



программа для родителей из семей,  
находящихся в социально опасном положении

# ШКОЛА ДОБРЫХ МАМ И ПАП

в рамках Государственной программы Алтайского края  
«Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы»  
при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края

Алтайский край





Программа онлайн «Школа добрых мам и пап» разработана для родителей из семей, находящихся в социально опасном положении, реализуется в рамках Государственной программы Алтайского края «Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы».

**Авторский коллектив:**

**Васильева Елена Валерьевна,**  
канд. социол. наук, заместитель директора КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Басова Виктория Юрьевна,**  
методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Боровинская Юлия Константиновна,**  
методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

**Визуальный образ программы:**

**Кужим Наталья Викторовна,**  
художник-иллюстратор

# Пояснительная записка

## Актуальность программы

Родители из семей, находящихся в социально опасном положении, являются одной из самых сложных социальных групп. Это взрослые, которые часто имеют собственные неразрешенные жизненные трудности, и в то же время, очень ограничены в доступе к социальным и личностным ресурсам. Многие из них сами воспитывались в условиях родительской депривации, имеют травматический опыт в детстве и подростковом возрасте, что неизбежно влечёт за собой дефицит родительских навыков.

Потребности в психологической помощи и поддержке у таких родителей маскируются действиями реагирования, сопровождаются трудностями в осмыслении своих проблем, проявляющихся в межличностных отношениях.

Низкий уровень осознания своего авторства в сложившихся жизненных трудностях приводит к тому, что процесс воспитания детей представляется для них сложным, эмоционально затратным. Большинство таких родителей ориентируется на проявление внешних поведенческих проблем детей, взаимодействует по принципу реагирования, игнорируя необходимость планировать и контролировать процесс развития ребёнка. В связи с этим, многие родители не видят себя в качестве клиентов получения психологической помощи, испытывают трудности в формулировке собственного запроса на её получение, выражая уверенность в том, что специалистам необходимо поработать только с их ребёнком.

Нарушения отношений привязанности, выражающиеся, прежде всего, в формировании различных типов ненадёжной привязанности у родителей целевой группы, затрудняет для них установление стабильных безопасных отношений с собственными детьми. Недостаточность опыта принимающего и поддерживающего взаимодействия со значимыми взрослыми в собственном детстве, высокий уровень конфликтности в партнёрских, родственных и других межличностных отношениях зачастую приводит к тому, что отношения с ребёнком представляются как основной способ собственной реализации. Во многих случаях можно проследить инверсию семейных ролей, когда роли родителя и ребенка как бы меняются местами, родитель ожидает, что сможет компенсировать существующие трудности реализации в других ролях во взаимодействии с ребёнком.

Низкий уровень развития родительских навыков, отсутствие критического осмысления традиционных методов воспитания в сочетании с перманентным переживанием стресса у родителей из семей в социально опасном положении приводит к тому, что они входят в группу риска по жестокому обращению с ребёнком.



Обозначенные особенности родителей из семей, находящихся в социально опасном положении, обуславливают выбор методологии и методов работы.

Теоретико-методологической основой разработки программы онлайн «Школа добрых мам и пап» является психология привязанности, теория социального научения, семейная системная терапия и когнитивный подход.

Основные идеи данных направлений в контексте конкретной темы занятия визуализируются в презентациях и предоставляются участникам в краткой и наглядной форме. Далее, в процессе занятия информация осваивается родителями в ходе структурированных обсуждений и практических упражнений с анализом опыта их выполнения. Подбор тем занятий направлен на то, чтобы вызывать у участников эмоциональный отклик и выработать мотивацию на изменение привычной модели взаимодействия с ребёнком.

Большое внимание в процессе занятий уделяется установлению безопасного безоценочного пространства, созданию условий для предъявления участниками ситуаций из своего сложного жизненного опыта. Важным компонентом работы в группе при рассмотрении конкретных случаев из родительской практики является возможность предоставления бережной и экологичной обратной связи от ведущих и участников.

## **Указание вида и типа программы**

Программа онлайн «Школа добрых мам и пап» представляет собой курс дистанционных занятий с родителями, направленных на повышение родительских компетенций, формирование мотивации к получению профессиональной помощи в преодолении трудностей в воспитании детей.

## **Цели и задачи программы**

Основная цель реализации программы состоит в помощи родителям из семей, находящимся в социально опасном положении, развить компетенции в сфере позитивного и ответственного родительства и транслировать навыки неконфликтного и безопасного социального поведения своим детям.

## **Задачи программы**

- 1 Содействовать формированию мотивационной готовности у членов семей к участию в программе «Школа добрых мам и пап»
- 2 Устанавливать стабильные, поддерживающие и доверительные отношения для безопасной и эффективной групповой работы

- 3 Формировать условия для оказания само- и взаимоподдержки родителями в онлайн группе
- 4 Отрабатывать механизмы реагирования для снижения нагрузки стрессовых факторов в реализации родительства
- 5 Поддерживать в выработке новых форм взаимодействия с детьми в ситуации трансформации стиля воспитания
- 6 Способствовать развитию ответственности родителей для сохранения и поддержания безопасности жизни и здоровья своих детей
- 7 Стимулировать развитие навыков родительской компетентности в общении, совместной деятельности и дисциплинировании детей
- 8 Создавать условия для трансформации имеющегося и интеграции нового опыта родителей

## Описание участников программы

Программа «Школа добрых мам и пап» предназначена для оказания социально-психологической помощи в групповой форме в дистанционном формате родителям из семей, находящихся в социально опасном положении.

## Сроки и этапы реализации программы

Программа «Школа добрых мам и пап» состоит из трёх блоков:

- «Дошкольное детство»
- «Младший школьный возраст»
- «Подростковый возраст»

Каждый блок включает в себя серию из 8 занятий в онлайн формате по актуальным вопросам воспитания детей таким как:

- 📦 возрастные особенности детей и задачи на каждом этапе развития
- 📦 понимание и разбор причин «трудного» для родителей поведения в этом возрасте
- 📦 наказания и поощрения в процессе воспитания
- 📦 правила и приёмы конструктивного общения с детьми в каждом возрасте
- 📦 вопросы безопасности и здоровья детей в каждом возрасте



Занятия проводятся в групповой форме в онлайн формате, продолжительность каждого занятия составляет 60-80 минут.

Организационная работа с родителями-участниками программы осуществляется в Комплексных центрах социального обслуживания населения. Для этого в каждом муниципальном образовании определён координатор программы «Школа добрых мам и пап», который информирует, мотивирует и приглашает родителей, обеспечивает подключение и сопровождает участие родителей в занятиях.

Содержательная работа ведётся на базе ресурсного центра – КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин», специалистами которого разработан методический комплекс, включающий программу, слайдовые презентации и рабочие тетради для каждого из трёх блоков, проводятся занятия в онлайн формате и приглашаются эксперты по отдельным темам.

В рабочих тетрадях программы описан подробный план каждого занятия, даны методики, которые выполняются по каждой из тем. На каждой встрече родителям даются конкретные практические домашние задания, выполнение которых позволит добиться устойчивых позитивных изменений в отношениях с ребёнком.

Основные методы и формы работы, используемые при реализации программы – групповая работа с родителями, включающая диагностические методики, практические упражнения, игры, визуализации, решение проблемных ситуаций, разбор конкретных ситуаций участников, групповое консультирование, моделирование ситуаций множественных выборов, рефлексия, письменные практики.

