

Расписание тренинговой программы «ЕСЛИ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ СЛОЖНО»

Цель программы: обучение родителей системному подходу к воспитанию детей, с опорой на эмоциональное благополучие самого родителя.

Задачи программы:

- обучить основным принципам гуманного родительства, в котором есть место заботе не только о ребенке, но и о себе;
- сформировать всестороннее представление родителя о его личности и ее скрытых ресурсах;
- научить справляться с собственными сложными чувствами и эмоциями, а также помогать в этом своему ребенку;
- помочь освоить и применять на практике научные знания о психологии детства и психологии семейных отношений.

Также программа включает в себя систему домашних заданий, которые помогают переносить полученные на тренинге знания в жизненные ситуации, а также отрабатывать новые поведенческие модели.

Ведущие программы:

Гржибовская Виктория – практикующий психолог. Стаж работы 7 лет (в том числе работа с кризисными семьями и семьями, где родители не справляются с воспитанием детей). Основное направление – индивидуальная работа со взрослыми.

Михайлова Виктория - магистр психологии, практикующий детский психолог. Стаж работы 5 лет, основное направление – развивающая и психокоррекционная работа с детьми и их родителями.

№ встречи	Дата и время	Содержание встречи	Ведущие
1	01 апреля (среда) 19:00-21:00	«Роль психологического благополучия родителя в жизни ребёнка». Задачи дня: - знакомство участников и организация работы группы; - разбор потребностей ребенка и особенностей воспитания детей разных возрастов; - выявление сложностей, связанных с воспитанием; - отработка техники эмоциональной поддержки себя в сложной ситуации.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.
2	05 апреля (воскресенье) 13:00-15:00	«Детская мотивация и родительские ожидания - 1» Задачи дня: - анализ темы детской самостоятельности и ответственности; - определение полезных и вредных способов мотивирования ребенка; - отработка техник эффективного мотивирования ребенка на разных возрастных этапах.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.
3	08 апреля (среда) 19:00-21:00	«Детская мотивация и родительские ожидания - 2» Задачи дня: - работа с ожиданиями от родительства и их влиянием на жизнь ребенка; - диагностика эмоциональных реакций и способов действий родителя в ситуации детского успеха/неуспеха, соответствия/несоответствия ожиданиям;	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.

		- отработка навыков поддержки и самоподдержки в случаях детского неуспеха и поведения, нарушающего нормы.	
4	12 апреля (воскресенье) 13:00-15:00	«Детские и взрослые эмоции – 1» Задачи дня: - определение функций эмоций и роли родителя в эмоциональной жизни ребенка;; - диагностика собственной эмоциональной сферы и эмоциональных правил семьи; - отработка техник эффективного выражения сложных чувств (гнев, стыд, вина, грусть и пр.); - отработка техники контейнирования чувств; - отработка техник поддержки и выражения сопереживания.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.
5	15 апреля (среда) 19:00-21:00	«Детские и взрослые эмоции - 2» Задачи дня: - диагностика факторов эмоционального выгорания в родительстве; - определение связи эмоционального выгорания с деструктивными эмоциональными состояниями у взрослых (агрессия, истерики, апатия и пр.); - освоение техник эффективного поощрения и наказания без насилия; - поиск ресурса в родительстве и в других жизненных сферах.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.
6	19 апреля (воскресенье) 13:00-15:00	«Семья как единая система и наша роль в ней - 1» Задачи дня: - определение влияние семейной системы на методы воспитания детей; - выявление скрытых ресурсов вашей семейной системы; - отработка сохранения личных границ в отношениях с близкими.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.
7	22 апреля (среда) 19:00-21:00	«Семья как единая система и наша роль в ней - 2» Задачи дня: - определение влияния отношений между матерью и отцом (в ситуации брака или развода) на психологическое состояние ребенка; - изучение семейных способов справляться с напряжением в отношениях; - отработка техник решения внутрисемейных конфликтов.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.
8	26 апреля (воскресенье) 13:00-15:00	«Завершающая встреча» Задачи дня: - подведение итогов, оценка результатов; - обратная связь по работе в программе; - эмоциональное завершение групповой работы.	Гржибовская В.В. Михайлова В.В.