

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ № 45
г. Тюмени
_____ Д.Ю. Коляденко
Дата: «_» _____ 2024 г.

Программа работы родительского клуба
«Дорога взаимопонимания»,
созданного на базе МАОУ СОШ № 45 (корпус1)

(Профилактика эмоционального неблагополучия детей и подростков)

Подготовлено:
педагогом- психологом
Е.А. Дубровиной

г. Тюмень

Пояснительная записка

В современных условиях стремительных социальных изменений, цифровизации и роста психоэмоциональных нагрузок семья сталкивается с новыми вызовами в воспитании детей. Создание «клуба для родителей» на базе школы является важным шагом в профилактике семейных и детских проблем.

К основным факторам, подтверждающим актуальность можно отнести:

1. Рост эмоциональных нарушений у детей и подростков
 - Увеличивается число детей с тревожностью, депрессивными состояниями, школьной дезадаптацией.
 - Многие родители не распознают признаки психологического неблагополучия или не знают, как правильно реагировать.
2. Риск зависимого поведения (ПАВ, гаджеты, деструктивный контент)
 - Без доверительных отношений в семье дети чаще попадают под влияние негативных факторов.
 - Родителям не хватает знаний о профилактике зависимостей и способах конструктивного диалога.
3. Кризис родительского авторитета
 - Традиционные методы воспитания часто оказываются неэффективными.
 - Конфликты «отцов и детей» усугубляются из-за разрыва в ценностях и коммуникации.
4. Дефицит психолого-педагогической грамотности
 - Большинство родителей не имеют специальных знаний в детской психологии.
 - Ошибки в воспитании (гиперопека, игнорирование, авторитарность) провоцируют проблемы в развитии ребенка.
5. Необходимость поддержки самих родителей

- Взрослые часто испытывают стресс, неуверенность, чувство вины в вопросах воспитания.
 - Клуб становится пространством для обмена опытом, снижения тревожности и поиска ресурсов.
- б. Профилактика буллинга, суицидальных рисков, девиантного поведения
- Укрепляя детско-родительские отношения, можно снизить риски опасных поведенческих проявлений.

Цель программы:
Формирование психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах профилактики эмоционального неблагополучия у детей.

Задачи:

- Обучить родителей способам эмоциональной поддержки ребенка.
- Познакомить с признаками стресса, тревожности и депрессии у детей.
- Развить навыки конструктивного общения в семье.
- Создать поддерживающее сообщество родителей для обмена опытом.

Целевая аудитория:
Родители учащихся МАОУ СОШ № 45 г. Тюмени.

Срок реализации:
1 учебный год (4 встречи, 1 раз в четверть).

Формы работы:

- Лекции и семинары.
- Тренинги и практикумы.
- Групповые дискуссии.
- Разбор кейсов.

Ожидаемые результаты:

- Родители научатся распознавать эмоциональные проблемы у детей.
- Улучшится психологический климат в семьях.
- Снизится уровень тревожности и конфликтности среди учащихся.

2. Тематический план

№	Тема встречи	Форма проведения	Сроки
1	«Авторитет родителей в профилактике ПАВ» <i>(Осознание роли родительского авторитета в предотвращении зависимостей)</i>	Лекция + практикум	I четверть
2	«Счастье – это когда тебя понимают» <i>(Развитие эмпатии и навыков активного слушания)</i>	Тренинг	II четверть
3	«Кризисная поддержка: Как помочь своему ребенку» <i>(Научить родителей распознавать признаки кризиса и оказывать первую психологическую помощь)</i>	Семинар + разбор кейсов	III четверть
4	«Роль жизненных ценностей в формировании личности» <i>(Помочь родителям осознать и передать значимые ценности)</i>	Мастер-класс + рефлексия	IV четверть

3. Содержание программы

Тема 1: «Авторитет родителей в профилактике ПАВ»

Цель: Осознание роли родительского авторитета в предотвращении зависимостей.

План:

1. Вводная часть (20 мин):

- Знакомство, правила работы клуба.
 - Опрос: «Как вы понимаете родительский авторитет?»
- 2. Основная часть (60 мин):**
- Мини-лекция:
 - Что такое авторитет? Виды (подавление, сотрудничество, равнодушие).
 - Связь между доверием в семье и риском употребления ПАВ.
 - Упражнение: «Как сказать "нет" правильно?» (ролевые игры).
 - Обсуждение: «Какие семейные правила защищают ребенка?»
- 3. Заключение (20 мин):**
- Памятка: «5 принципов авторитетного воспитания».
 - Рефлексия: «Что я могу изменить уже сейчас?»

Тема 2: «Счастье – это когда тебя понимают»

Цель: Развитие эмпатии и навыков активного слушания.

План:

- 1. Разминка (15 мин):**
- Упражнение «Зеркало» (невербальное отражение эмоций).
- 2. Основная часть (70 мин):**
- Мини-лекция:
 - Барьеры в общении с ребенком.
 - Техники активного слушания (Я-сообщения, перефразирование).
 - Практика:
 - Разбор фраз: «Ты опять не сделал уроки!» → «Я волнуюсь, потому что...»
 - Кейсы: как реагировать на детские «не хочу» и «мне плохо».
- 3. Завершение (15 мин):**
- Домашнее задание: применить одну технику до следующей встречи.

Тема 3: «Кризисная поддержка: Как помочь своему ребенку»

Цель: Научить родителей распознавать признаки кризиса и оказывать первую психологическую помощь.

План:

- 1. Актуализация (20 мин):**
- Анкета: «Какие ситуации вы считаете кризисными?» (ссоры, буллинг, потери).

2. Основная часть (60 мин):

- Алгоритм поддержки:
 1. Безопасность («Я с тобой»).
 2. Принятие эмоций («Это нормально злиться»).
 3. Поиск решений.
- Разбор случаев:
 - Ребенок боится школы.
 - Подросток говорит: «Меня никто не любит».

3. Ресурсы (20 мин):

- Список контактов (телефоны доверия, психологи).
- Медитация «Стабилизация состояния» (для родителей).

Тема 4: «Роль жизненных ценностей в формировании личности»

Цель: Помочь родителям осознать и передать значимые ценности.

План:

1. Упражнение (25 мин):

- «Мои ценности» – выбрать 5 главных из списка (здоровье, доброта, знания).
- Обсуждение: как эти ценности проявляются в семье?

2. Основная часть (50 мин):

- Как говорить с детьми о ценностях без нравоучений:
 - Личный пример.
 - Сказки, фильмы, жизненные ситуации.
- Дискуссия: «Ценности поколений: где найти общий язык?»

3. Завершение клуба (25 мин):

- Круг благодарности: чем полезны были встречи?
- Вручение сертификатов участникам.

4. Методическое обеспечение

- Презентации, раздаточные материалы.
- Видеоролики, тематические статьи.
- Анкеты для обратной связи.

5. Оценка эффективности

- Анкетирование до и после программы.
- Отзывы участников.

- Наблюдение за динамикой эмоционального состояния детей.

6. Заключение

Программа родительского клуба «Дорога взаимопонимания» поможет создать благоприятную эмоциональную среду в семьях учащихся и предотвратить многие психологические проблемы у детей.