**Тематический план программы**

**«Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства»**

**Часть 1. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА**

Влияние семейной системы наразвитие, поведение, будущее ребенка и способы построения функциональной семьи**.**

**Урок 1.1.** Откуда мы родом? (Взаимосвязь нашего детства и родительства; роль семейного благополучия для благополучия ребенка).
**Урок 1.2.** Какой фундамент у семейной системы? (Иерархия, правила и границы в семье; способы их выстраивания).
**Урок 1.3.** С чего начинается детство? (Отношения в супружеской паре и их гармонизация как фундамент благополучия ребенка).
**Урок 1.4.** Какие ресурсы нужны родителям? (Ресурсы мам и пап; источники их пополнения).
**Урок 1.5.** Как сберечь психическое здоровье ребенка? (Роли матери и отца на всех этапах взросления ребенка).
**Урок 1.6.** Какие качества родители формируют в детях? (Возрастная периодизация и влияние поведения родителей на формирование детей).

**Часть 2. ПРИВЯЗАННОСТЬ**

Формировании надежных отношений привязанности с ребенком как основы его жизнестойкости и самостоятельности в будущем.

**Урок 2.1.** Что такое привязанность и как она работает? (Теория привязанности и способы создания положительной эмоциональной связи с ребенком).
**Урок 2.2.** Какое значение имеют перинатальный период и роды? (Способы формирования основ надежной привязанности в перинатальный период).
**Урок 2.3.** Как дети выбирают своих взрослых? (Формирование привязанности от 0-3 лет, выбор значимых взрослых и кризис 3-летнего возраста).
**Урок 2.4.** Какие бывают типы привязанности. (О типах привязанности и способах укрепления отношений в семье с детьми 3-7 лет).
**Урок 2.5.** После семи уже поздно? (Кризис 7 лет и управление влиянием школы на детско-родительские отношения).
**Урок 2.6.** Чем грозит нарушение привязанности? (Нарушения привязанности, причины, последствия и их преодоление).

**ЧАСТЬ 3. ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА**

Способы профилактики негативных последствий тяжелых для ребенка событий через поведение взрослых в семье**.**

**Урок 3.1.** Что может сломать детей? (Тяжелые события в жизни семьи и их возможные последствия).
**Урок 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).
**Урок 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).
**Урок 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).
**Урок 3.5.** Как стресс влияет на развитие мозга ребенка? (Базовые знания о формировании мозга ребенка, а также о влиянии на него хронического стресса и детских психотравм).
**Урок 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**

Причины трудного поведения детей, способы их профилактики и реабилитации через принятие потребностей ребенка.

 **Урок 4.1.** Трудный или удобный? (Влияние ожиданий родителей на состояние и развитие ребенка; принцип уважения к детям как основа воспитания).
**Урок 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).
**Урок 4.3.** Почему дети бывают непослушными? (Влияние не удовлетворенных потребностей ребенка на его поведение; освоение методов позитивного воспитания).
**Урок 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») .
**Урок 4.5.** Что делать с трудным поведением детей? («Айсберг поведения» как основа понимания поведения ребенка; помощь ребенку в преодолении школьных и иных трудностей).
**Урок 4.6.** Когда с детьми по-настоящему трудно? (Девиантное поведение и зависимости; способы работы с семьей и обращение к специалистам).

**ЧАСТЬ 5. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

Развитие личностного потенциала подростка в семье и новые способы отношений со взрослыми детьми**.**

**Урок 5.1.** Как быть родителем подростка? (Особенности подросткового возраста, кризис среднего возраста родителей; стратегия поведения мам и пап в ключе позитивного воспитания).
**Урок 5.2.** Какие навыки важно формировать у подростков? (Навыки жизнестойкости и пути их формирования; эмоциональные, социальные, бытовые навыки подростков и их развитие в семье).

**Урок 5.3.** Для чего меняются отношения родителей и детей? (Передача ответственности подросткам, помощь родителей в самоопределении детей старшего подросткового возраста).
**Урок 5.4.** Кто главный в выборе профессии? (Формирование готовности к работе и карьере внутри семьи; подготовка к будущей самостоятельной жизни).
**Урок 5.5.** Когда происходит сепарация? (Управление чувствами родителей в период сепарации; создание благоприятных условий для сепарации).
**Урок 5.6.** Куда приводит детство? (Осознанность взрослого ребенка как наследие, полученное от родителей; формирование новых, партнерских, отношений с детьми).