

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области  
ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями»

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогических работников отделения  
социальной реабилитации и психолого-  
педагогической помощи «Психолого-  
педагогическая мастерская»  
от «10» 09 20 23 г.  
протокол № 8

Утверждаю:  
Директор ОГБУСО  
«Реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными  
возможностями», КПН  
Т.В. Семейкина  
Приказ № 108/АХ  
«17» ноября 20 23 г.



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

**Семейный психологический клуб «Мир гармонии»**

для родителей, воспитывающих детей с  
ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

Автор-составитель:  
Антипина С.В., педагог-психолог  
отделения социальной реабилитации  
и психолого-педагогической помощи,  
Руководитель семейного психологического  
Клуба «Мир гармонии»

Иркутск – 2023 г.

## Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

### Семейного психологического клуба «мир гармонии»

#### Пояснительная записка

Поддержка семей, воспитывающих с детей с ОВЗ и детей-инвалидов является приоритетным направлением деятельности ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями». Ежегодно в учреждении проходит реабилитацию более 2000 семей, что подтверждает высокую социальную значимость.

Многолетний опыт работы показал, что успешность реабилитационных мероприятий напрямую зависит от психоэмоционального состояния родителей и качества внутрисемейных отношений. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья - это глубокий трансформационный процесс, который затрагивает все уровни семейной системы: эмоциональный, когнитивный, поведенческий, социальный. **Актуальность** специализированной психологической помощи обусловлена комплексом взаимосвязанных факторов:

1. **Психоэмоциональная нагрузка на родителей.** Родители детей с ОВЗ регулярно сталкиваются с хроническим стрессом связанные с информационным дефицитом - недостатком знаний о специфике развития ребенка, методах коррекции и доступных ресурсах; чувство вины и неуверенности – сомнения собственной компетентности, страх «не справиться»; эмоциональное выгорание – из-за круглосуточной заботы, частых медицинских процедур, реабилитационных мероприятий; социальная изоляция – снижение круга общения, избегание публичных мест из-за страха осуждения или непонимания. Без системной поддержки это приводит к повышенной тревожности и депрессии, конфликтам в супружеской паре, снижению качества взаимодействия с ребенком.
2. **Особенности детско-родительских отношений.** Специфика воспитания ребенка с ОВЗ зачастую провоцирует гиперконтроль – жесткую регламентацию жизни ребенка, гиперопеку – неосознанное торможение развития самостоятельности из-за страха за безопасность; дефицит позитивного взаимодействия – фокус на проблемах, а не на достижениях. Это нарушает естественные процессы формирования у ребенка навыков саморегуляции, социальной адаптации, уверенности в себе; у родителей – способности видеть потенциал ребенка, а не только его ограничения.
3. **Социальные барьеры.** Семьи сталкиваются с отсутствием доступной инфраструктуры, сложности в оформлении льгот, ИПРА, получении технически средств реабилитации, дефицит квалифицированной помощи – длинные очереди к специалистам, нехватка программ сопровождения.

Программа семейного психологического клуба «Мир гармонии» отвечает на эти вопросы, предлагая:

- Комплексный подход – сочетание психологической, педагогической и социальной поддержки;
- Безопасное пространство – для обмена опытом, выражения эмоций, поиска решений и снижения изоляции;
- Практико-ориентированные инструменты – техники, которые можно применять в повседневной жизни;
- Сеть поддержки – создание сообщества семей, готовых помогать друг другу.

Таким образом, программа психологического сопровождения семьи с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами является важным компонентом комплексной реабилитации. Её реализация позволит повысить эффективность реабилитационных мероприятий за счет стабилизации психоэмоционального состояния семьи, сформировать компетентную родительскую позицию, создать устойчивую систему поддержки, способствующую интеграции ребенка в общество.

Реализация психолого-педагогической программы осуществляется в соответствии с международными конвенциями, федеральным законом Российской Федерации, а также региональными и локальными нормативными актами, регламентирующими права детей на образование, развитие и поддержку их семей:

Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989). Программа опирается на ключевые статьи Конвенции, утверждающие право каждого ребенка на развитие (ст. 6), право на образование (ст. 28) и признание роли родителей как основных лиц, ответственных за воспитание и развитие ребенка (ст. 18).

Конвенция ООН о правах инвалидов (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13.12.2006, ратифицирована РФ в 2012 г.). Статьи 7 («Дети-инвалиды»), 23 («Уважение дома и семьи») и 24 («Образование») закрепляют право детей с ОВЗ на полноценное развитие, получение поддержки в рамках семьи и доступ к инклюзивному и качественному образованию. Программа напрямую способствует реализации этих прав, оказывая поддержку семьям.

Конституция Российской Федерации. Гарантирует право на образование (ст. 43) и защиту материнства, детства и семьи со стороны государства (ст. 38), что является основополагающим принципом для разработки и реализации подобных программ.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС);

Устав ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями». Определяет цели и виды деятельности организации, в рамках которых возможна реализация дополнительных просветительских программ для родителей.

Программа Клуба является компонентом системы комплексного психолого-педагогического сопровождения детей и их семей, предусмотренной основной программой учреждения.

Согласие родителей (законных представителей) на участие в программе и на психолого-педагогическое сопровождение. Участие в программе является добровольным и осуществляется на основании личного согласия, что соответствует требованиям законодательства о защите прав личности и персональных данных (ФЗ от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»).

Локальные нормативные акты и пр

Программа соответствует государственной образовательной политике в области защиты прав детей с ОВЗ и поддержки их семей, и является легитимной формой психолого-педагогической деятельности в организации. Современная коррекция и развитие

детей с ограниченными возможностями требует активного вовлечения родителей в коррекционно-развивающий процесс.

Реализация психолого-педагогической программы Клуба будет способствовать значимому повышению уровня родительской компетентности, что проявится в углублении знаний о закономерностях и особенностях развития ребенка, овладении практическими навыками создания развивающей среды и стимуляции развития, снижении уровня родительской тревожности и эмоционального выгорания, гармонизации детско-родительских отношений и формировании принимающей родительской позиции.

### **Методологическая и теоретическая основа**

Методологическую основу программы составляют:

Культурно-историческая теория Л.С. Выготского, в частности его положения о социальной ситуации развития, зоне ближайшего развития и системном строении дефекта, где первичный дефект влечет за собой вторичные отклонения, поддающиеся коррекции через правильно организованное обучение и воспитание.

Гуманистический и системный подходы в семейной психологии, рассматривающие семью как целостную систему, где изменения в одном элементе (например, в родительской компетентности) влекут за собой изменения во всей системе.

### **Научная новизна и теоретическая значимость**

Новизна программы заключается в комплексном подходе, который объединяет образовательный, практический и психологический компоненты в единой структуре. В отличие от разрозненных консультаций, программа предлагает системный, пролонгированный курс, направленный не только на передачу знаний, но и на формирование устойчивых навыков и трансформацию родительской позиции. Теоретическая значимость состоит в систематизации и адаптации современных психолого-педагогических знаний для конкретной целевой аудитории, а также в разработке модели работы с родителями, которая может быть использована в других социальных организациях.

### **Цель и задачи программы**

Создать условия для **комплексной поддержки родителей**, воспитывающих детей с ОВЗ и детей-инвалидов, посредством оказания психологической и социальной помощи, направленной на:

- **гармонизацию психоэмоционального состояния** (снижение тревожности, профилактику выгорания, формирование навыков саморегуляции);
- **повышение личностного потенциала** (развитие уверенности в себе, раскрытие внутренних ресурсов, формирование активной жизненной позиции);
- **расширение информационного поля** (повышение психолого-педагогической компетентности, информирование о правах, ресурсах и методах воспитания/реабилитации);
- **улучшение детско-родительских взаимоотношений** (освоение эффективных стратегий взаимодействия, укрепление эмоциональной связи, формирование гармоничного стиля воспитания).

