

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Центр социально-психологической помощи семье и детям»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»

*Утверждено  
родительскими советами  
от 27.03.2024г.*  
Обучающиеся: население старше 18 лет

Срок реализации: 7 месяцев

**Ильина Марина Владимировна,**  
педагог-психолог отделения социального обслуживания  
в МО «Заволжский район»

**Комарова Светлана Евгеньевна**  
социальный педагог отделения социального обслуживания  
в МО «Заволжский район»

**Савинова Ольга Николаевна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания  
в МО «Заволжский район»

**Ульянова Ольга Игоревна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания  
в МО «Заволжский район»

**Бармина Анастасия Анатольевна,**  
педагог-психолог отделения социального обслуживания  
в г.Димитровград

**Анискина Екатерина Андреевна,**  
педагог-психолог отделения социального обслуживания  
в г.Димитровград

**Дорогова Светлана Александровна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания  
в МО «Радищевский район»

**Годунова Юлия Александровна,**  
педагог-психолог отделения социального обслуживания  
в МО «Новоспасский район»

**Капустина Людмила Викторовна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания  
в МО «Кузоватовский район»

**Малышева Ольга Ивановна,**  
социальный педагог отделения социального обслуживания  
в МО «Сенгилеевский район»

**Смирнова Татьяна Александровна,**  
педагог-психолог отделения социального обслуживания  
в МО «Сенгилеевский район»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

### **Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»**

- 3.1. Входящая аттестация
- 3.2. Итоговая аттестация
- 3.3. Конспект занятий

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности **«Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»** разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);

- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Российская Федерация расценивает поддержку семей с детьми, укрепление традиционных семейных ценностей как один из национальных приоритетов и конституционных ценностей. В концепции демографической политики РФ на период до 2025 года говорится о необходимости «обобщения опыта реализации в субъектах РФ проектов, в том числе и в Ульяновской области, программ родительского просвещения и семейного воспитания, направленных на формирование у обучающихся образовательных организаций и их родителей (законных представителей) ответственного компетентного родительства, традиционных семейных ценностей».

Программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» собрала в себе опыт районных отделений социального обслуживания ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям» по формированию родительской компетентности. Родительские клубы показали себя как безопасная и привлекательная для родителей форма работы, где они могут получить не только информацию, но и поддержку, которой так часто не хватает родителям. Программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» призвана создавать пространство для родителей (законных представителей), где они могли бы получать знания об этапах развития семьи, возрастных особенностях ребенка, конструктивных способах преодоления кризисных для семьи ситуаций и при этом иметь возможность получить обратную связь от ведущего относительно своего стиля воспитания.

Опираясь на теории Л.С. Выготского и Л.И. Божович, программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов» включает информацию о линии возрастных кризисов: новорожденности, первого года, трех лет, семи лет и подросткового кризиса, который разделяется на две фазы. Следуя традициям отечественной психологической школы, данная программа закрепляет важность рефлексии родителей, как условия гармоничного развития ребенка. Часть программы посвящена раскрытию понятия «привязанность», опираясь на теорию привязанности Дж. Боулби и исследования и теоретические обобщения ученых факультета психологии СПбГУ Р. Ж. Мухамедрахимова, Н. Л. Плешаковой, О. И. Пальмова в области психического здоровья детей младенческого и раннего возраста и в области изучения отношений привязанности.

Для семей Ульяновской области очень важно формировать у родителей навыки родительской компетентности и осознанного отношения к процессу воспитания детей.

Во все времена существуют семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Зачастую семьи (особенно, в которых ситуация повторяется из поколения в поколение)

оказываются психологически не готовы к самостоятельному решению своих проблем и нуждаются в наставничестве.

Выстраивая программу на основе научных теорий, мы поддерживаем идею необходимости психолого-педагогической поддержки родителей, основанной на традиционных семейных ценностях. При этом особое внимание уделяется детскому опыту самих родителей, так как он во многом определяет стиль воспитания и, соответственно, качество детско-родительских отношений в семье. При этом ведущий программы должен выдерживать тонкую грань, подходя к психотерапевтическим процессам каждого родителя, отдавая приоритет все же формату родительского клуба.

