

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
от 31.08.2022 № 123

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-гуманитарной
направленности для опекунов, попечителей
«Доброе сердце»**

Категория обучающихся: опекуны, попечители старшей возрастной группы

Срок реализации: до 2х лет

Составители:
Кардакова И.Н., педагог – психолог
Тузова О.Н. кандидат психологических наук
Худынцева Ю.А., педагог-психолог
Забиран С.А., педагог-психолог

Мурманск, 2022

Пояснительная записка

Актуальность программы. Федеральный закон от 24 апреля 2008 года № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве» закрепляет преимущественное право быть опекунами или попечителями над несовершеннолетними перед всеми другими лицами за бабушками и дедушками, совершеннолетними братьями и сестрами.

Нередко опекунами становятся люди пожилого и глубоко пожилого возраста. Психологические особенности людей пожилого возраста обратили на себя внимание, и нашли отражение в теоретических и эмпирических исследованиях отечественных ученых таких как, Краснова О.В., Лидерс А.Г. Зозуля Т.В. и др. Исследования психологов позволили описать особенности стареющей психики, одной из характерных черт которой является снижение темпа психической активности, проявляющейся в замедлении психомоторных реакций, сужении объема восприятия, снижении сосредоточенности. Для пожилых людей свойственны эгоцентризм, трудность общения, связанные с возрастными психологическими изменениями и сужением социальных ролей. Усиливаются противоречивые личностные черты – эмоциональная ригидность и сензитивность одновременно с повышенной требовательностью и нетерпимостью к взглядам и поступкам других людей, снижением критичности к собственному поведению. Это затрудняет общение и способствует конфликтам в семье. Основной проблемой, с которой сталкиваются опекуны, является одиночество. Опекуны, столкнувшись с горем потери, социальной либо физической смертью собственных детей часто впадают в крайности, что вызывает сложности в их взаимодействии с опекаемыми детьми. В то же время, дети, которых передают на воспитание опекунам-родственникам, как правило, имеют негативный опыт проживания в неблагополучной семье и/или интернатном учреждении. Их нервная система характеризуется слабостью, нестабильностью нервных процессов. Следствием этого являются быстрая утомляемость и переутомляемость, трудность адаптации к новым условиям, неадекватность поведения. Понятно, что воспитание таких детей требует терпения, мудрости, а нередко и специальных знаний.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы является технология организации и ведения группы взаимоподдержки опекунов И.И. Власенко, индивидуальная теория личности А. Адлер, системный подход Боуэн М., Варга А.Я., Столин В.В., Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В., Захарова Ю. А., Ключева Н.В., Кочюнас Р., Степанова Н.С., Шайдо Т. Н., Ослон В. Н., Сатир В.

Адресат программы: Опекуны старшей возрастной группы, состоящие и не состоящие на психолого – педагогическом сопровождении в МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центре.

Отличительные особенности программы: Программа направлена на группу опекунов старшего возраста, психологическими особенностями которых являются повышенный уровень личностной тревожности, неадекватная самооценка, личный травматический опыт детско-родительских отношений. Программа «Доброе сердце» обеспечивает создание поддерживающей среды, расширение сферы взаимодействия опекунов с окружающим миром, социальных контактов, позитивное принятие своей новой роли.

Программа **социально-гуманитарной направленности** реализует профилактическую функцию с ориентацией на поддержание психического здоровья

опекуна, попечителя посредством расширения сети социальных контактов и участия в поддерживающей среде тем самым обеспечивая профилактику вторичных отказов.

Освоение программы осуществляется в **очной форме** обучения.

Методы и техники, используемые в программе:

- Работа в группе как инструмент психологической помощи.
- Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
- Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
- Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.
- Психогимнастика.

Формы проведения занятий: Данная программа может быть реализована в групповой (тренинг) или смешанной (индивидуально-групповая) формах. Групповая работа направлена на переосмысление жизненных установок, принятие родителями-опекунами индивидуальности своего ребенка. Психокоррекционное воздействие усиливается за счет группового взаимодействия, групповой динамики.

Индивидуальная работа осуществляется в виде консультаций, которая необходима для установления личного контакта между специалистом и опекуном, выявления потребности посещения групповых занятий.

