

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ДО г. Мурманска
ППМС-Центра от 31.08.2023 № 103

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности базового
уровня для родителей «Я – достаточно хорошая мама»**

Категория обучающихся: женщины, воспитывающие детей (в том числе детей-
сирот и детей, оставшихся без попечения родителей)

Срок реализации: до 3х месяцев

Год обучения: первый

Составитель:

Коликова Анастасия Анатольевна, педагог-психолог

Мурманск, 2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение реализации программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении СанПин 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;
- постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.20 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 n ВК-268/07 "О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи" (вместе с "Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи");
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

Актуальность программы

Тема успешного родительства является актуальной и волнующей в настоящее время, когда информационное пространство дает возможность расширять свои представления о родительстве и воспитании. При этом стереотипы и навязанные стремления к идеальному родительству оказывают определенное давление на современных родителей. Это приводит к формированию чувства вины, которое оказывает в свою очередь деструктивное влияние на выполнение своей родительской роли, а также на отношения с ребенком, которые являются базой для всего процесса воспитания.

Так как в обществе большая ответственность за воспитание детей возлагается на матерей, они склонны возлагать на себя эмоциональный груз этой ответственности за все, что происходит с ребенком. Источников контроля за «правильным материнством» может быть множество: супруг, родители, подруги, любое социальное окружение. Таким образом, мать попадает в оценивающие рамки: достаточно ли она хороша, соответствует ли ее роль мнению окружающих. У многих мам есть неосознаваемое ощущение, что они должны все делать на «пятерку», а если у ребенка вдруг возникают проблемы, то мама сразу ставит себе «двойку». Этому способствует и влияние информационной социальной среды (социальные сети, масс-медиа), через которую у матерей создается некий образ идеального материнства, которого она не в силах достичь. Это сильно подрывает веру в свою нормальность, возникают такие эмоции как злость, стыд, вина, тревога. Появляются сомнения в своей полноценности, сожаления об упущенных возможностях, разочарования, которые влияют на самооценку и на отношения с ребенком. Мать начинает злиться на себя, что у нее не получается все идеально, а затем переносит свои отрицательные эмоции на ребенка, воспринимая его как корень проблем, что возвращает ее в чувство родительской вины. Это способствует родительскому эмоциональному выгоранию, при котором мать не может полноценно осуществлять заботу о ребенке, быть для него авторитетным взрослым, на которого можно положиться.

Дональд Винникотт (1896 — 1971) — выдающийся английский педиатр и психоаналитик в книге «Игра и реальность» (1971) ввел понятие, изменившее подход к материнству на многие десятилетия вперед — «достаточно хорошая мать».

По мнению Д. Винникота «достаточно хорошая мать» физически присутствует в жизни ребенка, осуществляет заботу о нем, приспосабливается к его потребностям. Она эмоционально зрелая, умеет справляться со своими чувствами, способна понимать чувства ребенка и помогает ему с ними справляться. Достаточно хорошая мать совершает ошибки в уходе за ребёнком, но затем исправляет их, делает выводы и пробует разные подходы. Неидеальный уход достаточно хороших родителей приносит ребёнку «разочарование», которое облегчает адаптацию к реальному миру и помогает вырасти здоровым и независимым взрослым. Также достаточно хорошая мать имеет свою собственную жизнь, знает о своих потребностях, умеет заявить о них и позаботиться о себе.

Д. Винникотт считал, что лучшая материнская забота происходит от естественной уверенности в себе, и необходимо проводить различие между естественно происходящими вещами и теми, знать которые необходимо. Исходя из этого, родителям важно понимать, какую роль они играют в жизни ребенка, что действительно влияет на его рост и развитие, чем ограничивается материнская функция в воспитательном процессе.

Воспитание ребенка — это длительный процесс, который предполагает отношения между родителями и ребенком, между ребенком и окружающим миром. Поэтому от того, как строятся эти отношения, зависит развитие ребенка как личности, способной существовать в мире независимо. Нормальное материнство не должно быть полной жертвой. Необходимо понимать важность заботы о себе, уметь поддерживать свой ресурс.