После окончания цикла вебинаров с родителями-участниками программы продолжается поддерживающая работа в консультативной и реабилитационной формах.

## **Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы**

Организовывать подключение и участие в онлайн занятии для семей необходимо в отдельном, свободном и светлом помещении. Это может быть комната для индивидуальных и/или семейных консультаций.

Также, работа с семьей по данной программе может быть организована по месту проживания семьи. В этом случае семьи подключаются самостоятельно с мобильных устройств или персонального компьютера.

Необходимое оборудование: распечатанная рабочая тетрадь в соответствии с возрастом ребёнка по количеству семей-участников программы, ручки, при необходимости набор цветных карандашей.

## Ожидаемые результаты реализации программы

- ✓ Сформированность мотивационной готовности к активному, деятельному участию в занятиях у родителей
- ✓ Актуализация потребности в самоанализе, исследованию собственных отношений привязанности
- ✓ Укрепление родительской позиции и самооценки
- ✓ Развитие навыков регулирования эмоционального состояния и управления собой
- ✓ Повышение уровня самоконтроля и личной ответственности за выбор воспитательных стратегий, методов дисциплинирования и поощрения детей
- ✓ Расширение поведенческого репертуара родителей в совладании со стрессом
- ✓ Повышение уровня родительской психолого-педагогической компетентности в общении и совместной деятельности с ребёнком
- ✓ Укрепление мотивации родителей для сохранения и поддержания безопасности жизни и здоровья своих детей
- ✓ Повышение доступа к личностным и социальным ресурсам для успешной реализации родительской роли

## ЗАНЯТИЕ 1

### Тема «Трудности современных родителей»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
20 минут	Приветственное слово участникам. Организационные вопросы. Знакомство с программой «Школы добрых мам и пап»
15 минут	Дискуссия «С какими трудностями сталкиваются современные родители?» Обсуждение в малых группах, резюмирование в общей группе
15 минут	Практическое упражнение «Я и мой ребёнок»
10 минут	Домашнее задание
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На первом занятии координаторам программы, осуществляющим непосредственное взаимодействие с семьями очень важно:

- Установить контакт с родителями – участниками программы, заранее пригласить и предупредить о времени начала занятия
- Создать условия для комфортной работы на занятии в помещении центра или обговорить условия участия из дома
- Подготовить распечатанные рабочие тетради и другие необходимые материалы для занятия
- Во время занятия, если родители подключаются из учреждения, инициировать обсуждение и при необходимости, помогать родителям формулировать свои ответы в чате
- После первого занятия, особенно если родители подключались самостоятельно из дома, обсудить впечатления от участия в занятии, поддерживая интерес к теме занятия

## ЗАНЯТИЕ 2

Тема «Как растут дети:  
какие задачи стоят перед родителями»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
20 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Как взрослеют дети? Что нужно знать родителям, чтобы взросление детей было лёгким»
15 минут	Практикум для родителей «Лесенка развития»
10 минут	Домашнее задание
10 минут	Практика «Любящий взгляд»
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На втором занятии роль координаторов программы, осуществляющих непосредственное взаимодействие с семьями, находящимися в социально опасном положении включают в себя следующие действия:

- Поддерживать контакт с родителями – участниками программы, напомнить о времени начала занятия
- Во время дискуссий, если родители подключаются из учреждения, инициировать обсуждение и при необходимости, помогать родителям работать в чате
- Для выполнения практики «Любящий взгляд» подготовить игрушки или другие предметы, вызывающие эмоционально приятный отклик
- После занятия, особенно если родители подключались самостоятельно из дома, постараться обсудить впечатления от участия в занятии, поддерживая интерес к теме занятия
- Мотивировать родителей на выполнение домашнего задания и ведение рабочей тетради

## ЗАНЯТИЕ 3

### Тема «Привязанность между родителями и детьми»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
10 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Привязанность в жизни детей и их родителей»
20 минут	Практическое упражнение с использованием техники визуализации
20 минут	Практика для мам и пап «Как укреплять надёжную привязанность?»
10 минут	Домашнее задание
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На третьем занятии задачи координаторов программы включают в себя следующие действия:

- Поддерживать контакт с родителями – участниками программы, напомнить о времени начала занятия
- Во время дискуссий, если родители подключаются из учреждения, поддерживать обсуждение и при необходимости, помогать родителям работать в чате
- Для выполнения практики с использованием техники визуализации создать условия для безопасного и комфортного его выполнения в помещении центра
- После занятия, особенно если родители подключались самостоятельно из дома, постараться обсудить впечатления от участия в занятии, поддерживая интерес к теме занятия
- Мотивировать родителей на выполнение домашнего задания и ведение рабочей тетради

## ЗАНЯТИЕ 4

### Тема «Эмоции в жизни детей и их родителей»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
10 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Знакомство эмоциями: для чего они нужны и как научиться ими управлять?»
10 минут	Практикум «Учимся распознавать эмоции детей и правильно реагировать на них»
10 минут	Практика для мам и пап «Я-сообщение»
10 минут	Домашнее задание «Дневник эмоций»
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На четвёртом занятии координаторам программы важно:

- Укреплять контакт с родителями – участниками программы
- Во время дискуссий, если родители подключаются из учреждения, поддерживать обсуждение и при необходимости, помогать родителям работать в чате
- Если возникают вопросы по выполнению практических упражнений и ведению «Дневника эмоций», то возможно адресовать их ведущей или ответить самостоятельно
- После занятия постараться обсудить впечатления родителей, поддерживая интерес к теме занятия
- Мотивировать родителей на выполнение домашнего задания и ведение рабочей тетради

## ЗАНЯТИЕ 5

### Тема «Методы воспитания: поощрение и наказание»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
10 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Система поощрений и наказаний: для чего они нужны и как их применять?»
10 минут	Практическое упражнение «Альтернативные способы наказаний»
10 минут	Практикум для родителей «Безопасные способы наказаний и «правильные» методы поощрений»
10 минут	Домашнее задание
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На пятом занятии координаторам программы важно держать в фокусе следующие задачи:

- Поддерживать контакт с родителями – участниками программы
- Во время дискуссий, если родители подключаются из учреждения, инициировать обсуждение и при необходимости, помогать родителям работать в чате
- При выполнении практических упражнений позитивно поощрять высказывания родителей, поддерживая процессы осознания своих трудностей и способов их преодоления
- После занятия постараться обсудить впечатления родителей, укрепляя их интерес к теме занятия
- Мотивировать родителей на выполнение домашнего задания и ведение рабочей тетради

## ЗАНЯТИЕ 6

### Тема «Как научить детей дружить»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
10 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Конфликтное поведение детей: что делать родителям?»
10 минут	Практическое упражнение «Скорая родительская помощь» в конфликтных ситуациях между детьми
10 минут	Практикум для родителей «Создаем основу для добрых отношений между детьми в будущем»
10 минут	Домашнее задание «Дневник эмоций»
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На шестом занятии роль координаторов программы включает в себя следующие действия:

- Укреплять контакт с родителями – участниками программы
- Во время дискуссий, если родители подключаются из учреждения, поддерживать обсуждение и при необходимости, помогать родителям работать в чате
- При выполнении практических упражнений позитивно поощрять высказывания родителей
- После занятия постараться обсудить впечатления родителей, развивая их интерес к теме занятия
- Мотивировать родителей на выполнение домашнего задания и ведение рабочей тетради