Структура занятий тренинга.

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. Ритуал прощания.

Срок освоения программы: до 2х лет.

Объем программы: 60 часов (30 часов в год).

Режим занятий: предусматривает проведение 3х занятий по 45 минут с периодичностью 1 раз в 3 недели. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность не менее 10 минут.

Цель программы — Создание поддерживающей среды, направленной на создание благоприятного психоэмоционального климата в опекунской семье, расширение социальных контактов, повышение психолого-педагогической компетентности родителей-опекунов.

Задачи:

- психологическая поддержка опекунов, в силу жизненных обстоятельств вынужденных повторно пройти «родительский путь»;
- обучение способам конструктивного взаимодействия с ребенком;
- расширение сферы взаимодействия с окружающим миром, создание системы взаимоподдержки опекунских семей;
- психолого-педагогическое просвещение.

Структура и содержание программы

Раздел программы	Основное содержание программы
Оптимизация социальных контактов.	Создание благожелательной поддерживающей атмосферы в группе. Актуализация и анализ собственных потребностей, и соотнесение с потребностями других.
Гармонизация внутрисемейных отношений	Повышение родительской компетентности в области возрастной психологии и педагогики, расширение воспитательного репертуара взаимодействия с подростками, стимулирование рефлексии
Позитивное принятие опекунами своей роли.	Содействие принятию себя и своей роли, собственного опыта, несовершенства. Развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции, поиск внутренних и внешних ресурсов. Стимулирование участников обращению к ресурсам группы.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование блока программы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Оптимизация социальных контактов.	20	7	13	Методика «Колесо жизненного баланса». Наблюдение, рефлексия, ритуал «Цвет настроения»
2	Гармонизация внутрисемейных отношений	30	10	20	Наблюдение, рефлексия, ритуал «Цвет настроения»
3	Позитивное принятие опекунами своей роли.	10	3	7	Наблюдение, рефлексия, ритуал «Цвет настроения»
	Итого	60	20	40	

Учебно-тематический план программы

Примерное тематическое планирование занятий (первый год/2021-2022)

№ п/п	Тема встречи
1.	« Знакомство добрых сердец – здравствуйте, это Я! ». « Ветер перемен ». Как мы используем ветер перемен? Способны ли мы им надувать паруса, либо сетовать на непогоду и строить щит. Также на этой встрече состоится знакомство с новыми членами группы и конечно традиционный чай.
2.	« Страна моих чувств ». Плохие-хорошие чувства. Как связаны чувства и здоровье. Как поддержать себя и ребенка в трудных чувствах и почему о них

	надо говорить.
3.	« Планета подросток ».Современные подростки в меняющемся мире. Какова наша роль рядом с ними? Как пережить «трудный возраст» и в чем его плюсы.
4.	« Достоинства и добродетели ».Истинное счастье приносят положительные чувства, возникающие в результате проявления лучших черт нашего характера. Видим ли мы в себе и ребенке такие достоинства и как с ними обходимся.
5.	« Социальные ресурсы человека ». Культурно-досуговое мероприятие: «С Новым годом, с новым счастьем».
6.	Куда уходит детство... Подростки .Интересы подростков очень разнонаправленны, но все они так или иначе взаимодействуют с виртуальной реальностью. Плюсы компьютерных игр. Как минимизировать риски возникновения зависимостей. Роль родителя в процессе выбора профессии подростком.
7.	« Конфликт - это хорошо? » Не бывает бесконфликтных личных отношений. Конфликты неизбежны в любых отношениях между людьми. Разбираем стратегии поведения в конфликте. Учимся приемам активного слушания, методу «переговорного жезла».
8.	« Возраст счастья ».Если женщина счастлива, она прекрасна. Культурно-досуговое мероприятие или мастер-класс к 8 марта.
9.	« Закон бумеранга ».Благодарность и прощение. Умение благодарить и прощать былые обиды непосредственно влияют на ощущение счастья и способность выстраивать счастливую жизнь. Как научиться этому самому и научить ребенка?
10.	« Чемодан ресурсов ». Зажигая от своего светильника свечи других людей, ты не лишаешься ни единой частички пламени. Каким был этот год для меня в группе?