Сама суть современного материнства выводит этот феномен далеко за пределы традиционного понимания материнства как одной из немногих функций женщины, стоящей в одном ряду с ведением хозяйства. Современная женщина — это полноправный участник общественной жизни, и продолжение рода больше не является единственной ее задачей. Сегодня материнство — это результат добровольного выбора женщиной этой социальной роли как одной из множества других ролей — специалиста, жены, друга, представителя различных социальных групп, обладателя сформированных общественно-политических взглядов. Таким образом, современная модель материнства делает его особым видом деятельности, по своим характеристикам схожий с деятельностью работников помогающих профессий.

За последние десятилетия в психологии появились работы, показывающие, что эмоциональное состояние женщины влияет на становление материнства в период беременности (А.С. Батуев, Г.И. Брехиан, Захаров, И.В. Добряков), детско-родительские отношения и эмоциональное состояние женщин в новой роли матери (И.С. Багдасарьян, Е.Р. Баенская, А.Я. Варга, Е.М. Мастюкова, О.С. Никольская, Л.С. Печников, А.М. Прихожан, Е.А. Савина, А.С. Спиваковская, В.В. Ткачева, О.Б. Чарова, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий), изучены отклонения в родительстве (В.И. Брутман, М.С. Родинова), личностные изменения женщины, связанные с переходом к родительству (Е.И. Захарова, Е.И. Исенина, О.А. Карбанова и другие), исследования эмоционального выгорания матерей как нарушения ценностно-смысловой сферы человека (Ю.В. Попов и К.В. Кмить, Л.А. Базалева, И.Н. Ефимова, Н.Н. Королева, Н.В. Гришина, Е.В. Ермакова). Вместе с тем, слабой остается практическая разобранность эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских установок.

В сфере научной популяризации теме материнства уделяется довольно много внимания. Такие современные авторы, как Л. Петрановская, И. Млодик, Е. Мурашова, Е. Бурмистрова и другие освещают в своих работах вопросы родительского эмоционального выгорания матерей. В книгах представлены материалы, направленные на профилактику выгорания, на формирование навыка самопомощи в процессе осуществления процесса ухода за ребенком и его воспитания, развитие уверенности в себе. Уверенная в себе мать, не стремящаяся к искусственно созданному идеалу, способна обеспечить ребенку нормальные условия развития и успешно реализовывать свою родительскую функцию. Такая мать не

зависит от мнения окружающих, но способна к реальной оценке своих действий, к получению необходимых знаний и навыков.

Программа построена таким образом, чтобы уделить внимание важным составляющим ощущения себя «достаточно хорошей матерью». В первую очередь предполагается создание условий для рефлексии и осознания матерью своей родительской роли, ее влияния на развитие личности ребенка. Включены темы потребностей матери и ее ребенка, работа со своей родительской виной, умение справляться с родительскими страхами и тревогами. Важная роль отведена умению выстраивать эмоционально безопасные отношения с ребенком, развитию эмоционального интеллекта. Также внимание уделяется возможности пополнения собственного эмоционального ресурса для профилактики родительского эмоционального выгорания и успешного осуществления воспитательного процесса.

В соответствии с методическими рекомендациями по организации курсов для родителей (законных представителей) формирование ответственного и позитивного родительства – одно из основных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в «Концепции государственной семейной политики до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации № 1618-р от 25 августа 2014 года. Общеразвивающие программы социально-гуманитарной направленности для родителей являются одним из эффективных способов реализации данного направления.

Освоение данной программы родителями позволит грамотно выстроить детско-родительские отношения, наладить психологический климат в родительском доме. Человек в такой семье имеет больше возможностей вырасти добропорядочным семьянином с ответственной и положительной родительской позицией, достойным гражданином своей страны. На практике будет реализовано международное право ребенка на семью, любовь и заботу родителей.

Адресат программы: женщины, воспитывающие детей (в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей) детей разного возраста из числа замещающих родителей, находящихся на сопровождении, а также родителей, получивших психологическую консультацию после предварительного собеседования и рекомендации психолого-педагогического консилиума.