### **Задачи программы**

- повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания и развития детей;

- расширить информационное поле родителей о ресурсах, методах и правах;
- способствовать гармонизации психоэмоционального состояния участников;
- содействовать раскрытию личностного потенциала родителей;
- помочь в поиске точек роста и активизации ключевых ресурсов семьи;
- улучшить качество детско-родительских взаимоотношений.

### **Принципы работы**

**Безопасность** – гарантия конфиденциальности и психологического комфорта;

**Добровольность** – участие исключительно по желанию семьи;

**Индивидуализация** – учет уникальных потребностей каждой семьи;

**Партнерство** – сотрудничество специалистов и родителей как равноправных участников;

**Ресурсный подход** – акцент на сильных сторонах семьи и ребенка;

**Системность** – регулярность и последовательность мероприятий.

### **Формы и методы работы:**

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные форматы взаимодействия, сочетающие индивидуальную и групповую работу.

#### **1. Индивидуальные формы:**

- консультации психолога – проработка личных запросов, эмоциональная поддержка, разработка индивидуальных стратегий совладения со стрессом.
- Индивидуальные беседы – разъяснения вопросов развития, подбор методов коррекции, информирование о различных ресурсах и правах.

#### **2. Групповые формы:**

- Тематические встречи и лекции – просвещение по особенностям развития детей с ОВЗ, доступных реабилитационных ресурсах)
- Групповые дискуссии и круглые столы- обмен опытом, обсуждение актуальных проблем, поиск совместных решений.
- Группы взаимоподдержки- создание безопасного пространства для выражения чувств, снижения изоляции, взаимной эмпатии.
- Семинары практикумы – освоение практических техник (развивающие игры и занятия с ребенком, методы коррекции поведенческих трудностей, организация инклюзивной среды дома).

#### **3. Информационно- просветительские формы:**

- Раздача методических материалов (памятки, буклеты, чек-листы по темам: этапы развития детей с различными нозологиями, техники самопомощи для родителей и др.)
- Онлайн-ресурсы – закрытая группа в социальных сетях, чат, рассылка) – оперативное информирование, доступ к полезным ссылкам, возможность задать вопрос специалисту).

#### **4. Диагностико-аналитические формы:**

- Анкетирование и опросы – выявление запроса семьи., оценка динамики состояния.
- Наблюдение за взаимодействием в семье (в ходе совместных занятий) – корректировка подходов к поддержке.
- Психологическая диагностика по запросу.

#### **5. Дополнительные формы:**

- Встречи с родителями, успешно преодолевшими схожие трудности – мотивация через истории успеха.

- Ролевые игры – отработка сложных ситуаций.

Многообразие форм позволяет охватить все аспекты психологической поддержки родителей воспитывающих детей с ОВЗ (эмоциональный, информационный, практический), учитывать индивидуальные особенности семьи и создать устойчивое сообщество взаимопомощи и развития.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость программы определяется следующими аспектами:

**Повышение эффективности коррекционно-развивающей работы** за счет согласованности усилий педагогов и родителей, создания единой развивающей среды в реабилитационном центре и дома.

**Индивидуализация подхода к развитию ребенка.** Родители получают инструменты для наблюдения за своим ребенком, выявления его сильных сторон и потребностей, что позволяет выстраивать индивидуальный маршрут развития. Непрерывность коррекционного процесса. Освоенные родителями техники и приемы позволяют продолжать развивающую работу в домашних условиях, что значительно увеличивает ее интенсивность и эффективность.

**Улучшение детско-родительских отношений.** Понимание особенностей и потребностей ребенка способствует формированию более принимающего и поддерживающего отношения.

**Профилактика эмоционального выгорания родителей** через освоение эффективных стратегий взаимодействия с ребенком и через формирование поддерживающего сообщества.

### **Организация и содержание программы**

Программа реализуется на базе ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

**Целевая аудитория:** родители (законные представители) и другие члены семьи (бабушки, дедушки, братья, сёстры), осуществляющие основной уход и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов.

**Длительность и формат проведения:**

**Срок реализации:** 12 месяцев.

**Периодичность:** 1 раз в неделю.

**День недели:** суббота.

**Продолжительность:** 1-1,5 часа.

**Формы встреч:** перед началом проведения встреч возможны индивидуальные консультации с родителями (законными представителями), проведение анкетирования и экспресс диагностики (приложение Анкета №1) с целью уточнения запроса, основная часть курса проходит в формате очных групповых занятий до 12-ти участников и (по необходимости) онлайн-консультаций (дистанционное консультирование через мессенджеры и родительские сообщества). По итогам прохождения занятий родителям предлагается заполнить анкету обратной связи (приложение 2.2. Анкета №2).

### **Ожидаемые результаты**

По завершении программы родители достигнут следующих конкретных результатов:

**Расширение знаний и компетенций:**

- освоят базовые сведения об особенностях психофизического развития детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
- познакомятся с современными методами коррекции и реабилитации, соответствующие диагнозу ребенка

**Овладение практическими навыками:**

- научатся применять техники эффективного общения с ребенком;
- приобретут навыки решения типичных проблемных ситуаций (истерики, отказ от сотрудничества, конфликты и др);

**Укрепление психологической устойчивости:**

- Повысят уверенность в своей родительской роли и способности влиять на развитие ребенка;
- Снизят уровень тревожности и чувство вины;
- Освоят техники саморегуляции освоят устойчивые стратегии преодоления кризисов.

**Интеграция в поддерживающее сообщество:**

- Найдут единомышленников среди родителей, сталкивающихся с аналогичными вызовами;
- Получат доступ к системе взаимной поддержки и обмена опытом;
- Смогут обращаться за советом к специалистам клуба в сложных жизненных ситуациях;
- Почувствуют принадлежность к сообществу, где их понимают и принимают.

В результате участия в семейном психологическом клубе «Мир гармонии» родители станут компетентными и уверенными проводниками в коррекции и развитии ребенка с ограниченными возможностями здоровья, ребенка-инвалида, ребенок получит благоприятную среду для раскрытия своего потенциала, а семья в целом обретет устойчивость и способность справляться с вызовами, используя их как точки роста.

Таким образом, программа будет способствовать оптимизации развития детей, повышению качества жизни семьи, созданию условий для максимально возможной социализации ребенка в общество.

**Содержание занятий**

Каждое занятие включает вводную разминку, основной обучающий блок (информация, упражнения/игры), практическую часть (демонстрация, совместная деятельность), обсуждение домашних заданий, рефлексию и ритуал завершения встречи.

**Используемые методы и материалы**

Демонстрация развивающих игр и методик (сенсорные, речевые, двигательные упражнения);

Арт-терапия, музыкальная терапия, изотерапия;

Памятки и буклеты (приложение 3);

Анкетирование, опросы для оценки результата (приложение 2).

### **Ожидаемые результаты**

Рост информированности родителей о возрастных потребностях и особенностях развития ребёнка;

Рост родительской уверенности в себе, эмоционального благополучия семьи;

Усиление социального взаимодействия родителей, создание поддерживающего сообщества.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагоги-психологи отделения социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями».

