



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

на 2026 год

Название программы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	Место проведения
«Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций» Лебедева И.В., Милова Т.В., Муратова А.И., Пивоварова С.В., Яшина С.Ю., Волкова В.Г., Казачкова Е.В.	17:00 – 18:00 (Подгруппа №1) Милова Т.В., Муратова А.И., Яшина С.Ю.	16:00-17:00 (Подгруппа №2) Казачкова Е.В.	17:00-18:00 (Подгруппа № 3) Пивоварова С.В.			12:00-13:00 (Подгруппа № 4) Волкова В.Г. Лебедева И.В.	ОГАУСО «Центр социально- психологической помощи семье и детям» 14 каб.



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

на 2026 год

Название программы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	Место проведения
«Познай себя» Кривошеева Д.М Абаева О.В.			17:00 - 19:30				ОГАУСО «Центр социально- психологической помощи семье и детям» 14 каб.



Содержание образовательной программы. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятел ьная работа
1	<p>Знакомство с группой. Этика групповой работы.</p> <p>Создание условий для знакомства и сближения участников группы, установление эмоционального контакта между участниками группы, определить задачу курса, выработать нормы и правила групповой работы, войти в игровой стиль взаимодействия,</p> <p>Работа в микрогруппах, работа в кругу, упражнения, рефлексия.</p>	3 ак.ч
2	Входящая диагностика участников группы. Обсуждение результатов.	3 ак.ч
3	<p>« Я и другие»</p> <p>Расширение диапазона навыков межличностного общения, обучение способам устанавливать контакт с партнёром по общению, работа над межгрупповым доверием, расширение возможности сенсорного сознания своих состояний с помощью концентрации и рефлексии.</p> <p>Упражнения, работа в кругу, наблюдение, дискуссия.</p>	3 ак.ч / 1 ак.ч
4	<p>«Если бы я был тобой»</p> <p>Обучение эффективным способам общения, обучение эффективным моделям противостояния негативному влиянию, развитие наблюдательности к неверbalным проявлениям другого человека, обучение навыкам высказывания своей точки зрения, обучение моделям асертивного отказа, обучение умению выражать похвалу и говорить комплимент, выражать поддержку</p>	3 ак.ч / 1 ак.ч

	Упражнения, работа в парах, ролевая игра, обсуждение.	
5	<p>«Я и мой внутренний мир»</p> <p>Развитие образных представлений и выработка произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах, визуализация, снятие эмоциональной напряженности, релаксация, работа с подсознанием.</p> <p>Самонаблюдение, беседа, упражнение, работа в кругу.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
6	<p>«Я в свои глазах и в глазах других людей»</p> <p>Обучение рефлексии, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивно-эмоционального фона в группе.</p> <p>Упражнения, работа в микрогруппах, работа в кругу, дискуссия.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
7	<p>«Мир наших эмоций и чувств»</p> <p>Сплочение группы через общение, ознакомление с методикой эмоциональных состояний, выявление соотношения положительных и отрицательных эмоций и их влияние на поведение человека. Осознание необходимости владения эмоциональной культурой, формирование состояния полного покоя при активном сознании, определение роли и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции, обучение приемам релаксации.</p> <p>Наблюдение, эксперимент, работа в парах, работа в кругу, обсуждение.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
8	<p>«Как справиться с плохим настроением»</p> <p>Углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих самовыражению, обучение эффективным методам совладания с тревогой.</p> <p>Упражнение, работа в парах, релаксация, обратная связь.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
9	«Формирование образа «Я». Кто Я? Я-реальное и Я-идеальное»	3 ак.ч/ 1 ак.ч
10	«Я-это я и это прекрасно!»	3 ак.ч/ 1 ак.ч

