

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное учреждение Архангельской области  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-  
социальной помощи «**Центр психолого-медико-социального  
сопровождения «Надежда»**  
(далее – ГБУ АО «Центр «Надежда»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ АО «Центр  
Надежда»

Т.А. Соколова

«14» марта 2022 г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
«**Счастливые родители – счастливые дети**»

Авторы-составители:  
Южаков В.А., педагог-психолог  
Верховцев А. А., педагог-психолог

Архангельск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Счастливые родители - счастливые дети» (далее – Программа) является профилактической программой для родителей, воспитывающих детей подросткового возраста.

Программа направлена на формирование родительской компетенции в вопросах улучшения родительско-детских отношений и профилактики семейного неблагополучия.

### **1. Актуальность Программы**

Проблематика родительско-детских отношений остается неизменно актуальной. Известно, что родитель является ведущим звеном в системе детско-родительских отношений и от него в большой мере зависит, как складываются эти отношения. Столкнувшись с проблемами во взаимодействии диады родитель-ребенок, родители нередко испытывают психологический дискомфорт и стресс. При этом они ощущают себя беспомощными, некомпетентными в разрешении сложных ситуаций, связанных с выстраиванием эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в непрерывном процессе развития и взросления.

Некоторые родители обращаются за помощью к специалистам-психологам и готовы принять от них профессиональную помощь. Такой помощью выступает как групповая, так и индивидуальная форма работы. И, как показывает практика, групповая работа подчас является наиболее эффективной, поскольку она дает возможность участникам увидеть и оценить различные точки зрения на ту или иную проблему, получить от группы психологическую поддержку иногда в форме конструктивной и дружеской критики от участников Программы. В этом случае у родителей возникает ощущение сопричастности к чему-то важному и полезному для решения разнообразных семейных проблем. На основе группового обсуждения формируются навыки уверенного и компетентного стиля взаимодействия с их детьми в сложных воспитательных ситуациях.

Участие в Программе даст возможность родителям подростков получить знания, умения, навыки и компетенции в вопросах, связанных с особенностями подросткового возраста, с передачей ответственности, выстраиванием техник эффективного общения с подростком и вопросах регуляции своего эмоционального состояния.

## **2. Методическое обоснование Программы.**

Программа опирается на различные теоретические концепции к работе с родителями в рамках системного, экзистенциального, гуманистического и когнитивистского подходов.

За основу были взяты теории привязанности Р. Шпиц, Дж. Боулби и депривации развития И. Лангмейер, З. Матейчек.

В Программе использованы теоретические аспекты и практические упражнения групповой и индивидуальной работы с семьей (В. Сатир, А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер, М. Розенберг, Е.В. Сидоренко), практические упражнения из гештальт-терапии, арт-терапии.

## **3. Практическая направленность Программы.**

Данная Программа носит профилактический характер. Реализация Программы способствует развитию психолого-педагогической компетентности родителей, повышению ответственности и заинтересованности родителей в воспитании детей.

**4. Цель Программы** – повышение родительской компетенции в вопросах эффективного взаимопонимания и взаимодействия с ребёнком в период его взросления.

## **5. Задачи Программы**

1. Информирование родителей об особенностях подросткового возраста.
2. Расширение знаний родителей в области психологии родительско-детских отношений в период взросления ребёнка.
2. Обучение родителей навыкам конструктивного взаимодействия с подростком.

3. Гармонизация родительско-детских отношений.

4. Создание дискуссионного пространства для обсуждения вопросов, связанных с особенностями подросткового возраста, с передачей ответственности подростку, выстраиванием техник эффективного общения.

### **6. Целевая группа**

Родители (законные представители), воспитывающие детей подросткового возраста г. Архангельска и Архангельской области. Максимальное количество участников – 15 человек.

### **7. Продолжительность Программы**

Программа рассчитана на 10 академических часов.

### **8. Требования к результату усвоения Программы**

В результате освоения данной программы родители овладеют следующими:

#### **Знаниями:**

- об основах психологии родительско-детских отношений;
- о приемах позитивной коммуникации;
- об основных чувствах и эмоциональных состояниях;
- о стратегиях разрешения конфликтов;
- о способах принятия и непринятия в общении;
- о регуляции своего эмоционального состояния.

#### **Умениями:**

- выбирать стратегии разрешения конфликтов в зависимости от своих потребностей и потребностей ребенка;
- эффективно разрешать проблемные ситуации, связанные с процессом воспитания;
- слушать и принимать своего ребенка таким, какой он есть;
- выражать свои чувства.

#### **Навыками и компетенциями:**

- активного слушания;

- Я – сообщения;
- эффективного разрешения родительско - детских конфликтов;
- рефлексивного поведения в процессе общения с детьми;
- регуляции эмоционального состояния и самоподдержки.

### **9. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижения планируемых результатов осуществляется посредством:

- опроса в устной форме;
- выполнения практических заданий;
- анкета-отзыв.