### **Направленность программы**

Программа имеет комплексную мультидисциплинарную направленность, объединяющую психолого-педагогический, социально-поддерживающий и реабилитационный компоненты. Её суть – в системном сопровождении семей, воспитывающих детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

## **Тематическое планирование и блоки программы**

**Тематика мероприятий** составляется руководителем Клуба на основе выявленных во время собеседований, анкетирования индивидуальных потребностей и особенностей родителей. В зависимости от этого одни темы приобретают большее значение, другие – меньшее, подбираются наиболее приемлемые методы, технологии, упражнения для отреагирования эмоций и оказания ресурсной поддержки родителям.

В работу клуба включены 3 основных блока:

### **Блок 1. Ориентированный на сферу семейных отношений**

**Тема:** «Оптимизация семейных отношений и семейного взаимодействия».

**Цель:** укрепление семейных связей, формирование партнёрских отношений между членами семьи.

#### **Содержание:**

#### **1. Семейные ценности:**

- обсуждение и анализ семейных ценностей, их роли в жизни семьи;
- составление «карты ценностей» семьи (практическое занятие);
- работа с кейсами: анализ семейных ситуаций с учётом ценностей.

#### **2. Партнёрство в семье:**

- тренинги по распределению ролей и обязанностей в семье;
- разбор типичных конфликтов и способов их разрешения через партнёрство;
- ролевые игры: «Совместное принятие решений», «Распределение домашних обязанностей».

#### **3. Эмоциональный климат в семье:**

- диагностика эмоционального климата (анкеты, тесты);
- техники снижения напряжения и стресса в семье (дыхательные упражнения, релаксация);
- мастер-классы по созданию позитивной атмосферы дома;
- обсуждение способов выражения эмоций и поддержки друг друга.

#### **4. Моя семья и другие семьи:**

- сравнительный анализ семейных моделей (дискуссия);
- знакомство с опытом других семей (гостевые встречи, видеointервью);
- групповые обсуждения: «Что нас объединяет?», «Как мы можем помочь друг другу?».

**Ожидаемые результаты:** повышение сплочённости семьи, улучшение коммуникации, снижение уровня конфликтности.

## **Блок 2. Ориентированный на взаимодействие с ребёнком**

**Тема:** «Обучение конструктивному взаимодействию родителей с ребёнком».

**Цель:** формирование навыков эффективного взаимодействия с «особым» ребёнком, преодоление трудностей в общении.

### **Содержание:**

#### **1. Особые потребности «особого» ребёнка:**

- лекция о специфике развития детей с ОВЗ;
- индивидуальные консультации с психологом по особенностям ребёнка;
- составление индивидуального плана взаимодействия с ребёнком.

#### **2. Как стать партнёром своему ребёнку:**

- тренинги по активному слушанию и эмпатии;
- практика «Я-высказываний» и других техник конструктивного общения;
- ролевые игры: моделирование ситуаций общения с ребёнком.

#### **3. «Особый» ребёнок и другие дети:**

- обсуждение вопросов интеграции ребёнка в детский коллектив;
- семинары по организации совместных игр и занятий с другими детьми;
- мастер-классы: «Как объяснить другим детям особенности нашего ребёнка».

#### **4. Трудности и конфликты общения с «особым» ребёнком:**

- анализ типичных проблемных ситуаций (истерики, отказ от сотрудничества);
- разработка индивидуальных стратегий преодоления конфликтов;
- видеоанализ ситуаций с комментариями психолога.

#### **5. Как наладить дисциплину: правила общения с «особым» ребёнком:**

- разработка семейных правил и границ;
- техники установления и поддержания дисциплины без стресса;
- практикум: «Создание семейного кодекса поведения».

**Ожидаемые результаты:** улучшение понимания потребностей ребёнка, снижение конфликтности в общении, повышение уверенности родителей в своих силах.

## **Блок 3. Ориентированный на личностную сферу**

**Тема:** «Развитие самосознания, эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции».

**Цель:** повышение личностной устойчивости родителей, обучение навыкам саморегуляции и заботы о себе.

### **Содержание:**

#### **1. Как научиться владеть собой:**

- тренинги по управлению эмоциями и стрессом;
- техники саморегуляции (дыхательные практики, медитация, релаксация);
- ведение дневника эмоций, анализ своих реакций.

#### **2. Уверенность в себе:**

- работа с ограничивающими убеждениями;
- упражнения на повышение самооценки;
- практика постановки и достижения малых целей.

#### **3. Ресурсы внешние и внутренние:**

- диагностика личных ресурсов (анкеты, групповые обсуждения);
- составление «карты ресурсов» (люди, места, практики, которые помогают);
- стратегии восполнения энергетических ресурсов.

#### **4. Умение расслабляться и отдыхать:**

- мастер-классы по релаксации и снятию напряжения;
- практики осознанного отдыха (йога, прогулки, хобби);
- разработка индивидуального плана отдыха.

**Ожидаемые результаты:** снижение уровня стресса, повышение эмоциональной устойчивости, развитие навыков самопомощи.

**Итоговый блок: «Комплексное улучшение детско-родительских отношений в семье ребёнка-инвалида»**

**Цель:** интеграция полученных знаний и навыков, закрепление позитивных изменений в семье.

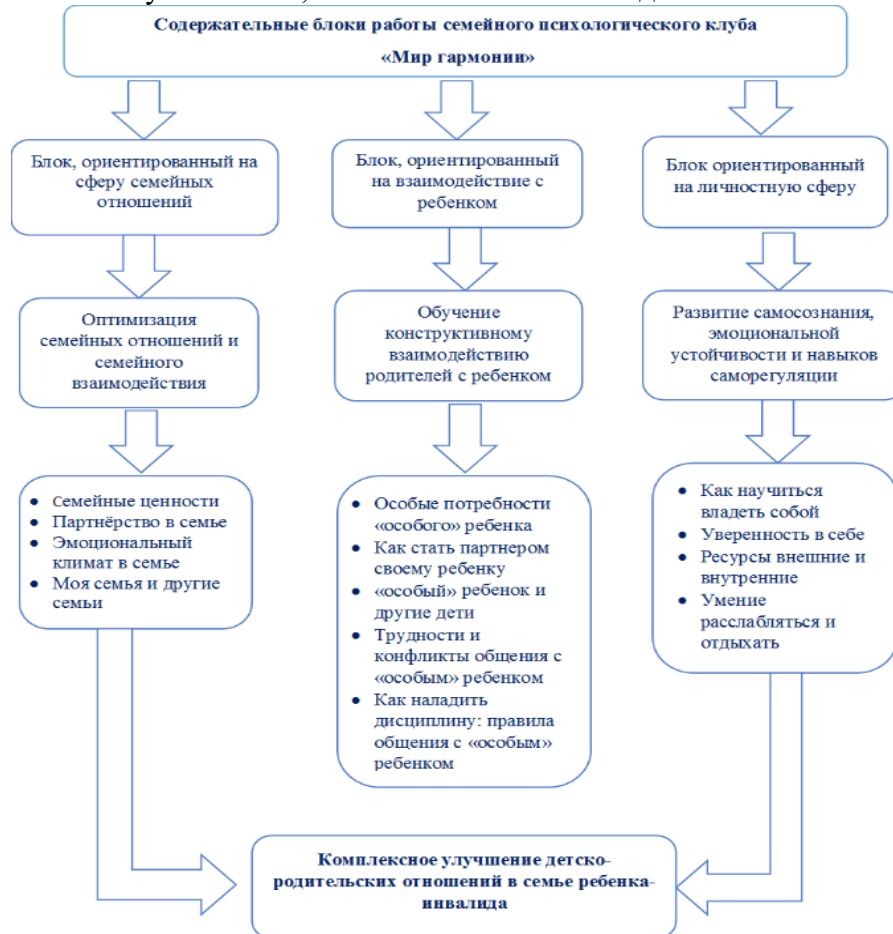
**Содержание:**

- итоговые групповые сессии с рефлексией пройденного пути;
- презентация семейных проектов (например, «Наша семейная традиция», «План развития ребёнка на год»);
- обратная связь от специалистов и других участников клуба;
- разработка «дорожной карты» дальнейшего развития семьи (индивидуальные планы);
- обмен контактами, создание сообщества поддержки.