Работа по программе повышения родительской компетентности позволит родителям создать благоприятный психологический климат в семье, выстроить доверительные детско-родительские отношения, снизить риск семейного неблагополучия. Форму работы клуба в рамках общеобразовательного учреждения, как групповую консультативную работу с родителями, можно считать более эффективной, чем индивидуальное консультирование.

**Адресат программы:** к освоению программы допускаются: лица, в возрасте от 18 лет.

**Срок освоения** программы - 64 часа.

**Форма обучения** – очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум/Яндекс - телемост).

**Количество обучающихся в группе:** до 20 человек.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, тренинги, консультации, и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.202 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

На каждом занятии обучающиеся будут получать домашние задания на последующий свободный период от занятий, а результат представлять на следующем занятии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся сертификат о прохождении курса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование у родителей навыка осознанного отношения к процессу воспитания детей, повышение их психолого-педагогической компетенции.

### Задачи программы:

- формирование навыка построения гармоничных отношений в семье;
- формирование навыков и умений эффективных коммуникаций в семье, обучение способам и приемам конструктивного общения;
- обучение приемам и методам по решению типичных затруднений внутрисемейных отношений;
- формирование у родителей чувства ответственности за свои поступки, за воспитание своих детей;
- просвещение родителей о способах повышения уровня психологического комфорта в семьях и усиление мотивации родителей к семейному воспитанию ребенка;
- формирование навыка создания безопасной, уважительной, доверительной атмосферы в семье.

### Перечень компетенций, приобретенных в результате освоения программы:

- Ознакомление родителей с возрастными особенностями детей;
- Формирование у родителей представлений о важности семейной системы;
- Пополнение знаний родителей о трудном поведении детей и его причинах;
- Формирование умения устанавливать эмоциональный контакт с ребёнком;
- Формировать навыки проявления родительской любви к ребёнку;
- Повышение родительской осознанности и уровня уверенности в себе родителей.

## 1.3 Содержание образовательной программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование основных тем	Всего часов, из них: групповые занятия/самостоятельная работа
1.	Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы. Входящая аттестация (устный опрос)	4:2/2 ак.ч.
2.	Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?	4:2/2 ак.ч.
3.	Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?	4:2/2 ак.ч.
4.	Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети	4:2/2 ак.ч.

	выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?	
5.	Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности?	4:2/2 ак.ч.
6.	Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы»?	4:2/2 ак.ч.
7.	Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы? Откуда родом «травматическое расстройство развития»?	4:2/2 ак.ч.
8.	Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	4:2/2 ак.ч.
9.	Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей?	4:2/2 ак.ч.
10.	Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?	4:2/2 ак.ч.
11.	Трудное поведение. Что делать с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?	4:2/2 ак.ч.
12.	Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?	4:2/2 ак.ч.
13.	Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?	4:2/2 ак.ч.
14.	Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?	4:2/2 ак.ч.
15.	Завершающая группа, подведение итогов обучения. Ресурсные упражнения. Итоговая аттестация (тестирование)	2:2/2 ак.ч.
	Итого	60 ак.ч.: 30 ак.ч. /30 ак. ч.

## Содержание учебного плана

### 1. Тема «Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы.

Входящая аттестация (устный опрос).

*Теория:* знакомство с новой технологией формирования осознанного родительства по программе «Азбука счастливой семьи»

*Практика:* упражнение «Погружение в детство», ресурсное упражнение «Вопросы, которые помогут разобраться в себе»

*Домашнее задание:* составить генеалогическое древо семьи.

### 2. «Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?»

*Теория:* что такое системная система, семейные ценности

*Практика:* упражнение «Письмо предкам», ресурсное упражнение «На что похожа моя любовь», «Точка опоры». Обсуждение с участниками что было полезно, с какими мыслями, чувствами и открытиями они завершают занятие.

*Домашнее задание:* Проанализировать внешние и внутренние границы в своей семье и семье своих родителей, описать «Мой язык любви» и «Язык любви партнера»

### **3. Тема «Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?»**

*Теория:* системная система, иерархия и границы в семейной системе. Семейный сценарий и антисценарий. Герри Чепмен «Пять языков любви». Родительские ресурсы. Этапы взросления ребенка. Семейные ценности.