## ЗАНЯТИЕ 7

### Тема «Профилактика эмоционального выгорания родителей»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
10 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Эмоциональное выгорание родителей: признаки, причины, способы профилактики»
10 минут	Практикум для родителей «Мифы и стереотипы о родительстве»
10 минут	Практика самоподдержки для родителей
10 минут	Домашнее задание
15 минут	Обратная связь по занятию

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На седьмом занятии задачи координаторов программы включают в себя следующие действия:

- Укреплять контакт с родителями – участниками программы
- Во время дискуссий, если родители подключаются из учреждения, поддерживать обсуждение и при необходимости, помогать родителям работать в чате
- При выполнении практических упражнений позитивно поощрять высказывания родителей
- После занятия постараться обсудить впечатления родителей, развивая их интерес к теме занятия
- Мотивировать родителей на выполнение домашнего задания и ведение рабочей тетради

## ЗАНЯТИЕ 8

### Тема «Ресурсы родителей»

Время	Краткое содержание занятия
до начала занятия	Сбор и подключение участников
10 минут	Приветствие участников. Обсуждение домашнего задания. Представление темы и содержания занятия
15 минут	Знакомство с презентацией «Ресурсы родителей: понятие и способы поддержки»
15 минут	Практика для мам и пап «Из чего складывается родительский ресурс?»
15 минут	Итоговая обратная связь
15 минут	Заполнение анкет обратной связи

### Методический комментарий для координаторов онлайн «Школы добрых мам и пап»:

На восьмом занятии координаторам программы, осуществляющим непосредственное взаимодействие с семьями, находящимися в социально опасном положении важно:

- Поддерживать контакт с родителями – участниками программы
- При выполнении практических упражнений позитивно поощрять высказывания родителей
- Мотивировать родителей на заполнение анкет обратной связи об участии в программе
- После занятия обсудить с родителями-участниками программы необходимость поддерживающей работы в консультативной и/или реабилитационной формах



- 1 Азбука счастливой семьи: 30 уроков осознанного родительства / Диана Машкова. – Москва: Эксмо, 2021. – 448 с.
- 2 Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер, - М. 2008. – 238 с.  
  
Деснянская О.В., Андреева Е.К., Нерсисян А.А., Арчакова Т.О. Программа «Зрелое родительство»: трудности в работе группы для мам и пути их преодоления // Профилактика социального сиротства. Опыт благотворительного фонда «Дети наши» и других организаций / под ред. Т.О. Арчаковой – М.; БФ «Дети наши», 2020.
- 3 Олифирович Н.И., Велента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. – М.: Речь. – 2012. – 570 с.
- 4 Оценка и коррекция проблем психологического благополучия детей и семьи: Практические рекомендации для психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с семьей и детьми / Сафронова М.В., Варшал А.В. – Новосибирск, 2017 – 40 с.
- 5 Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка / Людмила Петрановская. – М, 2020. - 288 с.
- 6 Практическая тетрадь к дистанционному курсу «Семейный университет» / Национальный институт защиты детства. – 60 с.
- 7 Прихожан А.М., Толстых Н.Н Психология сиротства. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 416 с.
- 8 Сафронова М.В., Осьмук Л. А. Технологии социальной работы: методика оценки риска семейного неблагополучия / учебно-методическое пособие. – Новосибирск, 2011 – 96 с.
- 9 Слободская, Е.Р. Социальные и семейные факторы психического здоровья детей и подростков / Слободская Е.Р., Ахметова О.А., Кузнецова В.Б., Рябиченко Т.И. // Психиатрия. 2008 № 1. С. 16-23.
- 10

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Мультимедийные презентации



Семья – самое безопасное место на Земле

## ШКОЛА ДОБРЫХ МАМ И ПАП



для семей,  
находящихся  
в социально-опасном  
положении

### ДАВАЙТЕ знакомиться



Расскажите о себе:

Как Вас зовут?

В каком городе или районе  
Вы живёте?

Сколько у Вас детей?

Какого они возраста?



Васильева Елена Валерьевна  
психолог и ведущая он-лайн  
«Школы добрых мам и пап»,  
многодетная мама

# Основная цель



Научиться лучше  
понимать своих детей  
и освоить современные  
методы воспитания

**ШКОЛА ДОБРЫХ  
МАМИ ТАТ**



дистанционные  
занятия  
с родителями



повышение  
родительских  
компетенций



преодоление  
трудностей  
в воспитании детей



получение  
профессиональной  
помощи

## Блоки программы



### Дошкольное детство

родители,  
воспитывающие  
детей в возрасте  
от 0 до 6 лет



### Младший школьный возраст

родители детей  
от 7 до 11 лет



### Подростковый возраст

родители,  
воспитывающие  
детей в возрасте  
от 12 до 18 лет

# Содержание блоков

## ТЕМЫ ВЕБИНАРОВ



1

возрастные особенности детей и задачи родителей на каждом этапе развития

2

понимание и разбор причин «трудного» для родителей поведения

3

наказания и поощрения в процессе воспитания

4

правила и приёмы конструктивного общения с детьми

5

вопросы безопасности и здоровья детей

## ШКОЛА ДОБРЫХ МАМИ И ПАП



## Рабочая тетрадь добрых мам и пап

дошкольное детство

в рамках Государственной программы Алтайского края  
«Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы»  
при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края



## Уважаемые родители!

Поздравляем! Вы стали участником «Школы добрых мам и пап». Здесь Вы научитесь лучше понимать своих детей, пополните родительские знания, научитесь новым способам взаимодействия и общения, получите поддержку от других родителей.

Для того, чтобы обучение в «Школе добрых мам и пап» было интересным и доступным, для Вас подготовлена рабочая тетрадь, которая станет вашим верным помощником на весь курс Школы.

Мы предлагаем Вам восемь тем, включающие тематические блоки:



**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО.** Обоснование значимости темы занятия.



**ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ.** Блок для записи ответов на вопросы, мыслей.



**ПРАКТИКА ДЛЯ МАМИ И ПАПА.** Здесь Вы выполняете задания по теме.



**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.** Мы подобрали интересные домашние задания. Для отработки новых родительских навыков и умений.



**ВАЖНО ПОМНИТЬ.** Этот блок – ваша камера хранения родительских знаний. Вы сможете заглянуть сюда при необходимости.



**ИНФОГРАФИКА.** Визуальная памятка полезной информации.



**ДЛЯ ЗАМЕТОК.** Специальное место для Ваших записей и пометок.

Рабочая тетрадь «Школы добрых мам и пап» – это ваш личный дневник родительства и в нем Вы можете делать абсолютно все, быть откровенным с собой, и вести его так, как Вам будет удобно. Важно, что рабочая тетрадь «Школы добрых мам и пап» останется с Вами для того, чтобы Вы всегда могли обратиться к ее помощи и фиксировать свои дальнейшие родительские успехи.

Желаем Вам ярких событий, великих открытий, а главное, семейного

## ШКОЛА ДОБРЫХ МАМИ И ПАПА

## Давайте обсудим

С какими трудностями сталкиваются современные родители дошколят?



- ребенок не слушается, капризничает
- ребенок не хочет учиться убирать за собой игрушки
- ребенок реагирует на отказы и запреты, устраивая истерики
- ребенок много времени проводит в телефоне
- ребенок не делится с другими детьми, жадничает
- дети не ладят друг с другом

# Давайте обсудим



С какими трудностями сталкиваются современные родители младших школьников?