**Ожидаемые результаты:**

- улучшение детско-родительских отношений;
- повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и развития «особого» ребёнка;
- формирование поддерживающего сообщества;
- устойчивые изменения в семейном климате и взаимодействии.

**Методы оценки эффективности:** анкетирование, тестирование, наблюдение, обратная связь от участников, анализ выполненных заданий.



## Социальные проекты

### Общая концепция:

Клуб «Мир гармонии» реализует комплексную систему поддержки семей, воспитывающих детей с ОВЗ. Основа работы — сотрудничество, сотворчество и выстраивание оптимальных взаимоотношений между детьми, родителями и специалистами.

## Текущие проекты

### 1. Онлайн-проект «Мы рядом!»

**Цель:** обеспечение непрерывной поддержки родителей в условиях ограничительных мер (в т. ч. связанных с пандемией COVID-19).

**Формат:** дистанционная работа через платформу ZOOM.

#### Мероприятия:

- вебинары;
- онлайн-мастер-классы;
- онлайн-лекции;
- онлайн-консультации для родителей.

#### Результаты:

- сохранение непрерывности реабилитационного процесса;
- высокие оценки участников (многочисленные положительные отзывы);
- расширение географии охвата семей.

### 2. Проект детско-родительских групп «Растём вместе»

**Цель:** комплексная поддержка семей через совместное участие в развивающих занятиях.

#### Задачи:

- сформировать доверительное сотрудничество между родителями и специалистами;
- обучить родителей эффективным приемам развития и социализации ребёнка;
- создать условия для эмоционального сближения и совместного прогресса.

#### Методы работы:

- игровые технологии;
- творческие задания;
- партнёрское взаимодействие.

**Результат:** укрепление детско-родительских отношений, освоение родителями практических методов поддержки развития ребёнка.

### 3. Проект «Родитель — родителю: поддержка и опыт»

**Цель:** создание поддерживающего сообщества для обмена опытом и ресурсами.

#### Задачи:

- снизить чувство изоляции родителей;
- повысить компетентность в вопросах воспитания и сопровождения ребёнка с ОВЗ;
- сформировать сеть взаимной поддержки.

#### Форматы взаимодействия:

- тематические встречи;
- обмен практическими решениями;
- эмоциональная взаимоподдержка.

**Результаты:** рост уверенности родителей, расширение арсенала воспитательных практик.

#### **4. Проект «Душевный разговор с психологом»**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания и снижение тревожности родителей.

##### **Особенности формата:**

- неформальная обстановка («за чашкой чая»);
- нетерапевтический характер (профилактика и поддержка);
- акцент на самопомощь.

##### **Задачи:**

- предоставить безопасное пространство для выражения чувств;
- дать профессиональный взгляд на ситуацию;
- обучить простым техникам саморегуляции.

##### **Результаты:**

- снижение эмоционального дискомфорта;
- освоение инструментов самопомощи;
- укрепление психологической устойчивости.

#### **5. Психологический кино клуб «Прожизнь»**

**Цель:** использование кино как инструмента самопознания и понимания межличностных отношений.

##### **Задачи:**

- развивать эмоциональный интеллект участников;
- анализировать жизненные ситуации через призму киносюжетов;
- формировать навыки рефлексии.

**Формат:** просмотры фильмов с последующим психологическим разбором.

**Результат:** углубление понимания себя и окружающих, расширение репертуара психологических стратегий.

#### **6. Проект «Психологи в гостях у семейного клуба — Вместе к гармонии»**

**Цель:** расширение экспертной базы клуба и повышение качества психологической поддержки.

##### **Задачи:**

- привлечь специалистов с разными подходами и опытом;
- предоставить родителям доступ к узкопрофильным знаниям;
- создать площадку для открытого диалога между семьями и экспертами.

##### **Результаты:**

- разносторонние рекомендации для родителей;
- углубление знаний о психологических аспектах воспитания;
- формирование доверительных отношений с экспертами.

#### **7. Проект «Семейный всеобуч „Искусство маленьких шагов“»**

**Цель:** демонстрация значимости постепенных изменений в развитии ребёнка и укрепление семьи.

##### **Особенности:**

- интеграция деятельности преподавателя ИЗО и педагога-психолога;
- акцент на доступности и посильности действий.

##### **Задачи:**

- обучить родителей практическим инструментам развития ребёнка;
- улучшить внутрисемейный климат;
- сформировать культуру «маленьких шагов» в воспитании через творчество.

##### **Результаты:**

- освоение родителями креативных методов взаимодействия с ребёнком;

- укрепление семейных связей через совместную деятельность;
- повышение уверенности родителей в своих возможностях.

### **Система оценки эффективности**

Для мониторинга качества работы клуба применяются следующие методы:

1. Анкетирование участников — регулярный сбор обратной связи о:
  - удовлетворённости услугами;
  - актуальности форматов;
  - практической пользе мероприятий.
2. Анализ отзывов родителей — качественный анализ письменных и устных откликов для:
  - выявления сильных сторон проектов;
  - определения зон роста;
  - корректировки программ под запросы семей.
3. Мониторинг динамики участия — отслеживание:
  - количества постоянных участников;
  - частоты посещений;
  - вовлечённости в разные форматы работы.

Итоги оценки: данные используются для постоянного совершенствования проекта, расширения спектра услуг и повышения качества поддержки семей с детьми с ОВЗ.

### **Список литературы и методических материалов**

Приведённый ниже перечень источников охватывает ключевые тематические блоки: психолого-педагогическое сопровождение семей, методы коррекции и развития детей с ОВЗ, правовая поддержка, техники самопомощи для родителей.

#### **Общая психология и психология семьи**

1. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2020. Основы семейной системной терапии, роли и границы в семье, работа с конфликтами.
2. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019. Практики улучшения коммуникации и самооценки в семейном контексте.
3. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2021. Модели семейных отношений, диагностика и коррекция дисфункций.
4. Романова Е.С. Психодиагностика : учеб. пособие. – СПб., 2008. – 400 с.
5. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Мытищи, 1996. – 144 с.

#### **Психология родителей детей с ОВЗ: поддержка и самопомощь**

1. Мастюкова Е. М., Московкина А. Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. М.: Владос, 2022.

- Стратегии воспитания, профилактика выгорания, формирование позитивного родительства.
2. Шипицына Л. М. Необучаемый ребёнок в семье и обществе. — СПб.: Речь, 2020. Психологическая адаптация родителей, социализация ребёнка.
  3. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2021. Техники общения, игровые методы, снижение тревожности.
  4. Петрановская, Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2020. — 288 с
  5. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2019. — 288 с.
  6. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. — М.: Генезис, 2003. — 160 с.
  7. Мустаева, Л.Г. Родительское выгорание. — М.: Генезис, 2021. — 200 с.
  8. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. – 2013. – № 4 (35). – С. 206-215.
  9. Ефимова И.Н. Основы психологического консультирования: учебно-метод. пособие. – М., 2012. – 80 с.
  10. Королева Н.Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – № 1. – С. 86-94.
  11. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.