### **10. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Успешно освоившими Программу являются родители:

- показавшие знания, умения, навыки и компетенции в ходе выполнения заданий.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование занятия	Всего часов	из них теоретических	из них практических	Форма контроля
1.	«Особенности подросткового периода»	2	1,5	0,5	дискуссия, выполнение практических заданий, обратная связь
2.	«Как передать ответственность подростку»	2	0,5	1,5	дискуссия, выполнение практических заданий, обратная связь
3.	«Коррекция родительско – детских отношений»	2	0,5	1,5	дискуссия, выполнение практических заданий, обратная связь
4.	«Приёмы эффективного общения с подростком»	2	0,5	1,5	дискуссия, выполнение практических заданий, ролевая игра, обратная связь
5.	«Ресурс родителя: найти и сохранить»	2	0,5	1,5	дискуссия, выполнение практических заданий, устный опрос, обратная связь, анкета-отзыв
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>3,5</b>	<b>6,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Занятие «Особенности подросткового возраста».**

**Теория:** Возрастные и психологические особенности подросткового возраста.

**Практика:** 1). Упражнения на знакомство участников программы. 2). Принятие правил работы в группе. 3). Обсуждение особенности подросткового возраста. 4). Домашнее задание. 5). Завершение занятия.

### **2. Занятие «Как передать ответственность ребёнку».**

**Теория:** Понятие границы. Психологические и физические границы. Нарушения границ и их последствия. Пути формирования границ и ответственности у ребёнка.

**Практика:** 1). Упражнение «Приветствие». 2). Обсуждение домашнего задания. 3). Упражнение «Примеры из жизни». 4). Домашнее задание. 5). Завершение занятия.

### **3. Занятие «Коррекция родительско-детских отношений».**

**Теория:** Характеристики когнитивной сферы и поведенческих реакций подросткового возраста. Особенности эмоциональной сферы подростка.

**Практика:** 1). Обсуждение домашнего задания. 2). Упражнение «Что делает мой ребёнок и как я на это реагирую». 3). Упражнение «Три составляющих понимания». 4). Домашнее задание. 5). Завершение занятия.

### **4. Занятие «Приёмы эффективного общения с подростком».**

**Теория:** Эффективные приёмы общения. Техника «Я-высказывания».

**Практика:** 1). Обсуждение домашнего задания. 2). Упражнение на применение техники «Я-высказывания». 3). Домашнее задание. 4). Завершение занятия.

### **5. Занятие «Ресурсы родителя: найти и сохранить».**

**Теория:** Понятие психологического ресурса. Влияние внутреннего ресурса на межличностное общение. Техники ресурсирования и саморегуляции.

**Практика:** 1). Обсуждение домашнего задания. 2). Упражнение «Выдох дня». 3). Упражнение «Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация». 4). Устный опрос. 5). Подведение итогов по программе «Счастливые родители – счастливые дети». 6). Заполнение анкеты обратной связи. 7). Завершение занятия.

Таблица «Я-сообщения»

Ситуация	«Я – сообщение»
Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец в раздражении.	Я сержусь, когда приходится отвлекаться от интересной статьи, не мог бы ты немного подождать, ведь когда я дочитаю, мы поиграем.
Мать пылесосит. Ребенок вытаскивает вилку из розетки. Мать торопится скорее закончить работу.	Я расстроена из-за того, что пылесос перестал работать, теперь я не успеваю доделать работу вовремя. Было бы здорово, если бы ты мне помог и проследил, чтобы вилка была постоянно в розетке.
Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	
Ребенок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Отец с матерью хотят поговорить наедине. Ребенок слоняется вокруг, шалит, мешает им разговаривать.	
Ребенок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он убирает свою комнату. Уборка комнаты – это обязанность, по поводу которой существует договоренность с родителями.	
Ребенок целый день дуется, уныл и невесел. Матери не известна причина.	
Ребенок смотрит по телевизору фильм, включив его так громко, что мешает разговаривать родителям в соседней комнате.	
Дочь обещала накрыть стол к приходу гостей. Целый день она бездельничала, до прихода гостей остался час, а она и	

не думала начинать работу.	
Дочь забыла прийти домой в установленное время, чтобы пойти с матерью купить туфли, которые так долго просила.	

**Список использованных источников**

1. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Времена, 2021. – 288 с.
3. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия - М.: ЭКСМО-Пресс, 2016. – 448 с.
4. Клауд, Таунсенд: Дети: границы, границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности. – М.: Триада, 2019. – 320 с.
5. Линехан Марша М. Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2018 – 336 с.
6. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2017. – 232 с.
7. Розенберг М. Язык жизни: Ненасильственное общение – М.: София, 2020. – 288 с.
8. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб: Речь, 2007. – 208 с.
9. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили – М.: Бомбора (Эксмо), 2020. – 336 с.
10. Фромм Э. Искусство любить. – М.: АСТ, 2021. – 224 с.