- ребенку трудно выполнять домашние задания
- ребенок не хочет учиться
- с ребёнком не хотят дружить сверстники
- старшие дети ревнуют к младшим
- сложно найти общий язык с ребенком
- ребенок постоянно сидит в телефоне

# Давайте обсудим



С какими трудностями сталкиваются современные родители подростков?



- мы не можем понять друг друга
- ребенок потерял интерес к учебе
- ребенок постоянно в телефоне
- ребёнок уходит из дома и не предупреждает
- у ребенка появились вредные привычки
- ребенок связался с плохой компанией



## Почему родителям трудно?

1 Противоречивые требования общества

4 Жизненные трудности родителей

2 Разрыв связей поколений

5 «Трудное» поведение детей

3 «Цифровые» дети и родители



## Давайте знакомиться!



Р

родитель

В

взрослый

Р

ребёнок



## Практика для мам и пап «Я и мой ребёнок»

Расскажите о себе в детстве  
от лица любого взрослого  
близкого человека

Если бы это упражнение  
выполнял Ваш ребёнок,  
то от лица какого взрослого  
он рассказал бы о себе?



## Домашнее задание



В течение недели,  
понаблюдайте за ребёнком,  
когда он играет, общается.

Есть что-то, чем он похож на  
Вас в детстве?

Может быть, другие люди  
замечают это сходство?

Можете ли Вы сказать, что  
ребёнок в чём-то «Ваше  
продолжение»?



## Обратная связь

С какими чувствами  
Вы завершаете сегодняшнее занятие?

Что для Вас сегодня было  
важным и интересным?



**Семья – самое  
безопасное  
место на Земле**





## Как растут дети?

Что нужно знать и уметь родителям, чтоб взросление детей было лёгким?



Семья – самое безопасное место на Земле

## СЕМЬЯ С МЛАДЕНЦЕМ ОТ 0 ДО 1 ГОДА



### ЗАДАЧИ РЕБЁНКА

Ребенок зависим от матери и начинает доверять ей

Появление привязанностей

Овладение навыков ориентации в пространстве

Овладение словами, короткими фразами, речью

Игра – как манипуляция с предметами

### ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ

- Привыкание к новой жизни, связанной с появлением ребенка
- Забота о потребностях ребенка;
- Создание в семье атмосферы, благоприятной и для семьи, и для ребенка
- Распределение обязанностей по уходу за ребенком и домашних обязанностей

## СЕМЬЯ С РЕБЁНКОМ ОТ 2 ДО 4 ЛЕТ



### ЗАДАЧИ РЕБЁНКА

- «Я-сам» – переживание кризиса отделения от родителей
- Осознание собственных желаний и потребностей
- Развитие инициативы
- Формирование навыков самообслуживания
- Развитие речи и навыков общения
- Игра – как отображение мира взрослых

### ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ

- Поддержка автономии ребёнка
- Установление правил и границ
- Помощь ребёнку в овладении сильными эмоциями
- Сохранение эмоциональной связи с ребёнком во время «трудного» поведения



## СЕМЬЯ С РЕБЁНКОМ ОТ 4 ДО 6 ЛЕТ



### ЗАДАЧИ РЕБЁНКА

- ◇ Преодоление противоречия между желанием всегда быть с родителем и невозможностью этого
- ◇ Развитие самостоятельности
- ◇ Проявление интереса к общению со сверстниками
- ◇ Стремление быть как мама или папа
- ◇ Образная и сюжетно-ролевая игра

### ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ

- ◆ Развитие интересов ребенка
- ◆ Сохранение иерархии и следование семейным ролям
- ◆ Помощь ребёнку в овладении правил и ролей



## СЕМЬЯ С РЕБЕНКОМ ОТ 0Т 7 ДО 11 ЛЕТ



### ЗАДАЧИ РЕБЁНКА

- Приобретение навыков, необходимых для обучения в школе
- Развитие своих умений и компетентности
- Включение в группу сверстников, совместная с ними деятельность
- Осознание себя как личности, своей роли в семье, группе

### ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ

- Принятие его индивидуальности, доверие и уважение к нему как уникальной личности
- Поддержка увлечений ребенка
- Воспитание у детей интереса к знаниям
- Сотрудничество с учителями и родителями других школьников

## СЕМЬЯ С ПОДРОСТКОМ ОТ 12 ДО 17 ЛЕТ



### ЗАДАЧИ ПОДРОСТКА

- Положительное отношение к собственному полу и происходящим физиологическим изменениям
- Формирование своего взгляда на мир
- Выбор профессии на основе своих интересов и умений
- Стремление к эмоциональной и материальной независимости
- Подготовка к дружбе со сверстником противоположного пола
- Формирование ценности создания семьи и брака

### ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ

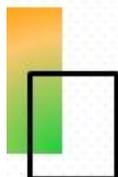
- Готовность к сотрудничеству
- Передача ответственности и свободы действий подростку за его жизнь
- Поддержка жизненного и профессионального выбора
- Обеспечение преемственности между разными поколениями



## ПОДУМАЙТЕ И ОБСУДИТЕ



Как у вас получается помогать ребёнку в его взрослении?



В чём ваши родительские трудности?



## ЛЕСЕНКА РАЗВИТИЯ



Какие ассоциации вызывает у Вас эта лесенка?

На что похожи ступеньки лестницы?

Почему развитие ребёнка ассоциируется с лестницей?

Описание	Кризисы
«Кто я? Какой Я?» Кризис самоопределения	17 лет
«Я и другие!» Ведущая деятельность – общение со сверстниками	13 лет
«Я выхожу за границы семьи!» Стремление познать себя и своё место в обществе	7-ми лет
«Я сам!» Период упрямства, отрицания для осознания себя	3-х лет
«Я есть!» Хочу, но не могу	1 года



## КРИЗИС – ЭТО ПРИЗНАК ВЗРОСЛЕНИЯ!

Главное  
в преодолении  
кризисов взросления  
– выйти из них  
с положительным  
знанием о самом себе



Принятие  
со стороны родителей



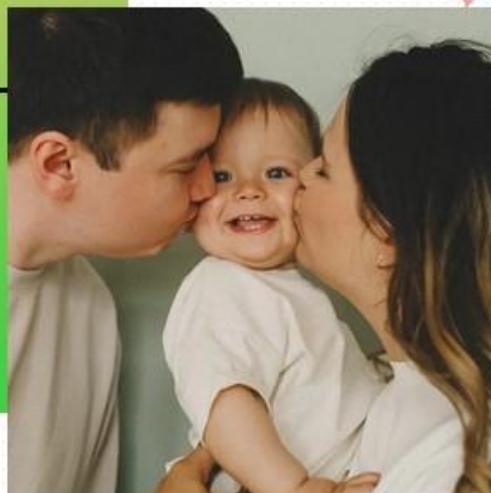
Представление о самом себе  
формируется под влиянием родителя



Важно общение  
с позиции  
«Ты хороший»



## Практика «Любящий взгляд»





**Семья – самое  
безопасное  
место на Земле**



# Привязанность

## между родителями и детьми

Семья – самое безопасное место на Земле



## Исследование природы любви

### между родителями и детьми



Мама Харлоу



## Что такое привязанность?



- Врожденная система мозга для сохранения безопасности ребенка
- Ребенок ищет близости с мамой
- Идет к маме в моменты стресса как к источнику безопасности и приюта
- Дети слушаются только тех, к кому они привязаны



## Практическое упражнение



«Как опыт отношений с родителем влияет на ребёнка?»



