

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Частного учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Университет «Первое сентября»

  
Соловейчик Н.А.



**Программа**

**дополнительного образования**

**Учимся слышать и понимать своего ребенка: играем по новым правилам**

**Автор:** Башкирова Елена Николаевна  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии младшего школьника МПГУ,  
Член российского психологического общества

**Москва  
2024 г.**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** познакомить участников с эффективными методами воспитания и научить их лучше понимать детей и создать гармоничные отношения с ними.

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
		Бакалавриат
1	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
	Бакалавриат
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• педагогические приемы и техники, которые сделают родительство более эффективным;</li><li>• возможности техник активного слушания, Я-сообщения и метода альтернативы в общении с детьми;</li><li>• роль семейных традиций в воспитании;</li><li>• правила дисциплины для установления порядка в семье.</li></ul>	ОПК-8
<b>Уметь:</b> понимать своих детей и выстраивать гармоничные отношения с ними..	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – дошкольное, начальное, основное общее образование.

1.4. **Режим занятий** – 1 раз в неделю по 6 ч.

1.5. **Форма обучения:** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.6. **Трудоемкость обучения:** 6 ч.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. **Учебный (тематический) план программы направления дополнительного профессионального образования.**

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы	Формы Контроля
---	------------------	--------------	---	----------------

			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Учимся слышать и понимать своего ребенка: играем по новым правилам	5	1	4	Практическое задание
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий и результатов онлайнтестирования.
		<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

### 2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Учимся слышать и понимать своего ребенка: играем по новым правилам	Лекция, 1 ч.	Психологические приемы и техники для эффективного родительства. Техники активного слушания. Техника Я – сообщения в профилактике семейных конфликтов. Как установить режим дня. Метод альтернативы. Семейные традиции. Приемы и техники, которые сделают родительство более эффективным: метод присоединения; метод переключения; «Мамино и папино» время; «Материнский "гипноз"; «Обмен ролями»; «Тайм – аут» и пр. Правила дисциплины (Гиппенрейтер Ю.Б.). Как говорить о своих чувствах. Круг эмоций Р. Плутчика. Кейсы и практически упражнения для отработки навыков общения с детьми.
	Практическое занятие, 4 ч.	Практические задания. Задание 1. Проведите эксперимент: в течение дня старайтесь слушать ребенка, активно подтверждая своими словами, что вы его слышите и понимаете. Попросите ребенка рассказать о своем дне, а затем попробуйте описать его переживания и эмоции, чтобы показать, что вы внимательно слушаете. Для тренировки навыка активного слушания решите кейсы, представленные в таблице. Напишите как можно больше вариантов эмоций и чувств, которые может испытывать ребенок в этих ситуациях и ответы взрослого. Сравните ваши варианты решений с ответами. Используйте прилагаемый список эмоций и чувств. Задание 2. На протяжении недели старайтесь говорить о своих чувствах и потребностях, используя конструкцию "Я чувствую... когда... потому что...". Наблюдайте, как это влияет на ваше общение с ребенком. Потренируйтесь в

		<p>использовании техники Я-сообщения. Заполните таблицу. Используйте круг эмоций Р. Плутчика и ответы к заданию.</p> <p>Задание 3. Составьте вместе с ребенком расписание на неделю, включающее время для уроков, игр, отдыха и домашних дел. Постарайтесь придерживаться этого расписания в течение недели и оцените его эффективность.</p> <p>Задание 4. При возникновении конфликтной ситуации с ребенком, предложите ему несколько вариантов решения проблемы. Обсудите каждый вариант и выберите наиболее подходящий.</p> <p>Задание 5. Семейные традиции. Вместе с ребенком придумайте и воплотите в жизнь семейную традицию, например, еженедельные игры на природе или вечер кино. Обсудите, как такие традиции могут укрепить взаимоотношения в семье.</p> <p>Задание 6. Попробуйте использовать метод присоединения, когда вы встраиваетесь в мир и интересы ребенка, чтобы укрепить связь между вами. Проведите день, когда вы поменяетесь ролями с ребенком и попробуете почувствовать мир его глазами. Попробуйте использовать метод "Материнского гипноза" или "Тайм-аут" для регулирования эмоций и поведения.</p> <p>Задание 7. Проведите мозговой штурм вместе с ребенком, чтобы создать общие правила и нормы поведения в семье. Обсудите значение каждого правила и договоритесь о способах наказания и поощрения.</p> <p>Задание 8. Как говорить о своих чувствах. Проведите упражнение, где вы будете описывать свои чувства и эмоции, используя круг эмоций Р. Плутчика. Обсудите с ребенком, какие чувства у вас возникают в определенных ситуациях.</p>
Итоговая аттестация	Зачет, 1 ч.	Зачет на основании выполнения на положительную оценку практических заданий и результатов онлайн тестирования.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### ***Текущий контроль.***