Примерное тематическое планирование занятий (второй год/2022-2023)

№ п/п	Тема
1.	« Первая встреча. Встреча с собой и другим ». Первая встреча посвящена погружению и анализу собственных желаний и потребностей. Рядом есть другие – со своими желаниями и потребностями. Как находить взаимопонимание, учитывать желания собственные и желания других?
2.	« Я и другие ». Роли, которые мы выполняем в общении: «Родитель», «Ребенок», «Взрослый». Какие роли больше свойственны нам и когда, как найти баланс и где их реализовать? Что происходит, когда роли путаются?
3.	« Подростковый возраст ».Его особенности, задачи, риски и ресурсы. Как помочь подростку пройти кризисный этап? Первая влюбленность. Сексуальное воспитание подростка.
4.	« Решение конфликтов и эффективное взаимодействие ». Стратегии поведения и шаги решения конфликтов.
5.	« Социальные ресурсы человека ». Культурно-досуговое мероприятие: «С Новым годом, с новым счастьем».
6.	« Мир моих эмоций ». Какие чувства и эмоции я чаще всего испытываю? Какие эмоции и чувства чаще переживают подростки? Влияние эмоций на наши отношения, мысли, поведения. Методы эмоциональной самопомощи и саморегуляции.

7.	«Узелки на память». Уроки жизни. Ресурсы прошлого, настоящего и будущего. Как мы можем поделиться ими с близкими.
8.	«Наедине с собой». Моя «Тень»: сложные чувства (зависть, вина, обида, жалость к себе, гнев, агрессия). Принятие себя и собственного несовершенства.
9.	«Здоровье – главная ценность жизни». Насколько оно зависит от наших эмоций и как его сохранить. Что в наших силах?
10.	«Чемодан ресурсов». Собираем копилку ресурсов. Каким был этот год для меня в группе?

Календарный учебный график: Календарный учебный график МБУ ДО г.Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.20 №28), уставом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра.

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Условия реализации программы: Условиями реализации программы выступают наличие отдельного помещения для проведения занятий.Аудитория оснащена: столами, стульями, проектором, экраном, ноутбуком, колонками, магнитной доской, флипчартом. В ходе занятий могут использоваться канцелярские принадлежности, бумага, цветные карандаши, фломастеры, метафорические карты. Требуется музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения. Программу реализует педагог-психолог.

Планируемые результаты реализации программы.

В ходе освоения программы опекуны, попечители:

- смогут расширить сферу взаимодействия с окружающим миром;
- получают психологическую и эмоциональную поддержку специалистов, других опекунских семей;
- актуализируют и расширят представления о конструктивном взаимодействии с ребенком, обучатся новым способам взаимодействия;
- актуализируют представления о собственных внутренних и внешних ресурсах, возможностях их восстановления и пополнения.

Форма итоговой аттестации: Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входную диагностику (Методика «Колесо жизненного баланса»).

Оценка достижения результатов предполагает систематическое наблюдение ведущего тренинга за изменениями в поведении, способах разрешения трудностей каждого участника и рефлексия прошедшего занятия, обратную связь от участников «Цвет настроения» по результатам каждого занятия.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя повторную диагностику участников, обратную связь участников об участии в программе.

Литература:

1. Александрова М.Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.55-56.
2. Александрова М.Д. Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.177-182.
3. Александрова Н. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза // Развитие личности. - 2002. - № 3-4. - С. 101-125.
4. Боуэн М. Теория семейных систем. М., 2005.
5. Власенко И.И. /Технология организации и ведения группы взаимоподдержки опекунов/«Вестник практической психологии образования» № 2—3—4, 2006 г.
6. Дементьева И.Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика [Текст] / И.Ф. Дементьева. -М.: Академия, 2000.- 222с
7. Ермолаева М.В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.164-171.
8. Зенина О.И. Психологическое сопровождение семьи [Текст] / О.И. Зенина // Социальная работа.- 2008.-№6.- С. 25-29.
9. Иванцова А. О работе с проблемными семьями [Текст] / А. Иванцова // Воспитание школьников.-2000.-№10.-С.19-23.
10. Козлова Т.С. Опекунская семья. – М.: аспект Пресс, 2009
11. Коробейников И.А., Слуцкий В.М. О некоторых особенностях формирования интеллекта детей в условиях психической депривации // Дефектология. 1990. № 3. С. 1216.
12. Краснова О.В. Практикум по работе с пожилыми людьми: опыт России и Великобритании. - Обнинск : Принтер, 2001. - 231 с.
13. Лангмвйер И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. Прага, 1984.
14. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
15. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.131-134.
16. Об опеке и попечительстве: Федеральный закон. Принят 11 апреля 2008г. [Текст]// Клуб и закон.-2008.-№8.-С.3-32.
17. Ослон В.Н. Организационная модель службы сопровождения замещающей семьи // Детский дом. 2009. № 1.
18. Ослон В.Н. Психодиагностика становления идентификации в замещающей семье // Вестник СПбГУ сер. 2010. №. 3 (12).
19. Ослон В.Н. Психологическое сопровождение семьи с приемным ребенком: концепция, инновационные технологии [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru 2010. №5. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru
20. Ослон В.Н., Холмогорова А.Б. Замещающая профессиональная семья как одна из моделей решения проблемы сиротства в России // Вопр. психол. 2001. № 3. С. 7990.
21. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. М., 2007.
22. Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - 416 с.
23. Сатина Л.В. Депрессия позднего периода жизни: горе и осложнения, связанные с ним в пожилом возрасте: Расширенный реферат // Психология старости и

- старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.327-331.
24. Сатина Л.В. Психотерапевтическая работа, с пожилыми в состоянии горя: группы "Тяжелой утраты": Расширенный реферат // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.397-403.
 25. Федотова О.Ю. Телефон доверия в системе психологической помощи пожилым людям // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.387-391.
 26. Фролькис В.В. Системный подход, саморегуляция и механизмы старения. // Геронтология и гериатрия. - Киев, 1985.
 27. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2005. - 208 с.
 28. Шайдо Т.Н. Сопровождение замещающих семей [Текст] / Т.Н.
 29. Шайдо // Социальная работа. - 2008. - №5. - С.42-43.
 30. Шахматов Н.Ф. Старение - время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.67-72.
 31. Шилова Л.С. Факторы социальной адаптации пожилых в условиях реформ // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.101-111.

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 для
опекунов, попечителей
«Доброе сердце»**

Методика «Колесо жизненного баланса»