Противопоказанием к использованию данной программы является наличие состояния острого горя, различного рода зависимости (алкогольная, наркотическая и т.д.), эпилептическая болезнь (при отсутствии заключения невролога о длительном состоянии ремиссии), острые психотические состояния, сильно выраженная возбудимость и эмоциональная неуравновешенность участника программы, психозы, особенно сопровождающиеся бредом преследования и отношений, склонностью к физическому насилию и галлюцинациям.

Отличительные особенности программы:

Программа направлена на профилактику родительского эмоционального выгорания матерей, на формирование собственного позитивного образа родителя, на осознание собственных потребностей, возможностей их удовлетворения с целью актуализации собственных ресурсов для успешного выполнения родительской роли.

Программа предусматривает базовый уровень освоения материала. В содержании программы допускается использование специализированных знаний о развитии детей, стилей воспитания, об эмоционально-нравственной сфере личности человека. Базовый уровень освоения содержания программы предусматривает использование интегрированных и мультимодальных методов работы с участниками программы, включающее глубокое личное погружение и экологичный выход. Содержание и формы работы программы предусматривает групповую поддержку участников, построенную на принципах тренинга, повышение личностного потенциала каждого участника группы.

Программа **социально-гуманитарной направленности** реализует профилактическую функцию с ориентацией на поддержание психического здоровья родителя посредством участия в поддерживающей среде, освоения эффективных навыков общения с ребенком, разрешения конфликтов, тем самым обеспечивая профилактику родительского эмоционального выгорания.

По форме организации содержания и процесса реализации программа является комплексной и представляет собой определенное соединение отдельных областей психологии (семейная, возрастная, кризисная, личностного развития), видов деятельности (теоретическая и практическая деятельность) в единое целое.

Освоение программы осуществляется в **очной форме** обучения, предусмотрено общение участников в чате поддержки.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

– словесные (рассказ; лекция; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; психологическая оценка процесса деятельности и ее результата – рефлексия, дискуссии);

– наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за своим состоянием, поведением ребенка, рассматривание фотографий, слайдов);

– практически-действенные (психогимнастика, арт-терапевтические упражнения, тренинги);

– проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, выводы);

– методы самостоятельной работы и работы под руководством ведущего программы (создание творческих проектов/продуктов);

– информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, консультирование, использование средств массовой информации литературы и искусства, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация.

– побудительно-оценочные (поощрение, создание ситуации успеха, самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью образовательной деятельности: мозговой штурм, беседа, обратная связь, выполнение домашнего задания, анкета обратной связи, дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу), наблюдения.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта участников программы.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

– комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; ознакомление с темой занятия, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении арт-продуктов);

– теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

– диагностическое (проводится для определения личных ресурсов и возможных затруднений, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием анкетирования, собеседования, выполнения творческих заданий);

– практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении упражнений, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видов психологических практик);

Формы проведения занятий: программа может быть реализована в групповой (тренинг) или смешанной (индивидуально-групповая) формах. Групповая работа направлена на переосмысление установок своей материнской роли, отреагирование своих родительских чувств, принятие матерями своей роли, индивидуальности своего ребенка. Психокоррекционное воздействие усиливается за счет группового взаимодействия, групповой динамики.

Объем программы: 36 часов

Срок освоения программы: 10 учебных недель, до 3 месяцев

Режим занятий: предусматривает проведение трех занятий по 45 минут один раз в неделю. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность не менее 10 минут.

Цель программы: создание условий для освоения теоретических и практических основ психологии развития для восполнения своего родительского потенциала, который в дальнейшем позволит более эффективно выстраивать детско-родительские отношения, для профилактики нарушений детско-родительских отношений

Задачи:

1. Осознание своей материнской роли и ее влияния на развитие и формирование личности ребенка.
2. Преодоление деструктивного влияния родительской вины на построение отношений с ребенком.
3. Понимание собственных потребностей, потребностей ребенка и создание условий для их удовлетворения.
4. Поиск ресурса для улучшения собственного эмоционального состояния.
5. Формирование навыка эффективного общения с ребенком для успешного процесса воспитания.

Структура занятий по программе.

