Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 30.08.2021
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 87-ДООП от 30.08.2021
Директор ДДТ
Петроградского района
А.Д. Семенцов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Счастливая семья – это реально. Психологический тренинг для взрослых»

Возраст обучающихся от 18 до 50 лет
Срок реализации – 32 часа

Разработчик:
Буленкова Н.В.,
педагог дополнительного образования, психолог.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Счастливая семья – это реально. Психологический тренинг для взрослых»** разработана согласно требованиям, рекомендациям, положениям следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года (включает все изменения до 6 февраля 2020г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751

- Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.

Направленность программы: – ***социально*** **- гуманитарная.**
Уровень - общекультурный

Актуальность программы: Данная образовательная программа дает возможность участникам познакомиться с законами построения семьи и ее циклами, способствует удовлетворению познавательного интереса к самому себе, противоположному полу, уважительного отношения к традициям своей семьи, истории своего рода.

Семья – неотъемлемая часть нашей жизни, и как важно, чтобы в семье была гармония и счастье. Все мечтают о такой семье, но зачастую непонимание, не знания законов общения, эгоцентризм, равнодушие делают отношения в семье очень сложными и приводят к краху семьи. Вся история человечества свидетельствует о том, что без брака жизнь невозможна. К, сожалению, по статистике в данный период времени семья находится в глубоком кризисе. Молодые люди испытывают одиночество, не могут найти свою вторую половинку, но и создав семью, не могут ее сохранить. Стремление к лидерству и постоянная борьба за власть в семье приводят к постоянным конфликтам между супругами, между родителями и детьми.

Отличительные особенности программы: Предлагаемая программа базируется на положении о том, что ключом к решению семейных проблем является формирование позитивного подхода к самому себе, своим близким и любому событию в семейной жизни.

Умение видеть положительные стороны даже в недостатках, помогает прощать, учит принимать человека и события такими, какие они есть, что дает силу и энергию для решения непростых семейных проблем. Знания по особенностям мужской и женской психологии, умение ставить границы помогают правильно выстраивать отношения с противоположным полом

Адресат программы: взрослые от 18 до 50 лет.

Формат организации образовательного процесса: очный

Девушки и женщины (18-40 лет)

Юноши и мужчины (20-50 лет)

Объем и сроки реализации программы: 32 часа

Режим занятий : 1 раз в неделю по 2 часа

Особенности организации учебного процесса: коллективная работа (в больших и малых группах). Предполагается по одной индивидуальной бесплатной консультации каждому участнику.(по средам)

Цель программы:

Создать условия для получения опыта общения с противоположным полом. позитивного отношения к себе и близким людям, осознание ценности семейных отношений посредством тренингов.

Задачи программы:

Обучающие:

- *Сформировать представления о:*

- семье и ценностях семейных отношений
- о жизненных циклах семьи
- о любви
- о позитивном подходе в решении семейных проблем
- о причинах семейных конфликтов
- идентификации личности в семье
- кризисных периодах и их особенностях
- гендерных различиях, особенностях мужской и женской психологии

Развивающие:

- Способствовать развитию :

- позитивного отношения к себе
- умению разрешать конфликтные ситуации
- умению ставить границы
- умению любить себя, уважительно относиться к противоположному полу.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию:

- ответственности и заботы
- уважения к себе и близким
- доброжелательного и терпимого отношения к своим близким

Планируемые результаты:

Предметные: обучающиеся **будут знать** свои личностные особенности, жизненные циклы семьи. Что такое «границы» в семейных отношениях.

Метапредметные: Научатся конструктивно общаться, строить отношения с противоположным полом. Ставить границы. Решать конфликтные ситуации.

Личностные: У обучающихся сформируется представление о семье, особенностях женской и мужской психологии, доброжелательное отношение к себе и близким.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение, где проводятся встречи. Техническое оснащение: столы, листы и восковые мелки для ведомого рисования, магнитофон, музыкальные записи, фольга для арт-терапии.