### **Коррекционная педагогика и развитие детей с ОВЗ**

1. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии сопровождения ребёнка с ОВЗ в условиях инклюзии. М.: Национальный книжный центр, 2023. Практические приёмы адаптации среды, индивидуальные программы развития.
2. Стребелева Е. А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр. М.: Владос, 2022. Игровые методики для когнитивного и эмоционального развития.
3. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В. Программа логопедической работы с детьми с ТНР. М.: Просвещение, 2021. Развитие речи, артикуляционная гимнастика, домашние упражнения.

### **Правовые аспекты и социальные гарантии**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 79 — инклюзивное образование).
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (льготы, ИПРА).
3. Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по программам дошкольного образования» (инклюзия в ДОО).
4. Пособия и памятки региональных органов соцзащиты (актуальные на момент реализации программы).

### **Арт-терапия и творческие методы**

1. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 2021. Техники рисования, коллажа, песочной терапии для детей и родителей.

2. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, технологии. СПб.: Речь, 2020. Сценарии занятий, работа с метафорическими картами.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2022. Сказкотерапия, игротерапия, творческие ритуалы.

### **Техники саморегуляции и стрессоустойчивости**

1. Селигман М. Как научиться оптимизму. М.: Альпина Паблишер, 2023. Когнитивные стратегии преодоления тревоги.
2. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. М.: Эксмо, 2022. Практические советы по управлению эмоциями.
3. Брэй П. Дыхание. Как им управлять, чтобы снизить стресс и улучшить здоровье. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. Техники диафрагмального дыхания, релаксации.

### **Онлайн-ресурсы и платформы**

1. Портал «Особый ребёнок» ([osobiу-rebenok.ru](http://osobiу-rebenok.ru)) статьи, вебинары, форум для родителей.
2. Сайт Минпросвещения РФ ([edu.gov.ru](http://edu.gov.ru)) нормативные документы, программы инклюзии.
3. Ресурс «Дефектолог.ру» ([defektolog.ru](http://defektolog.ru)) рекомендации специалистов, развивающие игры.
4. Группы поддержки в соцсетях (тематические сообщества для родителей детей с ОВЗ).

### **Методические пособия для специалистов клуба**

1. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 2020. Алгоритмы диагностики и консультирования.
2. Нечаева А. М. Психологическое консультирование родителей: практикум. — СПб.: Питер, 2021. Техники работы с запросами семей.
3. Фопель К. Создание команды: психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2022. Групповые методы сплочения и рефлексии.

### **Рекомендации по использованию**

1. Для родителей:  
базовые книги по воспитанию и самопомощи (п. 2, 5, 6);  
памятки по правам и ресурсам (п. 4);  
доступ к онлайн-платформам (п. 7).
2. Для специалистов клуба:  
профессиональная литература по диагностике и коррекции (п. 1, 3, 8);  
сборники упражнений для групповых и индивидуальных занятий (п. 5).
3. Для совместного использования:  
арт-терапевтические техники (п. 5);  
игровые методики (п. 3).

### Конспект занятия

**Тема:** «Где брать силы? Стратегии профилактики выгорания для родителей детей с ОВЗ».

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей в области самопомощи, способов преодоления стресса и профилактики эмоционального выгорания.

#### Задачи:

- познакомить родителей с понятием «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ), его признаками и стадиями;
- сформировать понимание важности заботы о себе как необходимого условия для гармоничного развития ребёнка (принцип «кислородной маски»);
- обучить родителей практическим навыкам поиска и восполнения личных ресурсов на физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном уровнях;
- дать простые экспресс-техники для снятия эмоционального напряжения;
- способствовать формированию у родителей позитивных установок и навыков совладания со стрессом.

#### Материалы и оборудование:

флипчарт или маркерная доска, маркеры;  
ручки;  
чек-лист «Забота о себе»;  
оборудование сенсорной комнаты;  
релаксационная музыка.

#### План занятия

##### 1. Вводная часть (20 мин):

###### 1. упражнение «Новое-хорошее».

**Цель:** Создать позитивный настрой, укрепить ритуал группы.

Ведущий приветствует участников и начинает встречу с традиционного упражнения, предлагая каждому поделиться чем-то хорошим, что произошло за неделю

##### 2. Основная часть (50 мин):

###### 1. Мини-лекция «Что такое родительское выгорание и почему это нестыдно?».

**Цель:** Информировать родителей о понятии СЭВ, нормализовать их чувства.

**Ключевые тезисы:** Ведущий задает вопрос: «Бывает ли у вас чувство, что вы устали не просто физически, а как будто закончились все эмоции, и на ребенка уже не хватает ни сил, ни терпения?». Это состояние называется синдромом эмоционального выгорания (СЭВ). Это не лень и не плохой характер, а состояние эмоционального, умственного и физического истощения.

**Признаки** постоянная усталость, раздражительность, чувство вины, ощущение «дня сурка», желание, чтобы все оставили в покое, частые болезни.

**Метафора «Кислородная маска в самолете»:** «Вы наверняка знаете правило: сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка. Почему? Потому что, если взрослый потеряет сознание, он уже не сможет помочь ребенку. В родительстве тот же принцип. Чтобы заботиться о ребенке, у вас должны быть силы. Забота о себе – это не эгоизм, а ваша прямая родительская обязанность»

###### 2. Упражнение-метафора «Мой кувшин ресурсов».

**Цель:** Визуализировать понятие ресурса и его расходования.

**Инструкция:** «Представьте, что у каждого из вас внутри есть кувшин с жизненной энергией. Давайте подумаем, что наполняет ваш кувшин, а что его опустошает?». Ведущий рисует на флипчарте два кувшина. На одном пишет «+», на другом «-». Что наполняет кувшин? (Группа накидывает варианты: сон, вкусная еда, прогулка, хобби, разговор с подругой, объятия, тишина).

Что опустошает кувшин? (Недосып, плач ребенка, бытовые дела, тревога за будущее, отсутствие помощи, чувство одиночества). Вывод: Чтобы не остаться с пустым кувшином, нужно не только стараться уменьшить «утечки», но и регулярно его наполнять.

### 3. Практикум «Четыре источника силы: где брать энергию?».

**Цель:** Дать родителям конкретные и простые инструменты для восполнения ресурсов.

**Инструкция:** «Давайте разберем, где конкретно можно черпать силы. Условно разделим источники на четыре сферы»).

**ТЕЛО (Физический уровень):** Самый базовый. Что мы можем сделать для тела? (Сон, хотя бы на 15 минут дольше; стакан воды утром; 5 минут на балконе со свежим воздухом; простая зарядка).

**ЭМОЦИИ (Психический уровень):** Что вас радует? (Послушать 2-3 любимые песни; посмотреть смешной ролик; позвонить подруге; 10 минут полистать красивый журнал).

**УМ (Ментальный уровень):** Чем можно переключить мозг? (Разгадать кроссворд; прочитать пару страниц интересной книги; спланировать что-то приятное на выходные).

**СМЫСЛЫ (Духовный уровень):** Что дает ощущение осмысленности? (Поблагодарить себя за прожитый день; обнять близкого человека; 5 минут посмотреть на небо или деревья).

Ведущий раздает чек-лист «Забота о себе» и предлагает каждому прямо сейчас вписать по одному простому действию в каждую из четырех колонок.