## Какие бывают типы привязанности?



### Надежная привязанность

Мама эмоционально доступна, восприимчива, отзывчива и чутка к ребенку

Ребенок хорошо формирует баланс в работе тела, в эмоциональном состоянии, в сочетании развития самостоятельности и ориентации на родителей, следования за ними

### опыт ребенка

То, что чувствуется внутри может быть узнано, уважаемо и получить ответ

Вывод, который он делает в итоге: если я вступаю в общение, мир сможет предоставить мне способ удовлетворения того, что мне нужно!

## Избегающая привязанность



- Мама эмоционально недоступна, невосприимчива, неотзывчива
- может внутренне отвергать ребенка, отказывает ему во внимании, желании играть и общаться
- Тон общения скудный, часто мама в депрессии или сама выросла в эмоциональной пустыне

### опыт ребенка

- Никто не будет заботиться о моих чувствах
- Близость – это больно и лучше держаться от нее подальше
- Чувствовать опасно. Ждать нечего
- Нужно все держать под контролем – черты самоволия или раннего взросления

## Двойственная привязанность



Мама переменчива, от навязчивой любви до отвержения.

У ребенка беспокойство, тревога и неуверенность в своей зависимости от родителей, а вдруг мама не поддержит в сложной ситуации?

Не знает чего ожидать, чувство тревоги и незащищенности как в общении с родителями, так и в других социальных контактах.

### опыт ребенка

Как будет в этот раз? Общее чувство, что ни на кого нельзя надеяться, что другие ненадежны.

Можно ли раскрыть свой потенциал или лучше не высовываться

Какими будут отношения такого человека? Будет ли опора на себя

## Хаотичная привязанность



Отношения, в которых поведение родителя подавляющее, пугающее. Так бывает, когда стресс ребенка активизирует травму родителя. Это сильно влияет на формирование собственной способности ребенка переносить и регулировать свои сильные эмоции

### опыт ребенка

- Чрезмерное эмоциональное состояние родителя создает разрыв контакта, который мешает ребенку осмыслить свой внутренний мир
- и внешнее взаимодействие с родителем.

Недоверие в отношениях и понимание, что стресс – это непереживаемо и ужасно. Истерики, часто агрессивные или рассеянные дети. Часто с неуправляемым поведением

## Возможные последствия



### привязанность

Безопасная –

успешные, творческие, реализованные люди с лидерскими задатками

Избегающая –

их избегают сверстники

Двойственная –

тревожные, неуверенные

Хаотичная –

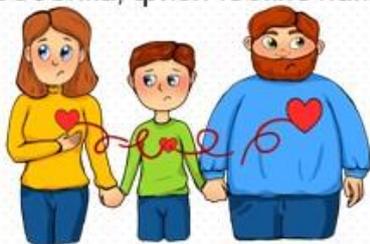
проблемы общения и регуляции эмоций

# Практика для мам и пап



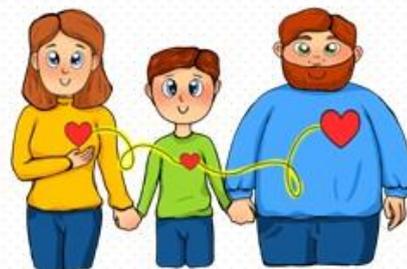
## Что разрушает надежную привязанность?

- Игнорирование потребностей и интересов ребенка
- Недостаток тактильного и эмоционального контакта
- Недоверие и невнимание к чувствам ребёнка
- Эмоциональные срывы на ребёнка
- Жёсткий контроль поведения ребёнка, физические наказания



## Как создать надежную привязанность?

- Уважать потребности и желания ребенка
- Поддерживать, помогать, чаще хвалить, доверять
- Тактильно и эмоционально поддерживать контакт
- Научить определять, выражать и принимать свои эмоции
- Принимать ребенка и его возрастные изменения



**Семья – самое безопасное место на Земле**





# Эмоции

## детей и их родителей

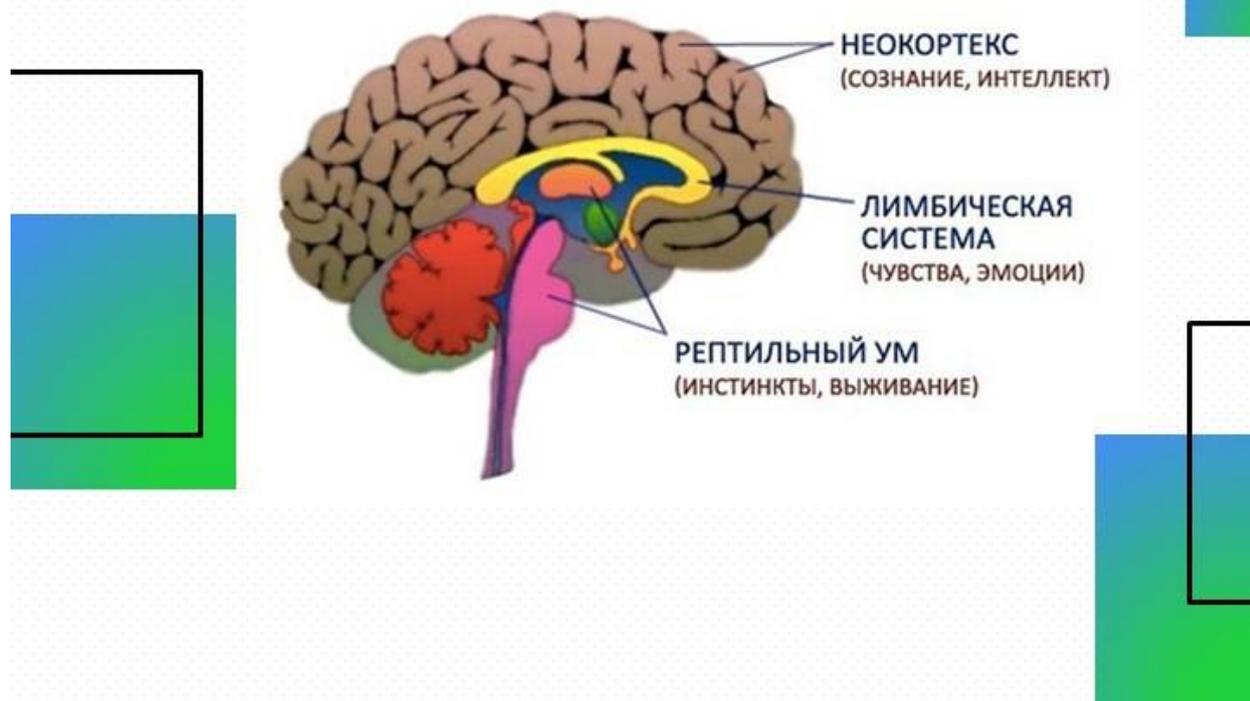
Семья – самое безопасное место на Земле

## Что такое эмоции?



- Эмоция – переживания в каких-либо значимых ситуациях, явлениях и событиях
- Чувство – отношение к другому человеку вообще
- Аффект – эмоциональное затопление в ситуации, где снижается воля и контроль

## Где живут эмоции?



## Зачем нам нужны эмоции?



- 1 Объединяют наше тело и сознание
- 2 Помогают сориентироваться в ситуации
- 3 Являются энергией для деятельности
- 4 Позволяют объединиться с кем-то



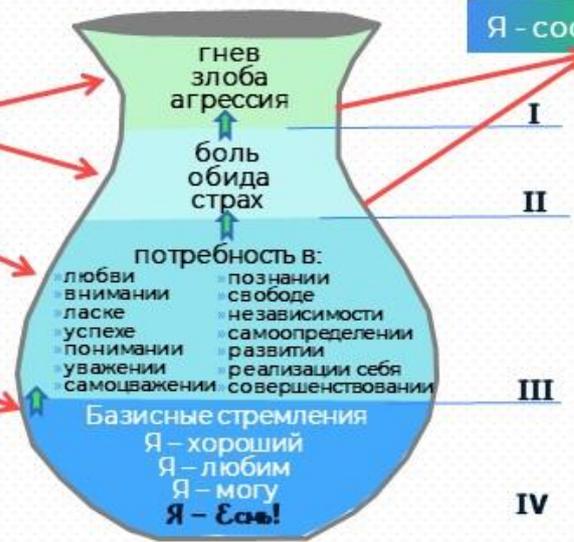
## Кувшин наших эмоций



### Негативное поведение

#### Что делать?

- Активно слушать
- Слушать («слышать» потребности)
- Безусловно принимать (8 объятий в день!)



