

## Что такое "Школы осознанных родителей"?

Это регулярные встречи родителей с психологом, по программе «Азбука счастливой семьи» в формате социально-психологического тренинга. Всего проводится 30 занятий с группой мам и пап до 20 человек. В качестве подготовки к занятиям участники изучают 30 тем программы в книге-тренажере и смотрят 30 видеолекций.



### Краткое описание Школ осознанных родителей

Регулярные встречи в формате социально-психологического тренинга раскрывают один за другим важнейшие аспекты жизни семьи. Перед каждой встречей в качестве самоподготовки участники Школы знакомятся с текстом урока в книге-тренажере "Азбука счастливой семьи", выполняют задания к уроку и смотрят видеолекцию. Выполненные задания участники обсуждают для более глубокой проработки темы. Психолог дает обратную связь и при необходимости направляет участников Школы.

### Мотивация родителей для участия в программе

1. Хочу стать лучше: иногда мне кажется, что я - плохая мама/плохой отец;
2. Мне важно понять, как воспитывать ребенка;
3. Мне не комфортно в собственной семье, но я хочу это изменить;
4. Хочу стать увереннее в себе в роли родителя;
5. Мне важно научиться решать конфликтные ситуации в семье;
6. Мой ребенок ненавидит школу. Не понимаю, как мотивировать его на учебу;
7. Хочу понять, что делать: мой подросток ничего не хочет – ни учиться, ни работать, ни помогать по дому;
8. Мы супругом/супругой хотим, чтобы дети нас слушались.

### Цели работы Школ осознанных родителей

- ✓ Укрепление семьи
- ✓ Улучшение детско-родительских отношений
- ✓ Развитие личной осознанности родителей
- ✓ Профилактика семейного неблагополучия
- ✓ Профилактика социального сиротства



# Школа осознанных родителей

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Часть I. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА



- Лекция 1.1. Откуда мы родом?
- Лекция 1.2. Какой фундамент у семейной системы?
- Лекция 1.3. С чего начинается детство?
- Лекция 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?
- Лекция 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?
- Лекция 1.6. Какие качества родители формируют в детях?

### Часть II. ПРИВЯЗАННОСТЬ



- Лекция 2.1. Что такое привязанность и как она работает?
- Лекция 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?
- Лекция 2.3. Как дети выбирают своих взрослых?
- Лекция 2.4. Какие бывают типы привязанности?
- Лекция 2.5. После семи уже поздно?
- Лекция 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?

### ЧАСТЬ III. ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА



- Лекция 3.1. Что может сломать детей?
- Лекция 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?
- Лекция 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?
- Лекция 3.4. Какие последствия у «травмы развития»?
- Лекция 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?
- Лекция 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?

## ЧАСТЬ IV. ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



- Лекция 4.1. Трудный или удобны
- Лекция 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?
- Лекция 4.3. Почему дети бывают непослушными?
- Лекция 4.4. Нужны ли наказания для послушания?
- Лекция 4.5. Почему дети плохо себя ведут?
- Лекция 4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно?

## ЧАСТЬ V. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ



- Лекция 5.1. Как быть родителем подростка?
- Лекция 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?
- Лекция 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей?
- Лекция 5.4. Кто главный в выборе профессии?
- Лекция 5.5. Когда происходит сепарация?
- Лекция 5.6. Куда приводит детство?