

Программа клуба «Устойчивая семья»

Цель: помочь родителям улучшить психоэмоциональное состояние, развить родительские компетенции и укрепить семью — чтобы сохранить детей в родной семье.

Целевая группа: родители из семей «группы риска» (трудные жизненные ситуации, кризисы и т.д.).

Структура программы:

- Индивидуальные встречи перед началом группы: беседа и заполнение анкеты.
- 17 социально-психологических тренингов с элементами терапии (64 академических часа + 30 часов самостоятельной работы).
- Поддерживающие и досуговые мероприятия для укрепления сообщества.
- Наставничество: родители, завершившие программу, помогают новичкам.

Основные параметры:

- длительность: 4 месяца;
- частота: предпочтительно 1 раз в неделю (возможно 2 раза в неделю по 2 часа);
- размер группы: 4–12 человек;
- формат: очные занятия без лекций — только практики, упражнения, игры, дискуссии;
- атмосфера: безусловное принятие, уважение, поддержка («равный — равному»);
- итог: выдача сертификатов после успешного освоения программы.

Участники и роли:

- Родители — целевая группа, участники тренингов и неформальных мероприятий.
- Лидер Клуба — психолог, проводящий тренинги. Прошёл обучение по программе «Азбука счастливой семьи».
- Куратор — специалист по социальной работе, помогает Лидеру Клуба.
- Наставники — родители, успешно завершившие программу. Помогают новым участникам, участвуют в организации мероприятий.

Тематический план (17 занятий):

1. Семейная система (занятия 1–3): знакомство, правила группы, основы семейной системы, роли родителей.
2. Привязанность (занятия 4–6): типы привязанности, влияние на развитие ребёнка.
3. Детская психологическая травма (занятия 7–9): виды травм, их последствия, способы помощи ребёнку.
4. Трудное поведение (занятия 10–13): причины, стратегии реагирования, альтернативы наказаниям.
5. Подростковый возраст (занятия 14–17): особенности воспитания подростков, сепарация, выбор профессии.

№	Форма и объем работы	Содержание	Домашнее задание
Зан.1	Установочная встреча (2 академ. часа)	Знакомство. Ожидания. Создание правил. Представление программы.	Чтение Уроков 1.1. и 1.2. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа).
Зан. 2	Групповой Тренинг (4 академ. часа)	Ч.1. Семья и семейная система. Урок 1.1. Семейная система. Откуда мы родом? Урок 1.2. Какой фундамент у семейной системы?	Чтение Уроков 1.3. и 1.4. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. час).
Зан.3	Групповой Тренинг (4 академ. часа)	Ч.1. Семья и семейная система. Урок 1.3. С чего начинается детство? Урок 1.4. Какие ресурсы нужны родителям?	Чтение Уроков 1.5 и 1.6. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.4	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Ч.1. Семья и семейная система Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка? Урок 1.6. Какие качества родители формируют в детях?	Чтение Уроков 2.1. и 2.2. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.5	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.1. Что такое привязанность и как она работает? Урок 2.2. Какое значение имеют перинатальный период и роды?	Чтение Уроков 2.3. и 2.4. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.6	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.3. Как дети выбирают своих взрослых? Урок 2.4. Какие бывают типы привязанности?	Чтение Уроков 2.5. и 2.6. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником

			(2 академ. часа)
Зан.7	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть II. Привязанность Урок 2.5. После семи уже поздно? Урок 2.6. Чем грозит нарушение привязанности?	Чтение Уроков 3.1. и 3.2. в книге тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.8	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть III. Детская психологическая травма Урок 3.1. Что может сломать детей? Урок 3.2. Как влияют на детей «малые травмы»?	Чтение Уроков 3.3. и 3.4. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.9	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть III. Детская психологическая травма Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?» 3.4. Какие последствия у «травмы развития»?	Чтение Уроков 3.5. и 3.6. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.10	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть III. Детская психологическая травма Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? 3.6. Как помочь ребенку справиться с последствиями травм?	Чтение Уроков 4.1. и 4.2. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.11	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.1. Трудный или удобный? Урок 4.2. Каким бывает трудное поведение родителей?	Чтение Уроков 4.3. и 4.4. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.12	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.3. Почему дети бывают непослушными? Урок 4.4. Нужны ли наказания для послушания?	Чтение Уроков 4.5. и 4.6. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.13	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть IV. Трудное поведение Урок 4.5. Почему дети плохо себя ведут? Урок 4.6. Когда с детьми по настоящему трудно?	Чтение Уроков 5.1. и 5.2. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.14	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст Урок 5.1. Как быть родителем подростка? Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростка?	Чтение Уроков 5.3. и 5.4. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)

Зан.15	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст Урок 5.3. Для чего меняются отношения родителей и детей? Урок 5.4. Кто главный в выборе профессии?	Чтение Уроков 5.5. и 5.6. в книге-тренажере, просмотр видео-лекций к ним, выполнение заданий и обсуждение их с Напарником (2 академ. часа)
Зан.16	Групповой тренинг (4 академ. часа)	Часть V. Подростковый возраст Урок 5.5. Когда происходит сепарация? Урок 5.6. Куда приводит детство?	Заполнение анкеты, завершающей обучение и включающей обратную связь. Вручение Сертификатов родителям
Зан.17	Групповой тренинг (2 академ. часа)	Завершающая программу неформальная встреча. Выдача сертификатов. Обратная связь. Обсуждение сохранения родительского сообщества. Сбор тем и форматов для последующих неформальных встреч Клуба. Распределение будущих ролей между участниками.	Подготовка к следующей неформальной встрече Клуба в соответствии с распределенными ролями.

Ожидаемые результаты:

- у родителей: снижение тревожности, рост психологической устойчивости, новые навыки воспитания и общения;
- у детей: укрепление привязанности, улучшение отношений с родителями, более гармоничное развитие;
- в сообществе: создание круга поддержки, наставничество, неформальное общение.

Программа помогает родителям из кризисных семей через тренинги и поддержку — укрепить семью и создать благоприятные условия для развития детей.