1. Вводная часть. Приветствие, актуальное состояние членов группы.
2. Основная часть:
 - Обозначение темы занятия;
 - Теоретический блок;
 - Практический блок (групповая или индивидуальная работа);
 - Психогимнастическая разминка;
 - Обсуждение результатов упражнений, обобщение теоретического материала.
3. Завершающая часть. Рефлексия.

Структура и содержание программы базового уровня

№	Раздел программы	Основное содержание программы
1	Введение	Знакомство участников друг с другом. Ознакомление участников с целями программы и содержанием. Обсуждение и принятие правил группы. Понятие «Достаточно хорошая мать» по Д.В.

		Винникотту.
2	Родительская вина и ее виды	Возникновение родительской вины, ее виды и влияние на процесс воспитания и взаимоотношения с членами семьи. Работа с чувством вины, его преодоление. Метод нейрографики.
3	Потребности матери и ребенка	Пирамида потребностей (А. Маслоу). Осознание своих потребностей, потребностей ребенка. Поиск ресурса для удовлетворения потребностей, «Дневник моих потребностей».
4	Личностный рост матери	Потребность в самореализации
5	Родительская тревога и страхи	Влияние родительских страхов и тревоги на процесс воспитания. Родительские установки и требования. Развитие навыка решения конфликтов совместно с ребенком
6	Родительский гнев	Источник эмоций злости, раздражения на ребенка. Причины материнской агрессии. Безопасный гнев, техника «Я-сообщение». Способы эмоциональной разрядки
7	Эмоциональный интеллект и эмоциональное воспитание ребенка	Безусловная любовь. Эмоциональный интеллект. Развитие навыка эмоционального воспитания ребенка. Техника «Активное слушание». Способы снятия эмоционального напряжения. Рефлексивное письмо
8	Осознание своей личности и понимание других	Формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем. Развитие собственных личностных качеств как внутреннего родительского ресурса
9	Родительское эмоциональное выгорание	Причины, риски и профилактика родительского эмоционального выгорания
10	Родительский ресурс	Право на отдых. Принятие себя, своей родительской роли. Поиск внешних ресурсов. Подведение итогов

Учебный план программы

№	Наименование разделов программы	Количество часов		Форма контроля (индивидуальная диагностика, анкетирование, тестирование)
		теоретических	практических	
1.	Введение.	1	2	Наблюдение, рефлексия
2.	Родительская вина.	2	4	Наблюдение, рефлексия, тест на выявление иррациональной вины
3.	Потребности матери и ребенка.	1	2	Наблюдение, рефлексия
4.	Личностный рост матери.	1	2	Самостоятельное изучение предоставленных

				материалов
5.	Родительская тревога и страхи.	1	2	Наблюдение, рефлексия
6.	Родительский гнев	2	4	Наблюдение, рефлексия
7.	Эмоциональный интеллект и эмоциональное воспитание ребенка. Безусловная любовь.	1	2	Наблюдение, рефлексия
8.	Осознание своей личности и понимание других.	1	2	Наблюдение, рефлексия
9.	Родительское эмоциональное выгорание.	1	2	Самостоятельное изучение предоставленных материалов
10.	Родительский ресурс.	1	2	Наблюдение, рефлексия, итоговый тест, анкета обратной связи
	Итого	12ч.	24 ч.	