## Практика для мам и пап

1



У двухлетнего ребёнка взяли кровь из пальца, он плачет. «Доктор плохой!»

### Дошкольники

- Чувства ребёнка:
- Ответ родителя:



## Практика для мам и пап

1



Полуторагодовалый ребёнок впервые сам дотянулся до игрушки, которая стояла краю стола и взял её руками

### Дошкольники

- Чувства ребёнка:
- Ответ родителя:



## Практика для мам и пап

1



Ребёнок прибегает из школы и говорит: «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»

### Младшие школьники

- Чувства ребёнка:
- Ответ родителя:



## Практика для мам и пап

2



«Сегодня на уроке математике я не поняла новую тему и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись»

### Младшие школьники



- Чувства ребёнка:
- Ответ родителя:



## Практика для мам и пап

1



### Подростки



Подросток приходит из школы и говорит: «Максим больше не хочет со мной дружить. Сегодня на всех переменах он играл и смеялся с Артёмом, а на меня они даже не взглянули»

- Чувства ребёнка:
- Ответ родителя:





## Подростки

- Тринадцатилетняя девочка собирается на день рождения к подруге. Она весь день примеряет разные «наряды», хотя выбор не очень большой. Наконец, появляется перед мамой с завитыми волосами и макияжем и спрашивает: «Ну как я выгляжу?»

● Чувства ребёнка:

● Ответ родителя:



## А как родителю

быть со своими собственными

## ЧУВСТВАМИ?

Практика «Я-сообщение»



## Практика Я-сообщение



<b>Обозначьте своё чувство (безлично)</b>	меня радует ... меня огорчает... меня беспокоит ...
<b>Опишите факт или ситуацию</b>	когда дома чисто... когда все кричат друг на друга... когда дети много времени проводят в телефоне...
<b>Назовите причину своих чувств</b>	потому что это очень приятно... потому что мне стыдно от того, что могут о нашей семье подумать соседи... потому что тогда не остаётся времени для других дел
<b>Предложите возможный выход из ситуации</b>	давайте будем вместе поддерживать порядок давайте будем стараться разговаривать друг с другом спокойно давайте будем уделять друг другу время

## Как справиться с сильными эмоциями, выходить из состояния аффекта?

● Развивать способность распознавать, что эмоции скоро «накроют»

● Попробовать разные способы «прийти в себя» и найти работающие для себя. Это дыхательные, телесные практики





# Домашнее задание «Ведение дневника эмоций»



Когда заметите свои эмоции и чувства – проанализируйте, какое событие вызвало их, а так же, какие появились мысли, ощущения в теле и к каким действиям это привело. Заполните таблицу.

Эмоция или чувство	Какое событие вызвало	Мысли	Ощущения в теле	Действия (Что сделали, как выразили эмоцию?)



**Семья – самое безопасное место на Земле**



# Воспитание и дисциплина

Семья – самое безопасное место на Земле



## Обсуждение домашнего задания



- Получилось ли сделать записи в Дневнике чувств?
- Узнали ли что-то новое про себя?
- Удалось ли использовать «Я-сообщение» в общении с детьми?



# Зачем вообще нужны наказания и поощрения?



Наказания и поощрения помогают

- » понять детям, что можно делать и что нельзя
- » избегать детям «плохого» поведения
- » закрепляют «хорошее» поведение детей



## Практика для мам и пап



- Что может быть наказанием ребёнка / подростка?
- Что может быть поощрением для ребёнка / подростка?

# Возможно ли воспитывать без наказаний?



Теория привязанности говорит о том, что можно!

- Если между родителями и детьми сформирована надёжная привязанность, то дети с удовольствием откликаются на просьбы и поручения родителей и нет необходимости их наказывать
- Лишенные привычных воспитательных инструментов, родители обычно недоумевают: что же тогда остается? Искренние, добрые отношения, уважение и привязанность – вот что поможет избежать проблем с дисциплиной.



## Практика для мам и пап

Вспомните типичные ситуации из жизни Вашей семьи, которые обычно заканчиваются наказанием для ребёнка

В каких ситуациях можно допустить естественное развитие событий?

- Проверьте выбранные ситуации контрольным вопросом: «Что может случиться самого страшного, если я не буду вмешиваться?»
- Как Вы чувствуете себя, когда представляете такие ситуации? Какие мысли и эмоции у Вас это вызывает?

## Безопасное наказание



- словесное неодобрение с использованием «Я-сообщения»
- выключение из привычной жизни семьи (время покоя без активных занятий для ребенка, но с поддержкой родителя)
- метод естественных последствий (шалил-разлил-вытирай, не убрал игрушки – мама убрала, но не успела почистить)
- лишение значимой для ребенка деятельности, вещи, общения на определенное время при оговаривании условий возврата (обычно гаджеты)



## Причины « плохого» поведения детей

### Стадии переживания неизбежного

- Отрицание
- Гнев
- Торг
- Депрессия
- Принятие



Задача родителя –

помочь ребёнку принять свои ограничения и быть рядом с ним на всех этапах проживания

## А как «правильно» хвалить?



- Словесное одобрение с использованием «Я-сообщения»
- Тактильное выражение одобрения (поглаживание, объятия, поцелуи и др.)
- Похвала с акцентированием сильных сторон, качеств и умений ребёнка
- Выражение благодарности
- Предоставление возможности выполнения действий, свойственным старшим
- Дополнительные мероприятия для всей семьи



## Домашнее задание



В течение недели

- попробовать применить
- «безопасные» способы наказания
  - «правильные» способы поощрения детей





**Семья – самое безопасное место на Земле**



# Как научить детей

## дружить?

Семья – самое безопасное место на Земле.



### Обсуждаем домашнее задание:

- Получилось ли использовать «безопасные» способы наказания?
- Изменилась ли Ваша похвала?
- Как реагировали дети?
- Как при этом Вы себя чувствовали в роли родителя?



## Обсуждаем проблемную ситуацию:



### « Конфликтное поведение детей »

Что делать при этом родителям?  
Какие мысли при этой ситуации  
возникают у родителей?  
Какие эмоции испытывает родитель?  
Как мы обычно реагируем?