### 4. Экспресс-техника для снятия напряжения «Дыхание по квадрату».

**Цель:** Обучить простому навыку саморегуляции.

**Инструкция:** «Когда чувствуете, что начинаете "закипать", поможет простое дыхательное упражнение. Оно называется "Дыхание по квадрату". Давайте попробуем вместе. Представьте квадрат. На 4 счета делаем медленный вдох (ведем линию вверх)..На 4 счета задерживаем дыхание (ведем линию вправо). На 4 счета делаем медленный выдох (ведем линию вниз). На 4 счета задерживаем дыхание (ведем линию влево). Повторяем 3-5 раз. Это помогает успокоить нервную систему»

## 3. Заключительная часть

### 1. Обратная связь «Что беру с собой?..»

**Инструкция:** «Поделитесь, пожалуйста, какая мысль или техника сегодняшней встречи показалась вам самой важной и применимой в вашей жизни?».

### 2. Домашнее задание.

**Цель:** Внедрение навыков заботы о себе в повседневную жизнь.

**Инструкция:** «Ваше домашнее задание – заполнить чек-лист «Забота о себе» до конца. И самое главное – постарайтесь в течение недели каждый день делать хотя бы одно, самое маленькое дело из этого списка только для себя. Наследующей встрече мы обсудим, что у вас получилось».

### 3. Релаксация «Место моей силы».

(Проводится по стандартному тексту под спокойную музыку для глубокого расслабления и восстановления).

#### 4. **Прощание** «Солнечный лучик».

(Проводится традиционный ритуал прощания). Ведущий благодарит всех за честность и участие, желает сил и хорошей недели

**Анкета для родителей**  
**Семейный психологический клуб «Мир гармонии»**

**Инструкция:** пожалуйста, ответьте на все вопросы. Анонимность гарантируется.

---

**1. Общая информация о семье**

- 1.1. Фамилия, имя, отчество родителя/законного представителя (полностью):
- 1.2. Дата рождения:
- 1.3. Контактный телефон:
- 1.4. E-mail:
- 1.5. Адрес проживания (населённый пункт, район):
- 1.6. Состав семьи (перечислите всех проживающих вместе):
- супруг/партнёр: да/нет (указать ФИО, возраст);
  - дети: (ФИО, возраст, статус — ребёнок с ОВЗ/без особенностей развития);
  
  - другие члены семьи: (ФИО, степень родства, возраст).

**2. Информация о ребёнке с ОВЗ/инвалидностью**

- 2.1. ФИО ребёнка:
- 2.2. Дата рождения ребёнка:
- 2.3. Диагноз/особенности развития (если есть официальное заключение):
- 2.4. Группа инвалидности (если установлена):
- 2.5. Посещает ли ребёнок образовательное учреждение?
- да (указать тип: ДОУ, школа, коррекционная школа и т. п.);
  - нет (указать причину).
- 2.6. Получает ли ребёнок реабилитационные услуги?
- да (перечислить: ЛФК, логопед, психолог, АВА-терапия и др.);
  - нет (планируется/не планируется).

**3. Запросы и ожидания от участия в клубе**

3.1. Что стало основной причиной вашего обращения в клуб? (выберите до 3 вариантов или допишите свой):

- эмоциональная перегрузка, усталость;
- нехватка знаний о развитии ребёнка;
- трудности в общении с ребёнком;
- конфликты в семье из-за воспитания;
- социальная изоляция, нехватка поддержки;
- вопросы по оформлению льгот/ИПРА;
- другое: \_\_\_\_\_

3.2. Какие конкретные вопросы/проблемы вы хотели бы обсудить в клубе? (перечислите 2–3 приоритетных):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3.3. Чего вы ожидаете от участия в программе? (например, получить знания, найти друзей, снизить тревогу и т. п.):

---

**4. Психоэмоциональное состояние**

4.1. Оцените по шкале от 1 до 10 (где 1 — совсем нет, 10 — очень сильно), насколько вас беспокоят следующие состояния:

- тревога за будущее ребёнка: \_\_ (1–10);
- чувство вины: \_\_ (1–10);
- усталость от ухода за ребёнком: \_\_ (1–10);
- раздражение/беспомощность в сложных ситуациях: \_\_ (1–10).

4.2. Есть ли у вас возможность регулярно выделять время на себя (хотя бы 1–2 часа в неделю)?

- да;
- нет;
- иногда.

## 5. Ресурсы и поддержка

5.1. Кто из близких оказывает вам наибольшую поддержку? (укажите степень родства и ФИО, если возможно):

---

5.2. Обращались ли вы ранее к психологу/педагогу по вопросам воспитания ребёнка?

- да (кратко опишите опыт: что помогло/не помогло): \_\_\_\_\_
- нет.

5.3. Знаете ли вы о своих правах и льготах для семьи с ребёнком с ОВЗ?

- хорошо ориентируюсь;
- знаю частично;
- почти ничего не знаю.

## 6. Форматы участия

6.1. В каком формате вам удобнее участвовать в клубе? (можно выбрать несколько):

- очные встречи (по субботам);
- онлайн-занятия;
- индивидуальные консультации;
- групповые тренинги;
- совместные детско-родительские мероприятия.

6.2. Готовы ли вы участвовать в группах взаимоподдержки (обсуждение опыта с другими родителями)?

- да;
- нет;
- пока не уверен(а).

6.3. Есть ли ограничения по времени/месту, которые нужно учесть при планировании встреч?

- да (укажите: \_\_\_\_\_);
- нет.

## 7. Дополнительная информация

7.1. Есть ли темы/вопросы, которые вы считаете особенно важными для обсуждения, но они не попали в анкету?

---

7.2. Ваши пожелания к работе клуба (например, по тематике занятий, форме обратной связи и т. п.):

---

## Согласие на обработку данных

Я подтверждаю, что предоставил(а) достоверную информацию и согласен(на) на использование моих данных в рамках программы клуба «Мир гармонии».

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**Контакты клуба:**

- телефон: 89501118567
- e-mail: svantipina83@mail.ru

**Анкета для оценки результатов работы  
семейного психологического клуба «Мир гармонии»**

**Инструкция:** пожалуйста, ответьте на все вопросы. Ваши ответы помогут нам улучшить работу и сделать её более полезной для семей. Анонимность гарантируется.

**1. Общая оценка программы**

1. Насколько вы удовлетворены содержанием проведённых тренингов и консультаций?  
(оцените по 5-балльной шкале, где 1 — совсем не удовлетворён, 5 — полностью удовлетворён)

1  2  3  4  5

2. Насколько удобной для вас была форма проведения занятий?  
1  2  3  4  5

3. Достаточно ли было времени для обсуждения ваших вопросов?  
 Да  Скорее да  Скорее нет  Нет

**2. Изменения в родительской позиции и навыках**

4. Изменилось ли ваше отношение к воспитанию ребёнка после участия в программе? Если да, то как?

- 
5. Научились ли вы новым способам реагирования в сложных ситуациях с ребёнком? Приведите 1–2 примера.

- 
6. Стали ли вы чаще использовать техники саморегуляции (дыхание, релаксация и т. п.)?  
 Да, регулярно  Иногда  Нет

7. Появились ли у вас новые стратегии для разрешения конфликтов с ребёнком?  
 Да  Частично  Нет

Если да, опишите кратко: \_\_\_\_\_

**3. Динамика детско-родительских отношений**

8. Изменились ли ваши отношения с ребёнком за время участия в программе?  
 Заметно улучшились  Немного улучшились  Не изменились  Ухудшились

9. Если изменились, то в чём это проявляется? (например, больше доверия, меньше конфликтов, чаще общаетесь и т. п.)

- 
10. Стали ли вы лучше понимать потребности и эмоции ребёнка?  
 Да, значительно  Да, немного  Нет

**4. Практическое применение знаний**

11. Применяете ли вы полученные на тренингах знания и навыки в повседневной жизни?  
 Регулярно  Иногда  Редко  Не применяю

12. Какие из предложенных техник/упражнений оказались для вас наиболее полезными?