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов /занятий
1	Тема: «Достаточно хорошая мать». Знакомство участников друг с другом. Прояснение запроса участников и ожиданий от работы в группе. Ознакомление участников с целями программы и содержанием. Обсуждение и принятие правил группы. Мини-лекция «Термин «достаточно хорошая мать» по мнению Д.В. Винникотта». Упражнение с использованием МАК на актуализацию собственной родительской роли «Какая я мать» (колода Persona). Обратная связь. Домашнее задание: сочинение на тему «Хорошая мама».	3/3
2	Тема: «Родительская вина и ее виды. Работа с чувством вины, его преодоление». Анализ домашнего задания: сочинение на тему «Хорошая мама». Разминка «А я еду...». Мозговой штурм на тему: «За что мать может чувствовать свою вину?». Мини-лекция «Появление родительской вины. Виды родительской вины». Упражнение «Моя вина». Обратная связь. Домашнее задание: упражнение на работу отпускаяем вины.	3/3
3	Тема: «Родительская вина и ее виды. Работа с чувством вины, его преодоление». Анализ домашнего задания. Разминка. Мини-лекция «Вина и стыд. Иррациональная вина». Диагностика уровня неконструктивной вины. Метод нейрографики «Нейродрево» Обратная связь. Домашнее задание: практика работы с чувством вины.	3/3
4	Тема: «Потребности матери и ребенка». Пирамида потребностей (А. Маслоу). Осознание своих потребностей, потребностей ребенка. Поиск ресурса для удовлетворения потребностей. Анализ домашнего задания. Разминка. Мини-лекция «Потребности матери и ребенка». Упражнение «Дневник моих потребностей». Обратная связь. Домашнее	3/3

	задание: упражнение «Мой ребенок в образе растения».	
5	Тема: «Родительская тревога и страхи». Влияние родительских страхов и тревоги на процесс воспитания. Родительские установки и требования. Анализ домашнего задания. Разминка «Я люблю... Я тоже люблю... А еще я люблю...». Мини-лекция «Влияние родительских страхов и тревоги на процесс воспитания. Родительские установки и требования». Упражнение «Качества моего ребенка». Обратная связь. Домашнее задание: упражнение «Мой и ребенок и мои эмоции».	3/3
6	Тема: «Родительский гнев». Источник эмоций злости, раздражения на ребенка. Причины материнской агрессии. Безопасный гнев. Анализ домашнего задания. Мини-лекция «Родительский гнев, его причины и способы совладания с негативными эмоциями». Техника «Я – сообщение». Упражнение на применение техники «Я-сообщение». Визуализация «Лесной целитель». Обратная связь. Домашнее задание: применить на практике технику «Я – сообщение».	3/3
7	Тема «Родительский гнев». Способы совладания с гневом. Осознание своих негативных эмоций, актуализация внутренних противоречий и ресурсов. Анализ домашнего задания. Упражнение МАК «Огонь, мерцающий в сосуде». Мини-лекция «Модель А. Эллиса ABC. Как взять под контроль собственный гнев». Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация». Обратная связь. Домашнее задание: рефлексивное письмо «Незаконченные предложения».	3/3
8	Тема: «Эмоциональный интеллект и эмоциональное воспитание ребенка». Эмоциональный интеллект. Эмоциональное воспитание ребенка. Развитие навыка эмоционального воспитания ребенка. Анализ домашнего задания. Разминка «Мое настроение в образе». Техника «Активное слушание». Способы снятия эмоционального напряжения. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект и эмоциональное воспитание». Упражнение на развитие эмоционального интеллекта. Обратная связь. Домашнее задание: упражнение «Мои права».	3/3
9	Тема: «Осознание своей личности и понимание других». Формирование стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентация в нем. Разминка «Комплименты». Анализ домашнего задания «Мои права». Мини-лекция «Процесс самопознания как ресурс». Упражнение «Дерево желаний». Визуализация «Самопознание». Обратная связь. Домашнее задание: упражнение «16 ассоциаций».	3/3
10	Тема: «Родительский ресурс». Право на отдых. Принятие себя, своей родительской роли. Разминка «Комплименты». Анализ домашнего задания «16 ассоциаций». Мозговой штурм «Что для вас есть отдых?» Упражнение «Отдых на острове». Итоговое тестирование. Подведение итогов. Подведение итогов реализации программы. Заполнение анкеты обратной связи.	3/3
	ИТОГО:	30/30