## Скорая родительская помощь

**1**

Помочь  
успокоиться

**2**

Восстановить  
безопасность

**3**

Не входить в роль  
судьи,  
«пожалеть» обоих



## Развиваем навык активного слушания

помогаем детям  
проговаривать  
свои чувства

Активно слушать ребёнка –  
«Возвращать ему в беседе то,  
что он нам поведал,  
при этом обозначая его чувства»

Давайте попрактикуемся:

- Младший ребёнок:  
«Он забрал мою машинку»
- Старший ребёнок:  
«Он сломал город,  
который я построил»



## Когда «страсти улеглись»

**1** Сообщаем  
о своих переживаниях:

применяем «Я-высказывание»

Модель Я-высказывания кратко:  
Чувство - Ситуация - Причина - Решение

**2** Используем понятные  
образы и метафоры

Пример, когда я вижу как вы  
дерётесь, я чувствую себя как

...



# Законы групповой динамики



- **Создаем основу для добрых отношений между детьми в будущем**

Исключаем фразы-причитания:

«Сколько можно ссориться!»  
«Опять вы подрались?»  
«Снова игрушки поделить не можете?»  
«Вы что, не можете нормально поиграть?»  
«Я уже устала от ваших криков!»  
«Вас даже на минуту оставить одних нельзя, сразу крик поднимаете!»

● **Создаем основу для добрых отношений между детьми в будущем**

Начинаем замечать положительное в отношениях между детьми и озвучиваем это

«Как здорово вы играете»

«Я вижу, вам друг с другом так весело/интересно!»

«Вы такие игры придумываете замечательные!»

«Я рада, что вы вместе играете»

«Так приятно видеть, когда вы меняетесь игрушками и потом вместе ими играете»

Сказав подобную фразу, можно еще подойти и обнять детей, поцеловать, и действительно найти в сердце радость от того, что у вас такие замечательные дети

● **Создаем основу для добрых отношений между детьми в будущем**

Вызываем расположение одного ребенка к другому

«Ему очень нравится с тобой играть»

«Смотри, как он рад тебя видеть!»

«Вот твоя любимая сестричка пришла, давай ее обнимем»

«Смотри, она тебе улыбается!»

«Ты пришла, и она сразу обрадовалась!»

«Братик очень по тебе скучал, пока ты была в садике»

«Если бы сестричка уже умела говорить, она бы тебе сама сказала, как тебя любит!»

## Обратная связь по занятию



### Домашнее задание:

- **Понаблюдать за детьми:**  
есть ли ХОРОШЕЕ в отношениях между детьми?  
Проводят ли время вместе, разговаривают, играют, заботятся, делятся? Хоть иногда?
- **Понаблюдать за собой:**  
как Вы обычно реагируете на детские ссоры?  
Что говорите?  
Что при этом чувствуете?

## Обратная связь по занятию

### Домашнее задание:

- **Понаблюдать за детьми:**  
есть ли ХОРОШЕЕ в отношениях между детьми?  
Проводят ли время вместе, разговаривают, играют, заботятся, делятся? Хоть иногда?
- **Понаблюдать за собой:**  
как Вы обычно реагируете на детские ссоры?  
Что говорите?  
Что при этом чувствуете?



Без дружбы никакое  
общение между  
людьми не имеет  
ценности  
Сократ

Сократ

**Семья – самое безопасное место на Земле**



# Профилактика эмоционального выгорания родителей



Семья – самое безопасное место на Земле



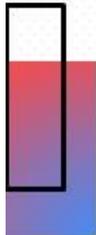
## Что такое эмоциональное выгорание родителей?





# Признаки

- Нет сил и желания что-то делать
- Ничто не приносит радость, даже то, что радовало раньше
- Эмоциональные срывы

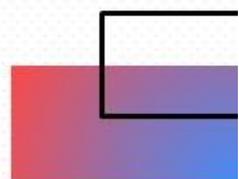


# Мифы и стереотипы о родительстве

одна из причин эмоционального выгорания



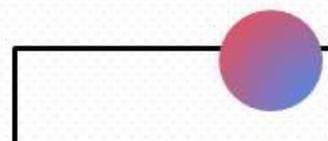
- Материнство и забота о детях – врождённая потребность каждой женщины
- Материнская любовь позволяет выдержать всё, если ты по-настоящему любишь своего ребёнка
- Дети – хрупкие существа, слова и действия родителей способны нанести им глубокие психологические травмы
- Мать должна быть эмоционально доступна и включена в ребёнка 24/7, оставаясь при этом спокойной и доброжелательной
- Дети – это главный проект в жизни родителя





## Практика для мам и пап

- Какой у вас был образ, фантазии о материнстве / отцовстве до появления детей?
- Кто из значимых взрослых в Вашем детстве повлиял на Ваши представления о родительстве?
- Насколько удаётся этому соответствовать?
- Как стереотипы о родительстве влияют на Ваше представление о себе, как о родителе?



## Как родителям справиться



### с эмоциональным выгоранием?

- Шаг 1. Увидеть причины
- Шаг 2. Обнаружить препятствия
- Шаг 3. Найти ресурсы
- Шаг 4. Определить стратегию изменений:
  - изменять себя
  - изменять ситуацию
  - сочетание стратегий



## Обнаружение препятствий



В каких ситуациях наступают сбои в выполнении родительской роли? Что меня «выносит»?



Примеры:

- Нахождение с детьми 24 часа в сутки без перерыва
- Материнский «День сурка»
- Ссоры и крики детей

## Давайте обсудим



КАКИЕ СИТУАЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ  
НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫМИ ДЛЯ ВАС?

Фокус для обсуждения:

- Что для меня значит такая ситуация?
- Что я думаю про детей в этой ситуации?
- Что я думаю про себя как родителя в этой ситуации?



## Практика для мам и пап

● Как быть со своими убеждениями относительно родительства?

● У меня есть убеждение, что я как родитель должен ...

● Так ли это?

● Всегда ли это так?

● Как быть если, это не так?



## Практика для мам и пап



● Я безусловно люблю, принимаю и уважаю себя, даже если я сейчас ...



# Домашнее задание



Понаблюдать за собой,  
какие ситуации выводят  
из равновесия



Семья – самое безопасное место на Земле



## Ресурсы родителей

На что опираться,  
чтобы чувствовать себя  
«достаточно хорошим»  
родителем?

Семья – самое безопасное место на Земле

### Что могут дать родители детям?



- Принимать ребёнка безусловно
- Принимать эмоции ребёнка
- Сверять свои требования с возможностями ребёнка
- Соблюдать последовательность и правила
- Помнить про свою родительскую позицию
- В случае серьёзных нарушений обращаться к специалистам



# Где родителям брать силы?

## В чём зернать ресурсы?



### Ресурсы

это имеющиеся возможности, средства, ценности и условия, обеспечивающие выполнение родительской роли

### Ресурсное состояние родителя

удовлетворённость собственных потребностей и нужд



## Из чего складывается

родительский ресурс



### Ресурс 1. Благополучие семьи

”

Благополучная семья – это пристанище, где можно отдохнуть и набраться сил, чтобы лучше справляться с внешними проблемами

Вирджиния Сатир

Семья – это дети, Вы и те люди, с кем Вы разделяете ответственность по воспитанию детей

## Вопросы к своей семье

- Вам нравится жить в Вашей семье в данный момент?
- Быть членом Вашей семьи весело и интересно?



- Чувствуете ли Вы, что живёте с людьми, которые Вам нравятся, которым Вы доверяете и которые испытывают к Вам то же самое?

## Ресурс 2. Принятие себя и снятие чувства вины



11

Испытываемое родителями чувство вины не помогает ни им, ни детям. Помогает осознание своих ошибок и их исправление



Филиппа Перри

о  
Ашибка



## Практика для мам и пап

- Вспомните в своём родительстве ситуацию или период жизни, вспоминая который, Вы чувствуете себя виноватой / виноватым?

