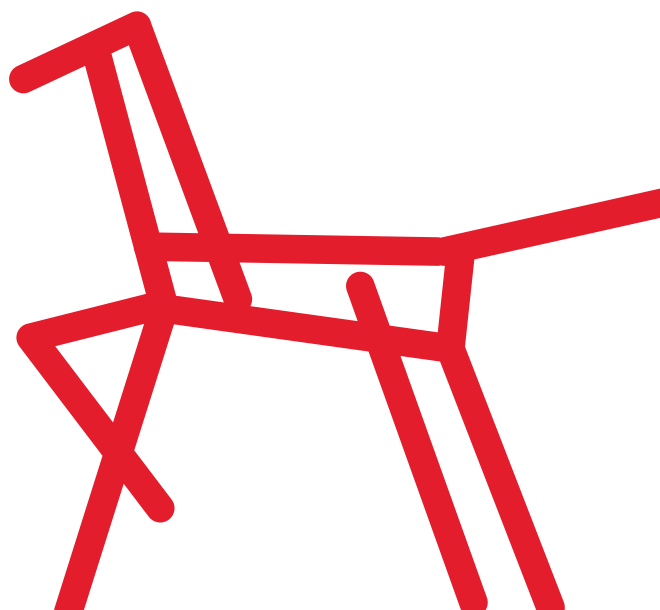


**СОДЕРЖАНИЕ
ПРОГРАММЫ
И КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА
«АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ
СЕМЬИ. 30 УРОКОВ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОСОЗНАННОСТИ»**

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



В книге пять частей (в каждой части по 6 уроков):

- семейная система;
- привязанность;
- детские психологические травмы;
- трудное поведение;
- подростковый возраст.

Все уроки построены по следующей схеме:

- история из жизни (реальная ситуация);
- теория из области семейной и детской психологии (учебная часть);
- задания для выполнения (рабочая тетрадь).

ЧАСТЬ 1. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА

1.1. Откуда мы родом? (Взаимосвязь нашего детства и родительства; роль семейного благополучия в благополучии ребенка).

1.2. Какой фундамент у семейной системы? (Иерархия, правила и границы в семье; способы их выстраивания).

1.3. С чего начинается детство? (Отношения в супружеской паре и их гармонизация как фундамент благополучия ребенка).

1.4. Какие ресурсы нужны родителям? (Ресурсы мам и пап; источники их пополнения).

1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка? (Роли матери и отца на разных этапах взросления ребенка).

1.6. Какие качества родители формируют в детях? (Возрастная периодизация; влияние родителей на формирование детей).

ЧАСТЬ 2. ПРИВЯЗАННОСТЬ

2.1. Что такое привязанность и как она работает? (Теория привязанности и способы создания положительной эмоциональной связи с ребенком).

2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды? (Способы формирования основ надежной привязанности в перинатальный период).

2.3. Как дети выбирают своих взрослых? (Формирование привязанности от 0-3 лет, выбор значимых взрослых).

2.4. Дошкольники — возраст счастья. (Способы укрепления привязанности в семье с детьми 3-7 лет).

2.5. После семи уже поздно? (Кризис 7 лет и управление влиянием школы на детско-родительские отношения).

2.6. Чем грозит нарушение привязанности? (Нарушения привязанности, причины, последствия и их преодоление).

ЧАСТЬ 3. ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

3.1. Что может сломать детей? (Влияние детской психотравмы и постравматическое стрессовое расстройство — ПТСР).

3.2. Как влияют на детей «малые травмы»? (Помощь в преодолении негативных последствий для детей в случае конфликтов, разводов, внезапных переездов, других потенциально травмирующих событий; правила поведения родителей).

3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы? (Поддержка ребенка в случае утраты значимого взрослого, стихийного бедствия, насилия и других чрезвычайных событий в жизни).

3.4. Откуда родом «травматическое расстройство развития»? (Последствия детских психотравм, работа над эмоциональной регуляцией ребенка с помощью значимых взрослых; негативный детский опыт и его влияние на будущее).

3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? (Базовые знания о формировании мозга ребенка, а также влиянии на него детских психотравм и хронического стресса).

3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм? (Создание терапевтической среды в семье, школе и окружении ребенка; правила помощи детям, пострадавшим от психотравм).

ЧАСТЬ 4. ТРУДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

4.1. Трудный или удобный? (Влияние ожиданий родителей на состояние и развитие ребенка; принцип уважения к детям как основа воспитания).

4.2. Каким бывает трудное поведение родителей? (Виды трудного поведения родителей, включая гиперопеку, гипоопеку, противоречивое воспитание, т.д. и способы преодоления их влияния на детей).