*Практика:* Ресурсное упражнение «Маленькие радости», выполнение упражнений на укрепление себя, отношений с близкими и детьми, ресурсные упражнения «Формула моего родительства», «Я люблю своего ребенка»

*Домашнее задание:*

1. Выделите в вашем расписании время на личное общение с супругом (отцом или матерью вашего ребенка) — хотя бы 30 минут в день. Если вы живете отдельно, уделите время телефонному звонку или сообщениям в мессенджере.
2. Спросите супруга: «Как твоё самочувствие?», «Как прошёл твой день?». Не обсуждайте в это время рабочие или семейные дела: только состояние и потребности человека.
3. Поблагодарите супруга за вклад, который он делает в жизнь ребенка и вашу жизнь.
4. Передайте своему ребенку, если он старше 2 лет, какую-нибудь обязанность по дому. Двухлетка может приносить салфетки. Ребенок постарше поливать цветы, кормить кошку. Школьник справится с уборкой. Прodelайте эту работу сначала вместе. Похвалите ребенка за конкретную помощь.
5. Вечером, когда дома соберутся все, расскажите об успехах ребенка.
6. Напоминайте ребенку, как вам была приятна его помощь. Поощряйте его выполнять новую обязанность и хвалите за это Достижение.

### **4. Тема «Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?»**

*Теория:* Понятие привязанность в семейной системе. Значение пренатального периода и родов. Нарушение привязанности. Эмоциональный контакт с ребенком. Внутренний родитель.

*Практика:* упражнения «Тайные нити», «Мое появление на свет», «Каменное лицо», «Круг отношений привязанности», «Поддержка будущей мамы», «Значимый взрослый», «Птичка», ресурсное арт-терапевтическое упражнение «Смешные цветы».

*Домашнее задание:* выполнить упражнения в книге «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова стр.125-127 (рассылается в чат участников группы)

### **5. Тема «Привязанность. После семи уже поздно? Чем грозит нарушение привязанности?»**

*Теория:* Понятие привязанность в семейной системе. Этапы развития привязанности, способы выражения родительской любви к ребенку.

*Практика:* упражнения «Цветочек», работа с МАК-картами «Я и все – все – все», упражнение «птичка». Рефлексия занятия.

*Домашнее задание:* выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

### **6. Тема «Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы?»**

*Теория:* Понятие психологическая травма, её влияние на детскую психику. Родительские директивы. Влияние стресса на развитие мозга ребёнка.

*Практика:* Упражнение – разбор истории Вани из книги-тренажера, релаксация «Подарок»

*Домашнее задание:* выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

**7. Тема «Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы? Откуда родом «травматическое расстройство личности»?**

*Теория:* «Малые», «большие», «повторяющиеся» травмы. Стадии переживания горя ребёнком. Посттравматическое стрессовое расстройство.

*Практика:* ресурсное упражнение – «Практика на укрепление отношений с детьми», рефлексия занятия

*Домашнее задание:* выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

**8. Тема «Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?»**

*Теория:* влияние психологических травм на ребенка

*Практика:* упражнение – «Паутинка», Упражнение – разбор истории Вероники из книги-тренажера, упражнение «стрессовая ситуация», «родитель в ответе», «правила семьи», релаксация «поиск ресурсного состояния», рефлексия занятия

*Домашнее задание:* оформить внутренние правила семьи как элемент благоприятной для развития ребенка среды, выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

**9. Тема «Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей?»**

*Теория:* Трудное поведение детей и родителей. Стили воспитания. Гиперопека и гипопека. Причины непослушания Коммуникативные технологии. Наказание и его виды.

*Практика:* упражнение – «грецкий орех», пример для обсуждения в группе: «Удобный или воспитанный», Визуализация «Погружение в детство», арт-терапевтическое упражнение «Проблема и ее решение».

*Домашнее задание:* выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

**10. Тема «Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?»**

*Теория:* Трудное поведение детей и родителей. Понятие «айсберг поведения». Инструменты помощи детям как профилактики плохого поведения; основные причины детской лжи и воровства

*Практика:* Индивидуальная проработка задания № 1 «Агрессия» (стр. 422-423 книги-тренажера «Азбука счастливой семьи»), Арт – терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние»

*Домашнее задание:* упражнение «Предмет-проблема», выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)



### **11. Тема «Трудное поведение. Что делать с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?»**

*Теория:* Трудное поведение детей и родителей. Причины трудного поведения.