	<p>Осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего «я» и построения значимых отношений с окружающими, развитие положительного отношения членов группы к самим себе, формирование позитивной Я-концепции , Осознание и принятие слабых и сильных сторон своей личности, развитие сензитивности и эмпатии.</p> <p>Самонаблюдение, упражнения, индивидуальная работа.</p>	
11	<p>«Самопринятие.Самоуважение.Самоодобрение»</p> <p>Обучение навыкам позитивной самопрезентации, активизация процесса самопознания, повышение самопонимания за счёт своих положительных качеств, развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.</p> <p>Беседа, упражнение, просмотр фильма, рефлексия.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
12	<p>«Я и мое тело»</p> <p>Расширение сферы сознания своего тела и его принятия, снятие телесных зажимов и блоков, развитие координации движения, снятие психо-эмоциональной усталости через работу с телом.</p> <p>Беседа, наблюдение, телесно-танцевальная терапия, работа в парах, работа в кругу, двигательные упражнения.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
13	<p>«Что такое уверенность в себе?»</p> <p>Определение и выработка уверенного поведения, определение уровня самооценки, снятие тревожности и ощущения чувства вины.</p> <p>Дискуссия,разбор проблемной ситуации, ролевые игры,тестирование, работа в кругу, релаксации,обсуждение.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
14	<p>«Изменяем себя-изменяем мир»</p> <p>Преодоление комплекса неудачника, постановка жизненных целей и определение пути к ихреализации, закрепление уверенного поведения, формирование психологического настроя на успех.</p> <p>Беседа, работа в парах, самонаблюдение, упражнения, психокоррекция, работа в кругу, обсуждение.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
15	<p>«Перед дальней дорогой»</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч

	<p>Определение личностных ценностей, раскрытие сильных сторон личности, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.</p> <p>Работа в парах, работа в команде, беседа, обсуждение.</p>	
16	<p>«Как достичь цели»</p> <p>Обучение целеполаганию, отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.</p> <p>Упражнение, работа микрогруппах, работа в кругу, обсуждение.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
17	<p>«Программа успеха»</p> <p>Обучение программированию личный успешности, осознавание возможностей для решения жизненных затруднений.</p> <p>Упражнения, упражнения-схемы с элементами арт-подхода, обсуждение.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
18	<p>«Учимся разрешать конфликты»</p> <p>Обсуждение понятие конфликта, типология конфликтов, стратегии поведения в конфликтах, развития навыков предупреждения и разрешения конфликтов.</p> <p>Беседа, упражнения, работа в парах, ролевая игра, обсуждение.</p>	3 ак.ч/ 1 ак.ч
19	Исходящая диагностика. Подготовка к аттестационному занятию.	3 ак.ч/ 1 ак.ч
20	Заключительное занятие. Аттестация. Вручение сертификатов участия в группе.	3 ак.ч
	Итого:	77 ак.ч

Календарный учебный график работы

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

социально-гуманитарной направленности

«Осознанное родительство. Курс повышения психологических компетенций»

Группа: от 18 лет

№ п/п	Время provедения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 нед.	16.00- 18.00	Лекция, Практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирован ие	2 ак.ч.	Вводное занятие. Знакомство с участниками группы, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Входящая аттестация (тестирование)	ул.Ленина д.104	Тестирова ние, входной контроль
		Самостоятельн ая подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Прочитать книгу И. Млодик «Современные дети и их несовременные родители».		
2 нед.	16.00- 18.00	Лекция, Практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирован ие	2 ак.ч.	Основные подходы к пониманию источников формирования взглядов на родительство	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторин г
		Самостоятельн ая подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Составить список "10 заповедей хорошего родителя"		Тематичес кий контроль
3 нед.	16.00- 18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирован ие	2ак.ч	Что такое семья. Какие бывают семьи. Семейная система	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторин г
		Самостоятельн ая подготовка	2ак.ч	Напишите сочинение на		Тематичес кий

		(дом.задание)		тему: «Какой была бы моя идеальная семья?» Включите в работу ваше представление о ролях, обязанностях, традициях и правилах идеальной семьи.		контроль
4 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Семейные правила-навигатор в семье	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Разработайте вместе с вашей семьей пять правил, которые хотели бы внедрить в ближайшее время. Опишите, какую пользу принесёт каждое из них.		Тематический контроль
5 Нед.		Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Семейные границы	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2ак.ч	Проведите семейный совет (в формате, подходящем возрасту детей: с рисунками для малышей, за чаем для подростков). Повестка: «Как нам жить, чтобы всем было комфортно?».		Тематический контроль
6 нед.	16.00-18.0	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Семья как система	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Взять интервью «Моя семья - это...» у кого-то		Тематический контроль