2.Учебный тематический план:

Название темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Знакомство. Наш мозг, как мы воспринимаем информацию. Постановка целей.	1	1	2
2. Роль позитивного подхода. Комплименты. Проигрывание ситуаций.	1	1	2
3.Что влияет на наш бессознательный выбор спутника жизни. Арт-терапия: Работа с фольгой.	1	1	2
4. Антоний Сурожский «Таинство любви». Любовь как искусство по Эриху Фромму.	1	1	2
5. Арт- терапия. Ведомое рисование.	1	3	4
6. Компоненты супружеской совместимости.	1	1	2
7. Таблетки от супружеских конфликтов.	1	1	2
8. Семейный Совет. Правила семейного Совета	1	1	2
9. Тайны счастливого брака. Разыгрывание ситуаций.	1	1	2
10. Тайны мужественности. Как подобрать ключ к мужскому сердцу.	1	1	2
11. Тайна женственности. Как подобрать ключ к женскому сердцу.	1	1	2
12. Что такое границы. Зачем они нужны. Постановка границ – один из эффективных методов решения проблем.	1	1	2
13. Техника «Я-сообщение». Притчи «Король и сон», «О чистюле»	1	1	2
14. Арт – терапия. Ведомое рисование. Интуиция и внутренняя ответственность.	1	1	2
15. Благодарность и прощение, их роль в семейной жизни. Подведение итогов.	1	1	2
Итого:	15	17	32

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Счастливая семья – это реально. Психологический тренинг для взрослых»

Задачи программы:

Обучающая: Дать знания о психологических качествах, циклах семьи, особенностях мужской и женской психологии.
Развивающая: Развить коммуникативные способности, продолжить развитие умения ставить границы, уважительного отношения к противоположному полу.
Воспитывающая: Воспитывать уважительное отношение к себе, противоположному полу и эмпатию к окружающим, ответственности и заботы.

Содержание программы

Тема 1: Знакомство. Наш мозг, и как мы воспринимаем информацию. Постановка целей.
Теория: Особенности восприятия информации нашего мозга.
Практика: Знакомство с группой. Игра «Знакомство». Работа в парах.

Тема 2: Роль позитивного подхода. Комплименты. Проигрывание ситуаций.
Теория: Ученые, философы, медики о роли позитивного подхода.
Практика: работа в парах – умение делать комплименты, проигрывание ситуаций.

Тема 3: Что влияет на наш бессознательный выбор спутника жизни. Как познакомиться. Арт-терапия. Работа с фольгой.
Теория: Знакомство с факторами, влияющими на выбор спутника жизни.
Практика: Игры «Знакомство в кафе…» Арт-терапия. Работа с фольгой

Тема 4: Таинство любви. Любовь – как искусство. (По Эриху Фромму)
Теория: Основные положения произведения Э.Фромма «Таинство любви»
Практика: упражнения на развитие ответственности и заботы.

Тема 5: Компоненты супружеской совместимости. Арт-терапия - Ведомое рисование.
Теория: Компоненты супружеской совместимости. Что такое Ведомое рисование.
Практика: Арт-терапия - Ведомое рисование.

Тема 6: Таблетки от супружеских конфликтов Ведомое рисование.
Теория: особенности супружеских конфликтов, что такое конфликт. Стили поведения в конфликтах
Практика: Арт-терапия - Ведомое рисование. Ведомое рисование на раскрытие своего «Я», умение принять ответственность.

Тема 7: . Семейный Совет. Правила Семейного Совета.
Теория: что такое Семейный Совет. Основные правила Семейного Совета.
Практика: проигрывание ситуаций в парах.

Тема 8: Тайны счастливого брака. Разыгрывание семейных ситуаций.
Теория: что лежит в основе счастливого брака.
Практика: Игра: «услышь меня», Игра «мои предпочтения и ценности» мини- тренинг.

Тема 9: Тайна мужественности. Как подобрать ключ к мужскому сердцу.
Теория: особенности мужской психологии
Практика: решение практических ситуаций.

Тема 10: .Тайна женственности .Как подобрать ключ к женскому сердцу .
Теория: особенности женской психологии
Практика: ситуативная игра «Карусель» - отработка приемов вхождения в контакт, решение практических ситуаций.