- Представьте, что Вы сегодняшняя встретились с той «тогдашней» мамой / «тогдашним» папой.

Что бы Вы сказали себе, какими словами могли бы выразить свою поддержку и утешение.

## Ресурс 3. Забота о себе



- Родителям важно научиться отслеживать первые признаки эмоциональной усталости и раздражения и переключаться на свои потребности
- Ресурсы первого и второго порядка
- Список ресурсов

## Ресурс 4. Поддерживающее сообщество



Очень важно не оставаться с трудностями один на один! Что бы в нашей жизни не происходило, рядом есть люди, которые уже проходили, через похожую ситуацию. Когда мы не в ресурсе, опыт других людей помогает снизить тревогу и внутреннее напряжение.

- » От нас самих зависит очень многое – необходимо научиться просить о помощи, принимать её и передавать другим.
- » Благополучие всегда там, где люди лицом друг к другу
- » Поделитесь своим опытом, кто поддерживает вас и кого можете поддержать вы?

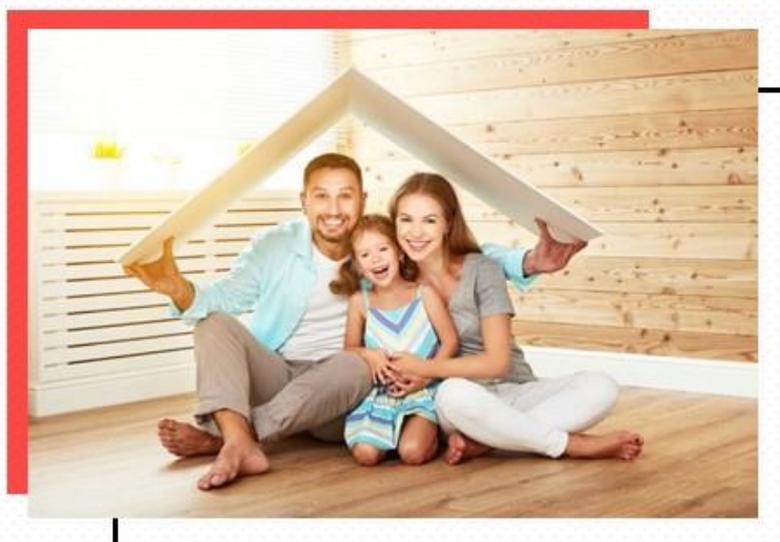
### Подводим итоги

Что дало Вам участие в нашей «Школе добрых мам и пап»?

- Как участие занятий повлияло на Вас и Ваши отношения с детьми?



# Добрые пожелания для мам и пап



**Семья – самое безопасное место на Земле**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

# Анкета для родителей

## Уважаемые родители!

Мы рады, что Вы успешно прошли программу «Школа добрых мам и пап». Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Ваше мнение очень важно для нас. Ваши ответы помогут нам совершенствовать нашу работу, которая делается для Вас! Заранее благодарим Вас за участие!

Анкета анонимна, поэтому просим Вас отвечать на вопросы максимально искренне и честно! Спасибо!

### **1. Укажите, пожалуйста, в какой форме Вы принимали участие в Школе добрых мам и пап?**

01. На базе Комплексного центра социального обслуживания населения  
(переходите к вопросу 3)

02. Самостоятельное подключение из дома

### **2. Оцените удобство самостоятельного подключения из дома по 10-ти балльной шкале, где 0 – совсем неудобно, 10 – очень удобно:**

0 ●—————● 10

### **3. Как Вы считаете, какая форма работы наиболее удобна/эффективна?**

01. На базе Комплексного центра социального обслуживания населения

02. Самостоятельное подключение из дома

### **4. Онлайн-формат работы был удобен для Вас?**

01. Да

02. Нет

### **5. Напишите, были ли трудности при работе в онлайн-формате? Если да, то какие?**

---

---

---

---

### **6. Напишите, пожалуйста, необходима ли дополнительная помощь специалиста в процессе Вашего участия в «Школе добрых мам и пап»? Если да, то какая?**

---

---

---

---

**7. Пожалуйста, оцените по 5-ти бальной шкале, насколько актуальными и важными оказались для Вас пройденные темы в рамках «Школы добрых мам и пап», где 5 – очень важные, 1 – абсолютно не важные.**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	Пропустил занятие
Трудности современных родителей						
Как растут дети: возрастные кризисы детей						
Привязанность между родителями и детьми						
Эмоции детей и их родителей						
Воспитание и дисциплина						
Как научить детей дружить						
Профилактика эмоционального выгорания родителей						
Ресурсы родителей						

**8. Пожалуйста, оцените по 5-ти бальной шкале, что в ходе занятий «Школы добрых мам и пап» Вам понравилось, где 5 – очень понравилось, 1 – совсем не понравилось**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Полученная информация, новые знания					
Обсуждение тем с ведущей и другими родителями					
Возможность поделиться своим опытом и послушать других родителей					
Практические упражнения					
Домашние задания					

**9. Удалось ли Вам выполнить домашние задания по программе «Школа добрых мам и пап»?**

- 01. Да, удалось
- 02. Частично удалось
- 03. Нет, не удалось

**10. Напишите, пожалуйста, возникли ли трудности при выполнении домашних заданий? Если да, то какие?**

---

---

---

---

---

**11. Ответьте, пожалуйста, что дало Вам участие в программе «Школа добрых мам и пап»? (заполните каждую строку)**

	Да	Нет	затрудняюсь ответить
Помогло разобрать и разрешить свои родительские трудности			
Позволило узнать много полезной информации о развитии и возрастных особенностях ребенка			
Позволило узнать о новых методах в воспитании детей и применить их в жизни			
Помогло наладить общение с детьми и улучшить взаимопонимание			
Помогло найти поддержку, обрести уверенность и силы			



**12. Напишите, пожалуйста, какие позитивные изменения произошли в Вашей семье, благодаря участию в программе «Школа добрых мам и пап»** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**13. Наблюдались ли в ходе участия в программе «Школа добрых мам и пап» негативные проявления в Вашей семье? Если да, то какие?**

---

---

---

---

**14. Рекомендовали бы Вы прохождение программы «Школа добрых мам и пап» своим знакомым, родственникам, соседям?**

- 01. Да
- 02. Нет
- 03. Затрудняюсь ответить

**15. Если у Вас есть какие-либо предложения или пожелания по программе «Школа добрых мам и пап», поделитесь ими здесь:**

---

---

---

---

**16. Укажите, пожалуйста, Ваш пол:**

- 01. Женский
- 02. Мужской

**17. Укажите Ваш возраст:** \_\_\_\_\_

**18. Укажите, пожалуйста, Ваше семейное положение:**

01. женат / замужем

02. разведён / разведена

03. вдовец / вдова

04. другое \_\_\_\_\_

**19. Укажите, пожалуйста, место проживания Вашей семьи:**

01. город

02. село

03. другое \_\_\_\_\_

**20. Напишите, пожалуйста, количество детей в Вашей семье и возраст каждого ребенка (пример: 3 детей - 7,12,16)**

---

---

---

**Благодарим за Ваши ответы!**



**Программа разработана  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»**

в рамках Государственной программы Алтайского края  
«Обеспечение прав граждан и их безопасности на 2021-2024 годы»  
при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края