4.3. Почему дети бывают непослушными? (Влияние не удовлетворенных потребностей ребенка на его поведение; освоение методов позитивного воспитания).

4.4. Нужны ли наказания для послушания? (Физические и моральные наказания как факторы риска для здоровья и жизнеустойчивости ребенка; использование метода «естественных последствий» и «пяти шагов решения конфликтов»).

4.5. Что делать с трудным поведением детей? («Айсберг поведения» как основа понимания ребенка; помощь ребенку в преодолении школьных трудностей, а также лжи и воровстве).

4.6. Когда с детьми по-настоящему трудно? (Девиантное поведение и аддикции (зависимости); способы работы с семьей и обращение к специалистам).

ЧАСТЬ 5. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

5.1. Как быть родителем подростка? (Особенности подросткового возраста, кризис среднего возраста родителей; стратегия поведения мам и пап в ключе позитивного воспитания).

5.2. Какие навыки важно формировать у подростков? (Навыки жизнестойкости и пути их формирования; эмоциональные, социальные, бытовые навыки подростков и их развитие в семье).

5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей? (Передача ответственности подросткам, помощь родителей в самоопределении детей старшего подросткового возраста).

5.4. Кто главный в выборе профессии? (Формирование готовности к работе и карьере внутри семьи; подготовка к будущей самостоятельной жизни).

5.5. Когда происходит сепарация? (Управление чувствами родителей в период сепарации; создание благоприятных условий для сепарации).

5.6. Куда приводит детство? (Осознанность взрослого ребенка как наследие, полученное от родителей; формирование новых, партнерских, отношений с детьми).

Научная оценка проекта:

Г. В. Семья, доктор психологических наук, профессор кафедры возрастной психологии им. А. Ф. Обуховай МГППУ, член Координационного совета при Правительстве РФ по проведению в РФ Десятилетия детства:

«Учебник, а книгу-тренажер можно без преувеличения назвать первым учебником для родителей, интересен тем, что в него вошли ключевые и знаковые вещи. Они закладывают в сознание взрослых людей основы развития ребёнка, начиная с привязанности, без которой человек впоследствии не умеет ни дружить, ни любить, ни создавать семью, заканчивая особенностями взросления. Ключевые понятия показаны с помощью кейсов, реальных примеров и историй. Причем, историй, написанных интересно, имеющих свою драматургию, в которой читатель зачастую видит себя. Каждая реальная история подана в трех частях (начало, продолжение, завершение) и перемежается с ясно изложенными теоретическими знаниями, объясняющими ее суть. Читатель продвигается вперед, постепенно понимая, что именно и по какой причине произошло. Важно учить родителей разговаривать, слышать, и авторы уделяют этому немало внимания».

Отзывы родителей о книге-тренажере и о программе

«Азбука счастливой семьи»:

«Книга-тренажер понравилась. Написана простым и доступным языком, задания интересные, заставляют пройти путь к себе, поразмышлять, осознать важность отношений в семье и каждого члена в семье».

«Это рабочая книга, которая позволяет сделать не только лучшую версию себя, но и лучшую версию своей семьи и будущего своих детей».

«Счастлива, что стала обладателем книги-тренажера! Открывала и листала с трепетом внутри. Отличный практический учебник для любого будущего или настоящего родителя. Хотелось бы, чтобы как можно больше людей смогли его проработать. Все темы актуальные».

«Такого подобного практического пособия не встречала никогда ранее. Тренажёр является навигатором на пути родителей к осознанному отношению к семейной жизни, к мастерству быть счастливым родителем, который закладывает зерна счастья в будущее в детях».

«Очень важный учебник-тренажёр, хотелось бы подарить его всем моим знакомым, чтобы быть более осознанным в родительском проживании».

«Считаю, что эту книгу нужно преподносить будущим молодоженам в дар, при подаче заявления в ЗАГС. В школах нас не учат самому главному — строить свою семью. Хорошо, когда у молодежи есть положительный пример, а когда его нет, то поможет эта книга».

«Я ее еще не прочитала полностью, могу только сказать, что это действительно для меня стало АЗБУКОЙ в полном смысле слова. Многие я узнала впервые. Это то, что нужно изучать ВСЕМ. Это так же важно, как научиться читать. Начиная по букве».

«Важная и нужная книга для каждого родителя».

«Мне очень нравится. Ценное пособие, которое просто обязательно необходимо иметь каждой семье».

«Лекции очень интересные и подаются в легкой форме, задания помогают проработать себя и прийти к осознанности».