*Практика:* упражнение «что нового», ресурсное упражнение «Я горжусь», визуализация «Погружение в детство», арт – терапевтическое упражнение: «Раскрась физическое состояние», упражнение «Предмет – проблема»,

*Домашнее задание:* проанализировать поведение ребенка через выполнение упражнения «Исправь это немедленно»; осознать чувства ребенка в ситуации неуважения со стороны родителей через выполнение упражнения «Уважение к ребёнку»; проанализировать влияние на ребенка отсутствия родительской власти, выполнив задание «Маруся».

### **12. Тема «Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?»**

*Теория:* Подростковый возраст и его особенности. Негативные предписания взрослых.

*Практика:* упражнения «Сила слова», задания «Обязанности подростка», «Готовность родителей», «Вперёд в будущее»

*Домашнее задание:* проанализировать собственный подростковый опыт через выполнение задания «Я – подросток». Проанализировать опыт ваших отношений с родителями в подростковом возрасте, выполнив задание «Родители подростка». Проанализировать собственные социальные навыки и степень их развития через выполнение задания «Социальные навыки родителя».

### **13. Тема «Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?»**

*Теория:* Подростковый возраст и его особенности. Сепарация, создание условий для успешной сепарации.

*Практика:* «Всё равно ты молодец»

*Домашнее задание:* выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

### **14. Тема «Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?»**

*Теория:* Подростковый возраст и его особенности. Сепарация, создание условий для успешной сепарации. Родительская готовность к самостоятельной жизни взрослых и детей.

*Практика:* выполнение упражнений «Чувства родителей», обсуждение истории Пети из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова, упражнение «готовность родителей»

*Домашнее задание:* выполнить упражнения из книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова (рассылается в чат участников группы)

### **15. Тема «Завершающая группа, подведение итогов обучения»**

*Теория:* формирование у участников представления о полученном опыте

*Практика:* Упражнение «10 отличий», «Сокровищница воспоминаний», «Мои инструменты»

*Домашнее задание:* чтение книги «Азбука счастливой семьи», Д. Машкова

Итоговая аттестация (тестирование).

## 1.4 Планируемые результаты обучения

- Развитие осознания родителями своей социальной значимости и ответственности в воспитании детей;
- Формирование у родителей навыков родительской компетентности и осознанного отношения к процессу воспитания детей.
- Формировать умение выстраивать гармоничных семейных отношений;
- Содействовать профилактике жестокого обращения в семье.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Время проведения	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, консультирование	2 ак.ч.	Вводное занятие. Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы.	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	Устный опрос, входной контроль
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Знакомство с участниками клуба, ожидания, установление атмосферы доверия, правила группы		
2 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2 ак.ч.	Семья и семейная система. Откуда мы родом? Какой фундамент у семейной системы? С чего начинается детство?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2ак.ч	Семья и семейная система.		
3 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, работа в малых группах, тренинговое упражнение, консультирование	2ак.ч	Семья и семейная система. Какие ресурсы нужны родителям? Как сберечь психическое здоровье ребенка? Какие качества родители формируют в детях?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2ак.ч	Семья и семейная система.		
4 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Привязанность. Что такое привязанность и как она работает? Какое значение имеют перинатальный период и роды? Как дети выбирают своих взрослых? Какие бывают типы привязанности?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2ак.ч	Привязанность.		
5	16.00-	Лекция,	2ак.ч	Привязанность. После семи уже	Дистанционно (с	

нед.	18.00	практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах		поздно? Чем грозит нарушение привязанности?	использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак. ч	Привязанность.		
6 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская психологическая травма. Что может сломать детей? Как влияют на детей «малые травмы»?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Детская психологическая травма.		
7 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская психологическая травма. Как сказываются на детях «большие» и повторяющиеся травмы? Откуда родом «травматическое расстройство развития»?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Детская психологическая травма.		
8 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах	2 ак.ч.	Детская психологическая травма. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Детская психологическая травма.		
9 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Трудное поведение. Трудный или удобный? Каким бывает трудное поведение родителей?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Трудное поведение.		
10 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Трудное поведение. Почему дети бывают непослушными? Нужны ли наказания для послушания?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Трудное поведение.		
11	16.00-	Лекция,	2 ак.ч.	Трудное поведение. Что делать	Дистанционно (с	