Календарный учебный график на первое полугодие 2023/2024 учебного года

№ п/п	дата	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Режим работы	Форма контроля
1.	12.10.2023	17.30-20.00	очная	3	«Достаточно хорошая мать»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
2.	19.10.2023	17.30-20.00	очная	3	«Родительская вина и ее виды. Работа с чувством вины, его преодоление»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
3.	26.10.2023	17.30-20.00	очная	3	«Родительская вина и ее виды. Работа с чувством вины, его преодоление»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
4.	02.11.2023	17.30-20.00	очная	3	«Потребности матери и ребенка»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
5.	09.11.2023	17.30-20.00	очная	3	«Родительская тревога и страхи»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
6.	16.11.2023	17.30-20.00	очная	3	«Родительский гнев»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
7.	23.11.2023	17.30-20.00	очная	3	«Родительский гнев»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
8.	30.11.2023	17.30-20.00	очная	3	«Эмоциональный интеллект и эмоциональное воспитание ребенка»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
9.	07.12.2023	17.30-20.00	очная	3	Тема встречи: «Осознание своей личности и понимание других»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
10.	14.12.2023	17.30-20.00	очная	3	«Родительский ресурс»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия, итоговый тест, анкета обратной связи

Условия реализации программы:

Требования, предъявляемые к педагогу-психологу, реализующему данную программу:

- требования к уровню профессиональной компетентности; опыт ведения групповой работы, знание теоретических основ семейной психологии, психологии родительства, умение работать в команде, умение выстраивать и удерживаться в профессиональных границах;
- требования к личностным качествам – личностная готовность к работе с категорией «родитель», устойчивая профессиональная мотивация, позитивная «Я-концепция», умение самостоятельно планировать и профессионально решать задачи, способность преодолевать внешние и внутренние препятствия в процессе практической деятельности, умение рефлексировать, коммуникабельность, тактичность, личностная зрелость и целостность.

Требования к техническим условиям реализации программы: отдельное помещение для проведения занятий. В ходе занятий могут использоваться канцелярские принадлежности, бумага, цветные карандаши, фломастеры. Метафорические и ассоциативные карты. Требуется музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Занятия проводятся в аудитории, в соответствии с правилами проведения тренинга – в кругу. Аудитория оснащена проектором, экраном, ноутбуком, колонками, магнитной доской, флипчартом. В ходе занятий используются канцелярские принадлежности, карандаши, маркеры для рисования, листы для записей, бланки домашних заданий, метафорические карты «Persona», «Источник», «Mogena», «Огонь, мерцающий в сосуде».

Максимальное количество участников – 12 человек, минимальное – 5 человек. Реализация программы осуществляется двумя ведущими.

Ожидаемые результаты реализации программы:

В процессе освоения программы участники приобретут знания:

- о потребностях матери и ребенка;
- о деструктивном влиянии родительской вины на воспитание детей
- об эмоциональном интеллекте и эмоциональном воспитании детей;
- о негативном влиянии эмоций тревоги, гнева на детско-родительские отношения.

В результате освоения программы участники приобретут следующие навыки:

- снятия эмоционального напряжения;
- эффективного общения и безопасного выражения эмоций;
- эффективного разрешения конфликтов с детьми;
- собственного ресурсирования и самопознания.

Форма аттестации: занятия предполагают личностную рефлексия по итогам занятия каждым участником, проверочный тест по разделам программы, анкета обратной связи.

Литература:

1. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери / Дональд Вудс Винникотт. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
2. Винникотт Д.В. Семья и развитие личности. Мать и дитя / Дональд Вудс Винникотт. – Екатеринбург.: Изд-во «ЛИТУР», 2004.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Гиппенрейтер. – М.: Изд. АСТ, 2017.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты / Юлия Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2014.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
6. Грин Росс В. В партнерстве с ребенком / Росс В. Грин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
7. Кон Альфи. Воспитание сердцем / Альфи Кон. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
8. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или жизнь на свободную тему / Ирина Юрьевна Млодик. – М.: Генезис, 2007.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / Вайолет Оклендер. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015.
10. Райгородский Д.Я. Родители и дети: хрестоматия / Даниил Райгородский. – М.: Бахрах-М, 2003.
11. Середа Е.И. Тренинги решения семейных проблем: практическое руководство / Е.И. Середа. – СПб.: Речь, 2008.
12. Толстая С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании / С.В. Толстая. – М.: ООО «Вариант», 2019.
13. Эриксон Э.Г. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон. – СПб: Питер, 2021.
14. Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей. Ильина Татьяна Игоревна <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2019-6/11-ilina.pdf>
15. Путь к развитию личности: этапы самопознания <https://lifemotivation.online/razvitielichnosti/samopoznanie/etapy-samopoznaniya>