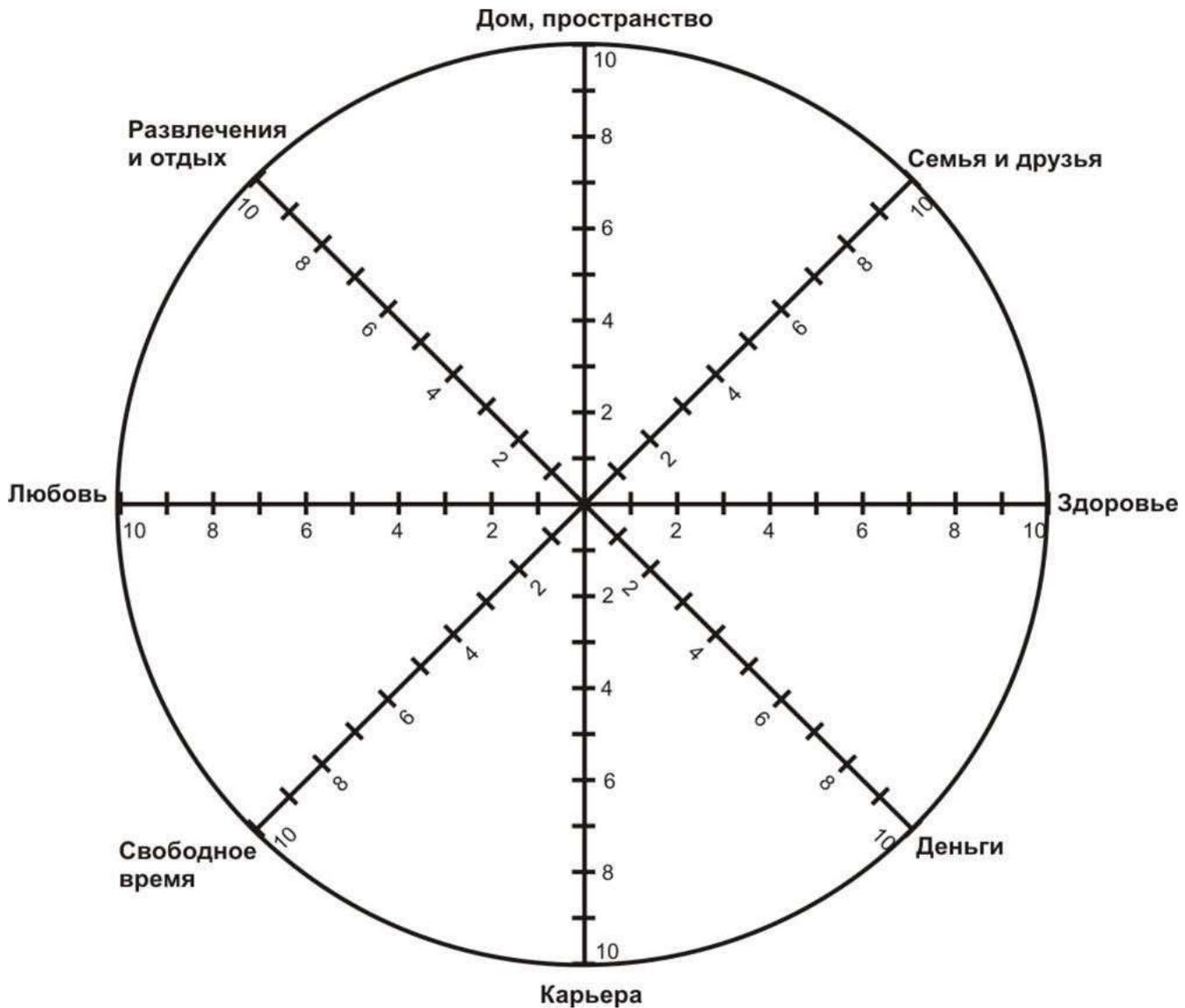
(Пол Дж. Майер)

Цель: 1. Выявить:

- Чем наполнена жизнь;
- Что стоит в приоритете;
- Какая сфера нуждается в дополнительном внимании;

2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

Бланк для работы (можно распечатать готовый или нарисовать самому)



2

часть упражнения

Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы **определить сферы, в которых клиент вращается на данный момент** (клиент может выделить собственные сферы)

Наиболее часто выделяют следующие направления:

- Здоровье
- Личностный рост
- Внутренний мир
- Карьера
- Хобби
- Семья
- Отношения с окружающими
- Отдых
- Воспитание детей
- Внешний вид
- Спорт
- Учеба
- Любовные отношения
- Деньги

Дальше по 10-бальной шкале клиенту нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

часть упражнения

Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

Вопросы, на которые необходимо ответить:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая?
2. Какого результата Вы хотите добиться?
3. Как Вы это узнаете?
4. Что это Вам даст?
5. От чего придется отказаться?
6. Как это повлияет на другие сферы жизни?
7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1? 8.
Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

Запишите 2-3 конкретных шага.

Методика «Цвет настроения»

Цель: метафорическое определение эмоционального состояния участников на начало и окончание занятия.

Участникам предлагается выбрать цветной лист, который соответствует своему настроению и рассказать о нем:

- что это за настроение?
- что символизирует данный цвет?
- изменилось ли настроение за период занятия?

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

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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 социально-гуманитарной направленности для опекунов, попечителей**

«Доброе сердце»

№	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
1	Расширение навыков коммуникации, социальных контактов	Метафорические ассоциативные карты «Дом». Н. Буравцева, М.Машталир, Е.Ломакина - SMALTA	1
2.	Содействие осознанию себя, принятию своей роли	Метафорические ассоциативные карты «Тропинка к своему «Я», Л.И. Кононова – М.: СПб.: речь, 2019 Метафорические ассоциативные карты «Источник» - Проект «Психосфера», 2015	1 1
		Материально-техническое оснащение: - проектор, экран, ноутбук, колонки; - магнитная доска, флипчарт.	1