нед.	18.00	практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование		с трудным поведением детей? Когда с детьми по-настоящему трудно?	использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Трудное поведение.		
12 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подростковый возраст. Как быть родителем подростка? Какие навыки важно формировать у подростка?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Подростковый возраст.		
13 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подростковый возраст. Для чего меняются отношения родителей и детей? Кто главный в выборе профессии?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Подростковый возраст.		
14 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подростковый возраст. Когда происходит сепарация? Куда приводит детство?	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	
		самостоятельная подготовка	2 ак.ч.	Подростковый возраст.		
15 нед.	16.00-18.00	Лекция, практическое и семинарское занятие, тренинговое упражнение, работа в малых группах, консультирование	2 ак.ч.	Подведение итогов обучения. Ресурсные упражнения.	Дистанционно (с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум).	Устный опрос, мониторинг, итоговый контроль, анкетирование

**График и режим работы:** 1 раз в 2 недели, с 16.00 до 18.00

**Продолжительность учебного занятия** – 45 минут. Занятия проводятся парами – 1 пара - 2 академических часа.

**Количество занятий** – 15.

**Перерыв между занятиями** – 15 минут.

## 2.2 Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение:**

Просторное, хорошо проветриваемое и освещенное помещение, оборудованное: столами и стульями, шкафом для хранения пособий.

Дидактические материалы, техническая оснащенность: в арсенале кабинета необходимы

- для прослушивания аудиозаписей и просмотра видеоматериалов - ноутбук или компьютер, колонки;
- для демонстрации проектов специальное программное обеспечение.
- приложение с использованием дистанционной образовательной программы (Сферум/Яндекс - телемост).

### **Кадровое обеспечение:**

Педагоги дополнительного образования Ильина Марина Владимировна (педагог-психолог), Комарова Светлана Евгеньевна (социальный педагог), Савинова Ольга Николаевна (социальный педагог), Ульянова Ольга Игоревна (социальный педагог), Бармина Анастасия Анатольевна (педагог-психолог), Анискина Екатерина Андреевна (педагог-психолог), Дорогова Светлана Александровна (социальный педагог), Годунова Юлия Александровна (педагог-психолог), Капустина Людмила Викторовна (социальный педагог отделения), Малышева Ольга Ивановна (социальный педагог), Смирнова Татьяна Александровна (педагог-психолог) осуществляют дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, комплектуют состав обучающихся в соответствии с образовательной программой. Обеспечивают педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводят учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивают соблюдение прав и свобод обучающихся. Составляют планы и программы занятий, обеспечивают их выполнение. Оценивают эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности.

Должны знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») устанавливаются следующие квалификационные требования к педагогическим работникам:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Согласно профстандарта (Приказ Минтруда России от 24.06.2015 №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования) устанавливаются следующие квалификационные требования к работникам: Высшее образование по профильным направлениям.

### 2.3 Формы аттестации

Входящая и итоговая аттестация в процессе реализации образовательной программы осуществляется в форме устного опроса, тестирования и анкетирования.

Материалы входящей и итоговой и аттестации (тестирование и анкетирование) разрабатывают Ильина Марина Владимировна, Комарова Светлана Евгеньевна, Савинова Ольга Николаевна, Ульянова Ольга Игоревна, Бармина Анастасия Анатольевна, Анискина Екатерина Андреевна, Дорогова Светлана Александровна, Годунова Юлия Александровна, Капустина Людмила Викторовна, Малышева Ольга Ивановна, Смирнова Татьяна Александровна; содержание тестов утверждается Методическим советом учреждения.

Подтверждением реализации дополнительной образовательной программы является Журнал посещаемости обучающихся.

#### Журнал посещаемости обучающихся

№	Дата	Раздел и темы (согласно программы)	Текущий контроль (+/-)	Список обучающихся
1				

### 2.4 Оценочные материалы

Преобладающей формой входящей и итоговой аттестации является анкетирование, письменный опрос. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в виде устного опроса/письменных заданий.

### 2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно –

иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; дискуссионный; методы убеждения, поощрения, упражнения, стимулирование, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, практическое занятие, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Постановка цели.
3. Разминка.
4. Основная часть: теоретическая часть, упражнения в микрогруппах.
5. Подведение итогов, рефлексия.
6. Анонс следующего занятия.

Дидактические материалы – презентации к каждому занятию, задания и упражнения, направленные на активизацию/закрепление изученных тем, восковые мелки, маркеры, бумага белая и цветная, планшет.