Литература для родителей

1. Быкова А.А. Как подружить детей с эмоциями. Советы «ленивой мамы» / Анна Александровна Быкова. – М.: Бомбора, 2018.
2. Винникотт Д.В. Ребенок, семья и внешний мир / Дональд Вудс Винникотт. – СПб: Питер, 2020.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Юлия Гиппенрейтер. – М.: Изд. АСТ, 2017.
4. Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
5. Грин Росс В. В партнерстве с ребенком / Росс В. Грин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
6. Кон Альфи. Воспитание сердцем / Альфи Кон. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
7. Куусама А., Изюмская А., коллектив авторов. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / Анна Куусама, Анастасия Изюмская. – М.: «Самокат», 2017.
8. Мурашова Е.В. Любить или воспитывать? / Екатерина Вадимовна Мурашова. – М.: «Самокат», 2014.
9. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно / Людмила Петрановская. – М.: Изд. АСТ, 2018.
10. Преслер Н. Как объяснить ребенку, что... Простые сценарии для сложных разговоров с детьми / Наталия Преслер. – СПб: Питер, 2020.
11. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / А. Фабер, Э. Мазлиш. – М.: Бомбора, 2020.
12. Хэммонд К. Искусство отдыха. Как качественно отдыхать в эпоху вечной занятости / Клодия Хэммонд. – М.: Лайвбук, 2020.
13. Шер Б. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь / Барбара Шер, Энни Готтлиб. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
14. Эллис А., Тафрейт Р. Управление гневом. Как не выходить из себя и справиться с самой разрушительной эмоцией / Альберт Эллис. – СПб.: Питер, 2022.
15. Эрхардт Уте. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят / Уте Эрхардт. – М.: Альпина Паблицер, 2022.

Сайты для родителей

1. Образовательный проект SelfMama: <https://selfmama.ru/>
2. Образовательный проект информационной и психологической поддержки родителей Family Tree: <https://family3.ru/>

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническом оснащении муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности базового уровня для родителей
«Я – достаточно хорошая мама»**

№ п/п	Наименование разделов, входящих в программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
1.	Раздел «Введение»	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. - Издательство «Генезис», 2013 г.</p> <p>2. Метафорические ассоциативные карты «Persona» (Персона). - Издательство Oh Verlag, Moritz Egetmeyer</p> <p>Материально-техническое оснащение: - магнитная доска, флипчарт, маркеры.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">По количеству участников</p>
2.	Раздел «Родительская вина»	<p>Материально-техническое оснащение: - магнитная доска, флипчарт, маркеры, листы для рисования, бумага для пастели, карандаши цветные, восковые мелки, пастель, фломастеры.</p>	<p style="text-align: center;">По количеству участников</p>
3.	Раздел «Родительский гнев»	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Улла Халкола, Александр Копытин. Ассоциативные фотографические карты «Спектрокарты». - Издательство «Речь»</p> <p>2. Ушакова Т. Метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде...» Метафора образа Я. Издательство Генезис, 2016</p> <p>Материально-техническое оснащение: - магнитная доска, флипчарт, маркеры</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">По количеству участников</p>

4.	Раздел «Осознание своей личности и понимание других»	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Демидова Ю. Метафорические ассоциативные карты «Источник»</p> <p>Материально-техническое оснащение: - магнитная доска, флипчарт, маркеры, листы для рисования, бумага для пастели, карандаши цветные, восковые мелки, пастель, фломастеры.</p>	<p>1</p> <p>По количеству участников</p>
5.	Раздел «Родительский ресурс»	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Метафорические ассоциативные карты «Morena» (Морена). - Издательство Oh Verlag, Moritz Egetmeyer</p> <p>Материально-техническое оснащение: - магнитная доска, флипчарт, маркеры</p>	<p>1</p> <p>По количеству участников</p>

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе социально-гуманитарной направленности базового
уровня для родителей «Я – достаточно хорошая мама»

**Проверочный тест по усвоению разделов программы
«Я – достаточно хорошая мама»**

1. Выберите верное утверждение:

- А) По мнению Д. Винникота «достаточно хорошая мать» физически присутствует в жизни ребенка, осуществляет заботу о нем, приспосабливается к его потребностям.
- Б) По мнению Д. Винникота «достаточно хорошая мать» не совершает ошибок в уходе за ребёнком, так как это приносит ребёнку «разочарование», которое затрудняет его адаптацию к реальному миру.