- 
13. С какими трудностями вы столкнулись при внедрении новых подходов?

**5. Эмоциональное состояние**

14. Снизилась ли ваша тревожность по поводу воспитания и развития ребёнка?  
 Значительно снизилась  Немного снизилась  Не изменилась  Выросла

15. Чувствуете ли вы большую уверенность в своих родительских компетенциях?  
 Да, намного увереннее  Немного увереннее  Так же, как раньше  Менее уверенно

**6. Социальная поддержка и ресурсы**

16. Появились ли у вас новые источники поддержки (другие родители, специалисты, сообщества)?

Да  Нет  Затрудняюсь ответить

17. Стали ли вы активнее взаимодействовать с другими родителями из группы?  
 Да, регулярно общаемся    Иногда общаемся    Не общаемся

**7. Общие впечатления и планы**

18. Что вам больше всего понравилось в программе?

---

19. Что, на ваш взгляд, стоило бы изменить или добавить?

---

20. Планируете ли вы продолжать использовать полученные знания и навыки?  
 Да, обязательно    Возможно    Не планирую

**8. Демографические данные (по желанию)**

- Ваш возраст: \_\_\_\_\_
- Количество детей в семье: \_\_\_\_\_
- Возраст ребёнка, в связи с которым вы участвовали в программе: \_\_\_\_\_
- Длительность участия в программе: \_\_\_\_\_ (месяцев/недель)

**Благодарим за участие!**

Ваши ответы помогут нам сделать программу ещё эффективнее.

*Дата заполнения:* \_\_\_\_\_

*Подпись (по желанию):* \_\_\_\_\_

### Что такое руководящий контроль?

Это умение взрослого (родителя, педагога) влиять на поведение ребёнка, используя принципы прикладного анализа поведения (АВА-терапии). Включает:

- **Подкрепление желательного поведения:** поощрение действий, которые нужно закрепить (похвала, любимые занятия, игрушки).
- **Формирование мотивации:** создание условий, при которых ребёнок понимает, что сотрудничество с взрослым — путь к получению желаемого.
- **Управление доступом к мотивационным предметам:** ребёнок получает доступ к игрушкам, лакомствам или другим стимулам только после выполнения инструкций.



#### Почему это важно?

Без руководящего контроля обучение и коррекция поведения невозможны. Ребёнок не будет выполнять требования, если не видит в этом выгоды или не доверяет взрослому. Установление такого контроля помогает:

- Снизить частоту нежелательного поведения (истерики, избегание занятий).
- Научить ребёнка сотрудничать, что необходимо для освоения новых навыков.
- Создать предсказуемую и безопасную среду, уменьшающую тревожность.

#### Этапы установления руководящего контроля

1. **Контроль мотивационных предметов.** Соберите все любимые игрушки, лакомства и другие стимулы в место, доступ к которому ребёнок не имеет самостоятельно (прозрачные контейнеры, запертые шкафы). Покажите, что только вы решаете, когда ребёнок получит доступ к этим предметам.
2. **Стать источником удовольствия.** Сделайте взаимодействие с вами привлекательным: играйте вместе, следуйте интересам ребёнка, комментируйте его действия. Например, если он любит прыгать, попрыгайте с ним под музыку.
3. **Последовательность и честность.** Всегда выполняйте обещанное. Если сказали, что дадите игрушку после выполнения задания, не уступайте, даже если ребёнок капризничает. Нарушение правил подрывает доверие.
4. **Поощрение сотрудничества.** На начальных этапах подкрепляйте каждое правильное действие ребёнка (похвала, игрушка). Позже переходите к переменному подкреплению (поощряйте не каждый раз, а через несколько правильных действий).
5. **Анализ предпочтений.** Узнайте, что именно мотивирует ребёнка в разных ситуациях. Используйте разнообразные поощрения, чтобы поддерживать интерес.
6. **Игнорирование нежелательного поведения.** Если ребёнок капризничает или не выполняет инструкции, не давайте ему то, что он хочет. Например, если он убегает во время занятий, отвернитесь и продолжайте заниматься своими делами. Доступ к мотивационным предметам должен быть возможен только через сотрудничество.
7. **Постепенное увеличение независимости.** По мере прогресса давайте ребёнку больше самостоятельности, уменьшая подсказки и поддержку.

#### Распространённые ошибки родителей

- **Споры и переговоры с ребёнком.** Это подрывает авторитет взрослого.

- **Подкрепление нежелательного поведения.** Например, если вы даёте игрушку после истерики, ребёнок будет использовать этот способ в будущем.
- **Непоследовательность.** Если сегодня что-то разрешено, а завтра запрещено, ребёнок запутается.
- **Игнорирование сенсорных потребностей.** Учитывайте чувствительность ребёнка к свету, звукам, текстурам. Создайте комфортную среду, чтобы снизить риск перегрузки.

#### **Рекомендации для родителей**

- **Начните с простых инструкций.** Например, попросите ребёнка сесть за стол, прежде чем дать ему игрушку. Постепенно усложняйте задания.
- **Используйте принцип «сначала — потом».** Например: «Сначала уберу игрушки, потом будем смотреть мультики».
- **Ведите дневник наблюдений.** Фиксируйте ситуации, которые провоцируют нежелательное поведение, и успехи ребёнка. Это поможет корректировать стратегию.
- **Сотрудничайте со специалистом.** Обсудите со специалистом конкретные стратегии для вашего случая.

#### **Вывод**

Руководящий контроль — не манипуляция, а инструмент построения доверительных отношений и обучения. Он требует времени, терпения и последовательности, но результаты окупают усилия. Ребёнок научится сотрудничать, что откроет путь к освоению новых навыков и успешной социализации. Если у вас есть конкретные вопросы или трудности, обсудите их со специалистом.



**Конспект занятия психологического киноклуба «Прожизнь»**

**Тема:** «Эмоциональная устойчивость родителя: ресурсы и границы» (на примере фильма «Жизнь прекрасна», реж. Р. Бенини, 1997 г.).

**Цель:** развитие осознанности в отношении собственных эмоциональных ресурсов и границ, формирование навыков самоподдержки.

**Задачи:**

- проанализировать стратегии совладания со стрессом на примере киногероя;
- выявить личные ресурсы и способы восстановления;
- обсудить границы заботы о себе и ребёнке;
- создать пространство для обмена опытом и взаимной поддержки.

**Продолжительность:** 1,5 часа (90 мин.).

**Материалы:**

- проектор/экран, аудиосистема;
- бланки для рефлексии (по числу участников);
- ручки, цветные карандаши;
- бумага для записей.

**Ход занятия**

**1. Вводная часть (15 мин.)**

**Приветствие и настрой.**

Ведущий кратко напоминает правила группы (конфиденциальность, право на мнение, «ст оп-слово»).

Формула безопасности: «Здесь можно говорить, молчать, чувствовать, не соглашаться — всё это ценно».

**Мини-разминка «Моё состояние сейчас».**

Каждый участник называет одним словом или метафорой своё текущее эмоциональное состояние (например: «как натянутая струна», «тихая гавань», «весенняя капель»).

**Цель:** актуализировать чувства, создать атмосферу доверия.

**Анонс темы и фильма.**

**Краткий контекст:** фильм «Жизнь прекрасна» история отца, который в условиях концлагеря сохраняет человечность и защищает психику сына через игру и юмор.