## 2.6 Список литературы

1. Выготский Лев Семенович. Воображение и творчество в детском возрасте./ М.: Гостехиздат, 1987. - 387 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. «Чувства и конфликты» / АСТ, 2022 – 160 с.
3. Коллектив авторов. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию. / Самокат, 2017 —227 с.
4. Лярский Александр «Простите, дорогие мама и папа», 2017
5. Машкова Диана Москва, книга-тренажер «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства» /Изд. перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2023. — 528 с.
6. Мелия Марина. Мама рядом! Главный секрет первого года жизни. / Бомбора, 2020 – 227 с.
7. Мелия Марина. Отстаньте от ребенка. / Бомбора, 2020 – 272 с.
8. Методические рекомендации лидерам школ осознанных родителей «Азбука семьи», 2022
9. Москаленко Валентина. Зависимость: семейная болезнь. / Базенков И.Л., 2018 – 352 с.
10. Наказова Донна Джексон. Осколки детских травм. / Бомбора, 2023 – 416 с.
11. Нилл Александр. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл. / АСТ, 2014 – 480 с.
12. Оклендер Вайолет. Окна в мир ребенка. / Когито-центр, 2017 – 271 с.
13. Перри Филиппа. Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я). / Бомбора, 2020 – 304 с.
14. Петрановская, Л.В. Если с ребенком трудно. / АСТ, 2022 – 256 с.
15. Сатир Вирджиния. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. / Институт общегуманитарных исследований, 2013 – 287 с.
16. Фабер Адель, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. / Эксмо, 2021 – 240 с.
18. Хайнс Джил и Элисон Бейверсток. Ваши взрослые дети / Альпина – нон-фикшн, 2014 – 408 с.
19. Чепмен Гэрри. Пять языков любви. / Христофор, 2022 – 240 с.

### Раздел №3. «Учебно-методический комплекс»

#### 3.1. Входящая аттестация (анкетирование)

##### Первичная анкета прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

1. Ваше имя \_\_\_\_\_

2. Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_

3. Из какой Вы местности? \_\_\_\_\_

4. Сколько у Вас детей? \_\_\_\_\_

5. Пол и возраст детей \_\_\_\_\_

6. Семейное положение \_\_\_\_\_

(Замужем/ в отношениях/ одинокий родитель)

7. Есть ли у Вас помощь от кого-нибудь с детьми

От мужа и

родителей (бабушки и деда ребёнка)

8. С чем, на сегодняшний день, связано обращение?

9. Какой у Вас запрос?

10. Опишите, пожалуйста, свою проблему.

11. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

12. Оцените качество Ваших отношений по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем

Качество отношений с супругом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с  
несовершеннолетними детьми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с собственными  
родителями:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



13. Оцените, насколько часто Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей Для оценки используйте следующую шкалу:

- 5 баллов – каждый день
- 4 балла – 3-4 раза в неделю
- 3 балла – 3-4 раза в месяц
- 2 балла – реже 1 раза в месяц
- 1 балл – никогда

методы	баллы	методы	баллы
Приказы, команды		Обзывание, насмешка	
Нотации, поучения		Обида на ребенка	
Вежливые просьбы		Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)	
Уговоры			
Угрозы		Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)	
Предупреждения			
Советы, готовые решения		Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.)	
Критика			
Похвала		Подарки	
Анализ поведения			
Обращение в шутку			
Утешение			

14. Считаете ли Вы, что наказание является неотъемлемой частью воспитания ребенка?

\_\_\_\_\_ (да / нет / иногда)

15. Наказывали ли Вас Ваши родители? \_\_\_\_\_

(да / нет / иногда)

16. Какие способы наказания использовали Ваши родители в Вашем детстве?

17. В каких ситуациях Вы испытываете раздражение или гнев по отношению к своему ребенку/детям? \_\_\_\_\_

18. В какой сфере жизни чаще всего происходят конфликты с Вашим ребёнком/детьми?

19. Как часто Вы испытываете сильную усталость?

20. Считаете ли Вы кого-то из членов семьи виноватыми в Вашей усталости, раздражении или гнев? Если да, то кого именно?

21. Кто или что помогает Вам восстанавливать силы, когда Вы устали?

22. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до 10, где 0 – критичная ситуация, Вы не в ресурсе («мне плохо», «я не справляюсь»), 10 – Вы в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

23. Что вы ожидаете от прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

---

---

---

24. Откуда Вы узнали о нашем центре?