2. Выберите верное утверждение:

- А) Реальная вина появляется тогда, когда человек сделал что-то, что считает ошибочным, неправильным, ненужным.
- Б) Невротическая вина за возможные, но пока не случившиеся нарушения внутренних культурных норм и правил присуща всем родителям и приводит к нервным расстройствам.

3. Потребности в материальной защищенности, здоровье, эмоциональной безопасности, свободе относятся к уровню:

- А) Потребности в безопасности
- Б) Потребности в самореализации

4. Выберите верное утверждение:

- А) Страх родительской некомпетентности проявляется в том, что родитель постоянно волнуется о том, справится ли он со своей родительской ролью.
- Б) Страх бессилия влечет за собой усиление контроля над ребенком.
- В) Страх осуждения побуждает родителя вести ребенка к успеху, достижениям, вырабатываются условия для любви.
- Г) Все утверждения верны.

5. Выберите верное утверждение

- А) Прямая агрессия разрушает отношения или самого человека.
- Б) Пассивная агрессия причиняет меньше вреда и легче переносится.
- В) Постоянное сдерживание гнева приводит к росту напряжения и последующему его прорыву в виде аффекта в состояниях усталости или стресса.

6. К видам пассивной агрессии не относится:

- А) Молчание, игнорирование
- Б) Язвительное высмеивание, сарказм
- В) Разговор на повышенных тонах, крик
- Г) Критика без запроса

7. При эмоциональном воспитании ребенка лучше:

- А) Игнорировать эмоциональные проявления
- Б) Сразу предложить ребенку выход из трудной ситуации
- В) Не подавлять проживание ребенком эмоций, как негативных, так и позитивных

8. Положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределённо это:

- А) Удивление
- Б) Радость
- В) Оптимизм

- 9. Возвращение собеседнику то, что он поведал, при этом обозначив его чувство, называется:**
- А) Активное слушание
 - Б) Ты – сообщение
 - В) Перефразирование
- 10. Сообщения, которые позволяют выразить собеседнику свои негативные чувства в безопасной форме, называются:**
- А) Я – сообщение
 - Б) Ты – сообщение
 - В) Активное слушание
- 11. Представление человека о значимости своей личности, важности собственной деятельности, признание достоинств и недостатков, принятие или неприятие своих качеств это:**
- А) Самооценка
 - Б) Самонаблюдение
 - В) Самоузнавание
- 12. Родительское эмоциональное выгорание включает в себя:**
- А) Эмоциональное и/или физическое истощение
 - Б) Снижение рабочей продуктивности
 - В) Эмоциональное напряжение в межличностных отношениях
 - Г) Все утверждения верны
- 13. Оцените достоверность утверждения: «Право на отдых – это потребность человека в восполнении необходимых для жизнедеятельности сил, восстановлении работоспособности»**
- А) Верно
 - Б) Не верно

Анкета обратной связи участников программы

1. Оцените степень удовлетворенности содержанием программы
1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Оцените форму подачи материала
1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Оцените возможность применения в жизни приобретённых вами практических навыков
1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Оцените степень комфортности вашего участия в составе группы?
1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Какие темы были наиболее актуальны для вас?

6. Какие темы вызвали наибольший эмоциональный отклик?

7. Какие формы практической работы для вас наиболее эффективны:
 - Арт-терапевтические:
 - рисование
 - метафорические ассоциативные карты
 - Мозговой штурм
 - Упражнения на самопознание
 - Визуализация
 - Техники мышечной релаксации
 - Обратная связь участников по темам
8. Ваши предложения по улучшению качества реализации данной программы