**Вопрос для размышления:** «Какие внутренние опоры помогают герою не сломаться? Как это соотносится с вашим опытом?»

**2. Просмотр фрагмента (20 мин.)**

Демонстрируется ключевой эпизод (например, сцена, где герой объясняет сыну правила «игры» в лагере).

**Фокус внимания:** невербальные сигналы, тон голоса, мимика, паузы.

**3. Групповая дискуссия (30 мин.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что вас тронуло/поразило в этом фрагменте?
2. Какие стратегии героя вы могли бы применить в своей жизни? Какие кажутся нереальными?
3. Как герой устанавливает границы между заботой о сыне и сохранением собственного ресурса?
4. В каких ситуациях вы чувствуете, что «перегораете»? Что помогает вам восстановиться?
5. Как вы относитесь к идее: «Чтобы помогать ребёнку, нужно сначала помочь себе»?

**Техники модерации:**

«Микрофон по кругу» — каждый говорит без перебиваний;

«Два стула» участник озвучивает противоречивые мысли, пересаживаясь между стульями;

«Карта ресурсов» на доске фиксируются названные способы самоподдержки (сон, творчество, общение и т. д.).

#### **4. Практическая часть (15 мин.)**

##### **Упражнение «Мой ресурс-коллаж»**

Участники выбирают из журналов/распечаток изображения, символизирующие их личные источники силы (природа, музыка, хобби, люди и пр.).

Создают коллаж на листе бумаги, подписывая каждый элемент краткой фразой («Это даёт мне покой», «Здесь я чувствую себя живой»).

По желанию — краткий рассказ о коллаже (1–2 предложения).

**Цель:** визуализировать индивидуальные стратегии восстановления, укрепить осознание собственных ресурсов.

#### **5. Завершение (10 мин.)**

##### **Рефлексия «Три слова».**

Каждый участник завершает фразу: «Сегодня я понял/почувствовал/решил...» тремя словами.

##### **Благодарность и «домашнее задание».**

Ведущий предлагает в течение недели:

- отметить 1 момент, когда удалось применить новую стратегию самоподдержки;
- записать 1 фразу-аффирмацию для сложных дней (например: «Я делаю достаточно», «Мой отдых — это важно»).

##### **Прощание.**

Участники делятся одним словом-ощущением от встречи.

##### **Методические примечания:**

Если кто-то эмоционально перегружен, ведущий предлагает паузу или индивидуальное обсуждение после занятия.

Важно балансировать между анализом фильма и личным опытом: не давить на откровенность, но создавать условия для безопасного самовыражения.

Для участников, не смотревших фильм полностью, кратко пересказать сюжет в начале (2–3 предложения).

##### **Ожидаемые результаты:**

- повышение осознанности в отношении личных границ и ресурсов;
- расширение репертуара стратегий самоподдержки;
- укрепление чувства общности в группе.

**Конспект занятия «Душевный разговор с психологом»**

**Тема:** «Эмоциональное выгорание: как распознать и восстановить силы».

**Цель:** создать безопасное пространство для рефлексии и поиска индивидуальных ресурсов преодоления эмоционального истощения.

**Задачи:**

- помочь участникам осознать признаки эмоционального выгорания;
- выявить личные «маркеры усталости» и провокаторов стресса;
- освоить простые техники самоподдержки;
- сформировать план действий по восстановлению ресурсов.

**Формат:** групповая встреча в непринуждённой обстановке (чай/кофе, сладости, фрукты)

**Продолжительность:** 1,5 часа (90 мин.).

**Количество участников:** 6–10 человек.

**Материалы:** бланки для рефлексии, ручки, цветные карточки, бумага для записей.

**Ход занятия**

**1. Вводная часть (15 мин.)**

Приветствие и ритуал начала.

Ведущий предлагает каждому участнику назвать своё имя и одно слово, описывающее тек ущее состояние (например: «Анна, настороженность», «Михаил, усталость»).

**Цель:** настройка на открытый диалог, создание атмосферы принятия.

**Правил группы:**

- конфиденциальность;
- право на молчание или «стоп-слово»;
- безоценочность (нет «правильных» или «неправильных» чувств);
- уважение к времени каждого.

**Введение в тему**

Краткий обзор признаков эмоционального выгорания (физическая усталость, раздражител ьность, чувство беспомощности, снижение радости от привычных дел).

*Вопрос для размышления:* «Какие из этих симптомов вы замечали у себя за последний мес яц?»

**2. Рефлексия и анализ (25 мин.)**

**Упражнение «Мои сигналы усталости».**

**Участники заполняют бланк с вопросами:**

1. Как моё тело «говорит» о переутомлении? (головная боль, бессонница, тяжесть в п лечах и т. д.).
2. Какие эмоции я чаще испытываю в периоды перегрузки?
3. Какие ситуации/действия истощают меня сильнее всего?
4. Что приносит мгновенное облегчение (даже на 5–10 минут)?

*Обсуждение в парах (3–4 мин. на пару):*

обмен наблюдениями без советов, только слушание.

**Групповой мозговой штурм «Что мешает отдыхать?»**

На доске фиксируются барьеры: «Некогда», «Чувство вины», «Нет сил даже на отдых» и т . д.

*Ведущий резюмирует:* «Эти барьеры не ваша слабость, а признаки перегрузки. Давайте ис кать способы их обойти».

**3. Практическая часть (30 мин.)**

**Техника «5 чувств» (осознанность).**

**Инструкция:**

1. Назовите 5 предметов вокруг вас (например: лампа, синяя кружка, фото на стене).
2. Обратите внимание на 4 звука (тиканье часов, шум за окном, голос ведущего).

3. Ощутите 3 тактильных контакта (ткань одежды, поверхность стола, тепло чашки).
4. Заметьте 2 запаха (кофе, аромат свечи).
5. Сосредоточьтесь на 1 вкусе (остатки чая во рту).

**Цель:** переключение внимания с тревожных мыслей на настоящее, снижение физиологического напряжения.

#### **Создание «Карты ресурсов».**

Каждый участник рисует/записывает:

- 3 дела, которые наполняют энергией (например: прогулка в лесу, рисование, разговор с подругой);
- 2 человека, к которым можно обратиться за поддержкой;
- 1 фраза-аффирмацию для сложных дней (например: «Я делаю достаточно», «Мой отдых это важно»).

По желанию краткий обмен в группе (1 мин. на человека).

#### **4. Планирование и завершение (20 мин.)**

##### **Упражнение «Маленький шаг».**

Участники формулируют одно конкретное действие на ближайшую неделю для восстановления:

- «Выделить 15 минут утром на чашку чая без гаджетов»;
- «Позвонить маме и попросить её погулять с ребёнком в среду»;
- «Лечь спать на 30 минут раньше».

Запись на цветной карточке, которую можно забрать с собой.

##### **Рефлексия «Что я уношу с собой».**

Каждый участник завершает фразу: «Сегодня я понял/вспомнил/решил...» (1,2 предложения).

##### **Прощание и ритуал окончания.**

Ведущий предлагает закрыть глаза, сделать 3 глубоких вдоха и мысленно поблагодарить себя за участие.

Раздача памяток с техниками самоподдержки (краткие инструкции по «5 чувствам», список ресурсов).

#### **Методические рекомендации**

##### **Для ведущего:**

- Поддерживать мягкий, недирективный тон. Избегать фраз типа «Вам нужно...», заменять на «Можно попробовать...».
- Если участник эмоционально перегружен: предложить паузу, индивидуальное обсуждение после занятия или просто сказать: «Вы можете помолчать это тоже важно».
- Акцентировать: «Забота о себе не эгоизм, а необходимость. Только наполненный стакан может делиться водой».