---

---

25. Имеются ли у Вас какие - то дополнения и пожелания?

---

---

---

### 3.2. Итоговая аттестация

#### Анкета по итогам прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов».

1. Ваше имя \_\_\_\_\_
2. Дата заполнения \_\_\_\_\_
3. Актуальна ли была для вас программа «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Что интересного вы узнали в процессе обучения по программе «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Чему вы научились в процессе обучения и прохождения программы «Формирование родительской осознанности с помощью родительских клубов»? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Какие навыки вы приобрели:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Оцените качество Ваших отношений на данный момент, по шкале от 0 до 10, где 10 является высшим показателем

Качество отношений с супругом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с несовершеннолетними детьми:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Качество отношений с собственными родителями:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Как Вы оцениваете Ваше актуальное состояние от 0 до 10, где 0 – критичная ситуация, Вы не в ресурсе («мне плохо», «я не справляюсь»), 10 – Вы в ресурсе («чувствую себя превосходно, у меня много сил»)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Оцените, насколько часто, после прохождения программы, Вы используете следующие методы воспитания ребенка/детей. Для оценки используйте следующую шкалу:

- 5 баллов – каждый день
- 4 балла – 3-4 раза в неделю
- 3 балла – 3-4 раза в месяц
- 2 балла – реже 1 раза в месяц
- 1 балл – никогда

методы	баллы	методы	баллы
Приказы, команды		Обзывание, насмешка	
Нотации, поучения		Обида на ребенка	
Вежливые просьбы		Игнорирование ребенка (не разговаривать, не замечать)	
Уговоры			
Угрозы		Мягкие физические наказания (шлепки, подзатыльники и т.д.)	
Предупреждения			
Советы, готовые решения		Жесткие физические наказания (порка ремнем, сильные удары и т.д.)	
Критика			
Похвала		Подарки	
Анализ поведения			
Обращение в шутку			
Утешение			

10. Какие ощущения Вы испытываете на данный момент? Как себя чувствуете?

---



---

11. Опишите, пожалуйста, как изменилась Ваша проблема, которую Вы испытывали перед началом прохождения программы

---



---

12. Что бы вы хотели добавить в данную программу или изменить

---



---



---

### 3.3. Конспект занятий

#### Занятие № 1 Вводное занятие, знакомство с клубом «Азбука осознанного родительства»

##### Ход занятия:

##### 1. Вводная часть

Ведущий: Добрый день, дорогие родители! Я очень рада нашей очередной встрече. Спасибо вам за желание продвигаться дальше в теме родительства. Сегодня мы с вами познакомимся с новой технологией формирования осознанного родительства по программе «Азбука счастливой семьи».

Ведущий: для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений.

- Два слова, которыми можно описать моего ребенка ...
- Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как ...
- Больше всего мне в моем ребенке нравится ...
- Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда ...

##### Правила работы группы

Ведущий: для того, чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли и чувства. Это требует особой безопасной обстановки, которая нуждается в упорядочении. Поэтому я как ведущий предлагаю несколько правил:

- **Право говорящего.** Редко можно встретить человека, который испытывает радость, когда его перебивают. Чтобы это не случилось на нашем тренинге, давайте договоримся, что любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он выразит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.

- **Правило поднятой руки.** Это правило является продолжением предыдущего. Оно преследует две цели: первая — чтобы не перебивали говорящего, вторая — чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы. «Осененный» участник поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.

- **Конфиденциальность.** Это правило защищает любого участника и ведущего от сплетен и пересудов. Вся личная информация, сообщенная о себе или другом человеку в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему поселку. Это правило не касается информации о проблеме, которой посвящен наш тренинг. Информацию можно и нужно распространять и пропагандировать!

- **«Не давать оценок».** Это важное правило мы часто нарушаем в жизни. Считаю себя в праве осуждать и оценивать чужие поступки, слова, привычки («Ты - дурак», «Это идиотская мысль», «Только такие, как ты, могут так делать»). Здесь мы не оцениваем других людей, их мнение, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.

- **Право ведущего.** Я как ведущий могу прервать упражнение или другую деятельность группы, если это мешает групповому процессу. Я также буду следить за соблюдением принятых группой правил.