				из членов семьи (например, у родителей, бабушек/дедушек, братьев/сестер)		
7 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детство: окно в мир ребенка	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Нарисуйте простой сюжет из детства, отображающий важное событие, и сопроводите его комментарием, объясняющим, почему это событие оставило след в памяти.		Тематический контроль
8 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Привязанность. Теория привязанности: понимание потребностей ребенка	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Понаблюдать за поведением своего ребенка в течение двух дней и попробовать определить преобладающий тип привязанности. Рекомендованная к прочтению литература автора Дж. Боулби «Привязанность».		Тематический контроль
9 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	В течение недели ведите дневник наблюдений за состоянием привязанности вашего ребенка.		Тематический контроль

				Записывайте все случаи, когда чувствуете потерю контакта, и старайтесь находить способы восстановиться в своей семье.		
10 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Родитель и ребенок: нити привязанности	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Сформулируйте основные принципы о детстве и привязанности, которые вы теперь готовы применять.		Тематический контроль
11 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Возрастные особенности детей: Ключ к пониманию и эффективному взаимодействию	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Выберите одну частую конфликтную или напряженную ситуацию (утренние сборы, отказ от еды, скандал из-за гаджетов). Проведите «возрастную экспертизу»: 1. Какие ограничения возраста мешают ребенку соответствовать вашим ожиданиям в этой ситуации? (Не чувствует время, не умеет управлять импульсами, потребность в движении/общении и т.д.) 2. Какая		Тематический контроль

				возрастная потребность может стоять за его «плохим» поведением в этой ситуации? (Автономия, отдых, признание сверстников).		
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности раннего развития	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составьте подборку песенок и стихов, подходящих для воспитания ребенка раннего возраста		Тематический контроль
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности развития детей дошкольного возраста	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите эссе на тему: «Главные отличия моего ребенка-дошкольника от предыдущего возраста»		Тематический контроль
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Особенности младшего школьного возраста	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Проверьте и проанализируйте дневник ребенка, отметив успехи и неудачи, найдите причины неуспешности и предложите пути их устранения.		Тематический контроль
12 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое	2 ак.ч.	Особенности подросткового возраста	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		упражнение, работа в малых группах				
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите письмо своему ребенку-подростку, выразив свою гордость и надежды на будущее.		Тематический контроль
13 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудности адаптации в детском саду	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	С какими своими чувствами (вины, тревога, раздражение) вы сталкиваетесь чаще всего в связи с садом? Напишите 3 поддерживающие фразы себе на эти случаи.		Тематический контроль
13 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудности адаптации в младшей школе: От игр к правилам	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите 3 разрешающие установки для себя (например: «Тройка — не приговор. Это точка роста», «Мое отношение к ребенку важнее, чем его успеваемость», «Учитель — не враг, а потенциальный союзник»).		Тематический контроль
13 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудности адаптации в средней школе: Между детством и отрочеством. Как не потерять контакт	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Сформулируйте 3 «безопасных» вопросы, которые не вызывают отторжения (Не «Как математика?», а «Какой самый необычный факт узнал сегодня?» / «Кто сегодня смешил класс?» / «Что было самым скучным?»). Продумайте фразу-якорь для моментов, когда ребенок не хочет говорить: «Я рядом. Расскажешь, когда захочешь. Я на твоей стороне».		Тематический контроль
13 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Трудности адаптации в старшей школе: На пороге взрослой жизни. От контроля к партнерству	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Напишите письмо своему ребенку, которое отадите ему после последнего экзамена. О чем вы хотите, чтобы он помнил, независимо от результата?		Тематический контроль
14 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Ребенок и трудности адаптации	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Применить матрицу анализа адаптации к своей ситуации		Тематический контроль
15 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых	2 ак.ч.	Трудное поведение. Что мы понимаем под трудным поведением тью и помочь	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		группах				
		Самостоятельн ая подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составьте план мероприятий по предотвращению трудного поведения в своей семье.		Тематичес кий контроль
16 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская агрессия: не враг, а посланник	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельн ая подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	<p>«Карта гнева моего ребенка». Понаблюдайте и проанализируйте:</p> <p>1. Триггеры: В каких ситуациях агрессия проявляется чаще всего? (Усталость, отказ, конкуренция с братом/сестрой, требование сделать уроки, чувство несправедливости?).</p> <p>2. Проявления: Как именно это выглядит? (Кричит? Дерется? Швыряет вещи? Плачет? Замыкается?).</p> <p>3. «Послание»: Основываясь на теории, какое одно основное послание чаще всего стоит за его агрессией? (Например: «Я устал и не могу контролировать себя» или «Я хочу, чтобы мое мнение учитывали»).</p> <p>4. Ваша типичная реакция: Что вы обычно делаете и чувствуете?</p>		Тематичес кий контроль