Тема 11: Что такое границы. Зачем они нужны.
Теория: Что такое границы в семейной жизни. Зачем они нужны.
Практика: работа в парах и тройках на умение ставить границы

Тема 12: Техника «Я сообщение». Притчи «Король и сон», «О Чистюле»…
Теория: особенности техники «Я сообщения».
Практика: Разыгрывание и разбор притч. Притчи «Король и сон», «О Чистюле» …

Тема 13: Арт- терапия. Ведомое рисование. Интуиция, внутренняя ответственность.
Практика: Ведомое рисование на развитие интуиции и внутренней ответственности.

Тема 14: Благодарность и прощение. Их роль в семейной жизни. Подведение итогов.
Теория: умение прощать и быть благодарным – основа счастливой семьи.
Практика: решение практических ситуаций.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по психологии «Счастливая семья – это реально. Психологический тренинг для взрослых»

	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 полугодие	11.09.2021	31.12.2021	18	18	32	1 раз в неделю по 2 часа
2 полугодие	14.01.2022	27.05.2022	18	18	32	1 раз в неделю по 2 часа

Календарно – тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по психологии
«Счастливая семья – это реально. Психологический тренинг для взрослых»
на 2021-2022 учебный год

педагог: Буленкова Н.В.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Раздел. Тема занятий
1	**10.09.2021**	**2**	Знакомство. Наш мозг , и как мы воспринимаем информацию. Постановка целей.
2	**17.09**	**2**	Роль позитивного подхода Комплименты. Проигрывание ситуаций..
3	**24.09**	**2**	Что влияет на наш бессознательный выбор спутника жизни. Как познакомиться. Арт-терапия .Работа с фольгой.
4	**1.10**	**2**	Таинство любви. Любовь –как искусство.(По Эриху Фромму)
5	**8.10**	**2**	Компоненты супружеской совместимости. Арт-терапия - Ведомое рисование.
6	**15.10**	**2**	Таблетки от супружеских конфликтов Ведомое рисование.
7	**22.10**	**2**	Семейный Совет. Правила Семейного Совета.
8	**29.10**	**2**	Тайны счастливого брака. Разыгрывание семейных ситуаций.
9	**5.11**	**2**	Тайна мужественности. Как подобрать ключ к мужскому сердцу.
10	**12.11**	**2**	Тайна мужественности. Как подобрать ключ к мужскому сердцу. Т
11	**17.11**	**2**	Тайна женственности. Как подобрать ключ к женскому сердцу .
12	**24.11**	**2**	Тайна женственности. Как подобрать ключ к женскому сердцу .
13	**3.12**	**2**	Что такое границы. Зачем они нужны. Постановка границ – один из эффективных методов решение проблем.
14	**10.12**	**2**	Техника «Я сообщение». Притчи «Король и сон», «О Чистюле»...
15	**17.12**	**2**	Арт- терапия. Ведомое рисование. Интуиция, внутренняя ответственность.
16	**24.12**	**2**	Благодарность и прощение. Их роль в семейной жизни. Подведение итогов.
	31 .12		Индивидуальное консультирование.
ИТОГО:		**32 часа**	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гармаев А. Психологический круг в семье. – М., 2001.
2. Еремеева В.А., Хризман Т.П. Мальчики и девочки. Два разных мира. – СПб, 2000.
3. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. – М., «Смысл», 1993.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия в повседневной жизни. М., «Медицина», 1995.
5. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. – М., 1995.
6. Ты и я: библиотека молодой семьи. – М., «Молодая гвардия», 1988.
7. Шилов И.Ю. Фамилистика. Психология и педагогика семьи. – СПб, 2000.
8. Юрченко А. Супружество и любовь. – Горький, 1980.
9. Зинкевич-Евстигнеева Г.З. Тренинг по сказкотерапии. – СПб, 2005.

10. Зинкевич-Евстигнеева Г.З., Гудзилова Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб, 2004.
11. Эрих Фромм. Искусство любить. – М., 2004.
12. Валерио Альбисетти. Нам хорошо вместе. Как управлять динамикой супружеских отношений. – М., 2005.
13. Орлов Ю.М. Как беречь любовь. – М., 2004.
14. Кораюлина Е.П., Акиндинова И.А., Басёнова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души. – «Союз», 2001.
15. Зотова Людмила Семейные шпаргалки С-Пб, 2010
16. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса 2006
17. Клауд Д. Таунсенд Д. Брак; где проходят границы