○ **Пунктуальность.** Нас в группе совсем немного, и отсутствие даже одного опоздавшего ощутимо скажется на процессе. Поэтому я предлагаю награждать опоздавших участников почетной ролью чтеца, певца или танцора с соответствующими функциональными обязанностями.

Ведущий предлагает участникам группы подумать, какие еще правила им хотелось бы добавить в список. Все правила записываются на флипчарт/магнитно-маркерную доску. К ним можно будет возвращаться на любом занятии, если они будут нарушаться.

## 2. Основная часть

Ведущий: А сейчас проведем разминку. Я предлагаю вам разные вопросы, ответы на которые вы будете давать не словами, а выполняя определенные движения.

- кто считает, что быть родителем это очень сложный труд — похлопайте;
- кто считает, что ребенку, достигшему подросткового возраста, можно постепенно передавать взрослую ответственность — потопайте;
- кто считает, что детей обязательно нужно наказывать — поднимите правую руку вверх;
- кто считает, что самое важное это, чтобы ребенок всегда был послушным — поднимите левую руку вверх и так далее.

- **Знакомство с книгой «Азбука счастливой семьи» Автор Диана Машкова.** Ведущий рассказывает о структуре книги, главах и практических заданиях, которые содержит книга.
- **Упражнение «Погружение в детство».**
- **Цель:** помочь участникам вспомнить себя в детстве.

- — Давайте вспомним себя в детстве. Закройте глаза. Вам 5 лет, вы дома, играете в свою любимую игрушку. Вспомните атмосферу, в которой вы чаще всего находились, ваше настроение. А теперь откройте глаза и продолжите незаконченные предложения.

Родителям раздаются заранее подготовленные распечатки с пропущенными словами:

- В детстве я был (а)..... ребенком.
- Моя мама часто меня.....
- Я очень боялась.....
- Дома я чувствовала себя.....
- Больше всего на свете я любила.....
- Самое запоминающее событие из моего детства.....
- Я считаю, что мое детство было....

(Это упражнение выполняется быстро, родителям не дается времени на раздумья. Направлено на работу подсознания. После упражнения участники высказывают свое мнение, делятся мыслями и переживаниями.)

- **Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все» (автор колоды К. Крюгер.)**

Ведущий: хочу вас сегодня познакомить с метафорическими ассоциативными картами (МАК). Метафорические ассоциативные карты (МАК) - набор карт или открыток, на которых изображены разного рода события, фигуры, лица, природа, предметы, животные, абстракции. Популярность метафорических карт растет с каждым годом. Их существует большое количество, как для взрослых, так и для детей. В своей работе мы используем их при проведении тренинговых занятий с детьми, родителями на развитие

коммуникативных качеств, а также развитие творческого потенциала детей и взрослых. А также в индивидуальном консультировании.

- А теперь я предлагаю вам выполнить проекционную технику. Для того чтобы понять данную технику, мы с вами сейчас потренируемся, выстраивая ассоциации к картинкам. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Я и все-все-все».

Карты разложены на столе в открытую. Ведущий предлагает в открытую выбрать из колоды карту с образом, на который, как вам кажется, вы похожи больше всего. Выбрать – это значит посмотреть карты и найти интуитивно наиболее похожую на себя.

1. Задайте вопросы по карте: в чем моя сильная сторона? Что у меня хорошо получается делать?

2. Что вы видите?

3. Какие чувства вызывает у вас эта карта?

4. Какая ассоциация-метафора рождается у вас, глядя на эту карту?

5. Определите, какая черта в вас развита наиболее сильно, какая черта доминирует.

Обсуждение в группе.

### 3. Завершающая часть.

- **Ресурсное упражнение** «Вопросы, которые помогут разобраться в себе»

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

Кто я?

Чем я в себе горжусь?

К чему я стремлюсь?

Что у меня лучше всего получается?

Что у меня получается хуже всего?

Кем я восхищаюсь?

Что мне в себе нравится?

Что мне в себе не нравится?

Что другим не нравится во мне?

Что другим нравится во мне?

Чего я избегаю?

Что нового вы узнали о себе? Поделитесь, пожалуйста, своими открытиями»

- **Домашнее задание:** составить генеалогическое древо семьи.

- **Обратная связь.**

«Что вам показалось ценным на нашей сегодняшней встрече?

С чем вы сегодня уходите?»