				(Кричите в ответ? Наказываете? Игнорируете? Чувствуете беспомощность?).		
17 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская ложь: разбираем причины, находим решения	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Вспомните последние случаи, когда ребенок вам солгал. Честно ответьте: Чего он, по вашему мнению, боялся, сказав правду? (Вашей реакции, наказания, разочарования, сравнения с другими?). Какую выгоду он получил от лжи? (Избежал скучного дела, получил желаемое, сохранил лицо?).		Тематический контроль
18 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детское воровство: не преступление, а SOS-сигнал	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Проанализировать семейную систему на предмет факторов риска и создать план укрепления доверия.		Тематический контроль
19 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Нужны ли наказания и поощрения?	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Родители заполняют «Карточку моего шага»:		Тематический контроль

				<p>1. Ситуация, которую я хочу изменить: _____ (например, «бесконечные споры из-за беспорядка в комнате»).</p> <p>2. Моя старая автоматическая реакция: _____ («Уберёшь — получишь деньги на кино. Не уберёшь — выброшу всё!»).</p> <p>3. Что я попробую сделать на этой неделе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задать вопрос-исследование вместо обвинения. - Предложить мозговой штурм для совместного решения. - Сформулировать логическое последствие и спокойно его озвучить. - Использовать «Я-сообщение» о своих чувствах. <p>4. Моя цель.</p>		
20 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Сложное поведение ребенка	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	написать письмо-послание из будущего себе сегодняшнему (Ключевые вопросы: Что из того, что сейчас кажется катастрофой (истерика, двойка, ложь), через 20 лет будет вспоминаться с улыбкой или вообще забудется?		Тематический контроль

				Что действительно важно сохранить в отношениях с ребёнком, несмотря ни на что? Какой совет вы дали бы себе, находящемуся в эпицентре родительского стресса?).		
21 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Зависимости у детей: От безвредного увлечения к серьезной проблеме. Как распознать и помочь.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторин г
		Самостоятельн ая подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составить личный план действий по профилактике зависимостей у своих детей, включающий: •укрепление эмоциональной связи с ребенком, •формирование здоровых привычек и интересов, •развитие навыков критического мышления и принятия решений, •повышение осведомленности о проблеме зависимостей, •установление четких правил и границ, •поддержание открытого и доверительного общения.		Тематичес кий контроль
22 нед	16.00- 18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Цифровое воспитание: Гаджеты, соцсети и безопасность ребенка в сети	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторин г
		Самостоятельн	2 ак.ч.	Сформулируйте		Тематичес

