020. – 448 с.
3. Перри Ф. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я) / Филиппа Перри ; [перевод с английского О.В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Психология. Искусство быть родителем).
4. Сатир В. «Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту». «Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту»: Институт Общегуманитарных Исследований; Москва; 2013

5. Сатир В.. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с: ил

6. Корчак Януш. Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспитательные моменты / Януш Корчак; [пер. с пол. Л. Стоцкой]. – М.: АСТ, 2019. – 476, [3] с., [8] л. ил., портр., факс.