		ая подготовка (дом.задание)		2–3 новых семейных правила, реалистичных и выполнимых (например, «с 21:00 телефоны на общей зарядке в гостиной», «воскресный завтрак — время без экранов»).		кий контроль
23 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Влияние деструктивного контента и сообществ	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Создание «Семейного протокола цифровой безопасности»		Тематический контроль
24 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детский буллинг: Как распознать, предотвратить и помочь ребенку справиться.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Разработать индивидуальный «План действий» для предотвращения или решения ситуаций буллинга в отношении ребенка.		Тематический контроль
25 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Практикум. Современные угрозы детству	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Попросите ребёнка стать вашим гидом по его цифровому миру на 30 минут. Пусть он покажет: Топ-3 любимых игры/приложения (и почему). Топ-3		Тематический контроль

				блогера/канала (что в них интересного). Как устроен его любимый мессенджер или соцсеть.		
26 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Совместное времяпрепровождение с детьми: Как укрепить связь и создать счастливые воспоминания.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Провести с ребенком короткое интервью, как журналист. Записать или запомнить ответы. Вопросы: «Если бы у тебя был весь день свободный и можно было делать что угодно, что бы ты делал?», «Какая твоя самая любимая игра (домашняя/уличная)?», «Что тебе больше всего нравится делать вместе со мной/с папой?», «О чём ты любишь говорить?»		Тематический контроль
27 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Совместный сон с ребенком: Плюсы, минусы и безопасные альтернативы	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Разработать индивидуальный план организации сна ребенка, учитывая его возраст, потребности, темперамент и семейные обстоятельства. План должен включать:		Тематический контроль

				<ul style="list-style-type: none"> •последовательность укладывания спать, •ритуалы перед сном, •способы успокоения ребенка ночью, •стратегии постепенного перехода к самостоятельному сну (при необходимости). 		
28 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Родительская поддержка в период экзаменов и больших испытаний	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	<p>«Неделя безоценочного наблюдения».</p> <p>Откажитесь на неделю от любых оценочных высказываний об учебе ребенка: ни критики, ни похвалы за оценки. Вместо этого фиксируйте и отмечайте:</p> <p>Его усилия («Я вижу, ты сегодня хорошо сконцентрировался»).</p> <p>Его состояние («Ты выглядишь уставшим, давай раньше ляжем?»).</p> <p>Простые факты («Ты просидел за учебниками 2 часа»).</p> <p>В конце недели спросите себя: Изменилась ли атмосфера дома? Стал(а) ли я спокойнее? Как отреагировал ребенок?</p>		Тематический контроль
29 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое	2 ак.ч.	Братья и сёстры: Как помочь детям	ул.Ленина д.104	Устный опрос,

		занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах		строить отношения, а не конкуренцию		мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	<p>«Анализ конфликта по протоколу»</p> <p>Суть: После следующей детской ссоры, когда эмоции улянутся, возьмите блокнот и проанализируйте её по шагам:</p> <p>Триггер: Что стало поводом? (Игрушка, место, слово).</p> <p>Моя реакция: Что я сказал/сделал?</p> <p>Исход: Чем закончилось?</p> <p>Альтернативный сценарий: Как я мог бы отреагировать, используя новые принципы (активное слушание, помочь в переговорах)?</p> <p>Запишите эту «идеальную» модель поведения.</p> <p>Цель: Выработать личный чек-лист действий на будущее.</p>		Тематический контроль
30 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Поиск ресурса для родителей: Баланс между заботой о ребенке и заботой о себе.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Составление "Плана заботы о себе"		Тематический контроль
31 нед	16.00-18.00	Лекция, практическое занятие, тренинговое упражнение,	2 ак.ч.	Родительство как путь. Образ будущего.	ул.Ленина д.104	Устный опрос, мониторинг

		работа в малых группах				
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Запишите голосовое сообщение самому себе (или напишите письмо), отвечая на вопросы: Какой я родитель НА САМОМ ДЕЛЕ? За что я могу поблагодарить себя сегодня? Какой я хочу быть для своего ребёнка через 20 лет в его воспоминаниях?		Тематический контроль
32 нед	16.00-18.00	Практическое занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Итоговое занятие Итоговая аттестация (тестирование)	ул.Ленина д.104	Тестирование, Исходящий контроль.
		Самостоятельная подготовка (дом.задание)	2 ак.ч.	Обратная связь от участников.		