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

#### **Требования к выполнению практических заданий:**

1. При выполнении практических заданий требуется использовать учебные материалы лекционных и практических занятий.
2. Ответы на задания должны быть представлены в соответствии с представленными в учебных материалах курса алгоритмами и рекомендациями.

### **Критерии оценивания и оценивание практического задания.**

«Зачтено» - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

«Не зачтено» - при выполнении практического задания обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

**Онлайн тестирование** включает 10 вопросов с альтернативными вариантами ответов, из которых требуется выбрать один верный вариант ответа.

*Примеры вопросов для проведения онлайн тестирования.*

1. Что из перечисленного НЕ относится к правилам активного слушания?
  - a) Интерпретация мотивов поведения ребенка
  - b) Контакт глаз
  - c) Паузы
  - d) Повтор услышанного и/или называние чувства ребенка
  - e) Утвердительная интонация
2. Что из перечисленного при использовании активного слушания дает ребенку возможность подумать?
  - a) Пауза
  - b) Просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного
  - c) Попытка кратко и своими словами повторить изложенное ребенком
  - d) Дословное повторение того, что произнёс ребенок
  - e) Попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли
3. Какой из методов помогает человеку осознать и понять свои эмоциональные состояния, а также научиться управлять ими?
  - a) Колесо эмоций
  - b) Техника Я-сообщения
  - c) Дневник эмоций
  - d) Метод тайм-аута
4. Какие из выражений иллюстрируют технику Я-сообщения? Укажите верные ответы.
  - a) «Когда ты кричишь, мне становится страшно»
  - b) «Мне важно, чтобы ты относился уважительно к чистоте и уюту, который я навожу»
  - c) «Почему ты постоянно забываешь убирать за собой посуду?»
  - d) «Ты опять кричишь на меня!»
5. Какие есть преимущества в использовании Я-сообщений в общении с детьми?
  - a) Дает возможность детям ближе узнать взрослых
  - b) Дети становятся искреннее в выражении своих чувств
  - c) Необидно для ребенка
  - d) Объясняет ребенку, что нас задевает его поступок
  - e) Показывает ребенку, что он — причина вашего беспокойства
6. Когда и кому нужен тайм-аут?
  - a) Когда ребенок ведет себя плохо
  - b) Когда просьбы и уговоры не работают
  - c) Когда ребенок захвачен эмоциями, с ним сложно договориться или приводить разумные доводы, Когда требуется помочь ребенку успокоиться.
  - d) Верны все ответы
7. Для чего используется тайм-аут?
  - a) Наказать наказания ребенка за его плохое поведение

- b) Показать, кто здесь главный
  - c) Помочь ребенку вернуть контроль над собой и над ситуацией
  - d) Предупредить ребенка о возможных последствиях его поведения
8. Какие из высказываний о правилах дисциплины неверны?
- a) Игнорирование ребенка допустимо
  - b) Наказывать лучше, лишая хорошего, чем делая плохое
  - c) Ограничения и запреты обязательно должны быть в жизни каждого ребенка
  - d) Требований и запретов должно быть много, они должны быть разнообразными
  - e) Требования и запреты должны быть согласованными
  - f) Требования родителей должны ограничивать важнейшие потребностями ребенка
9. Какой метод воздействия будет эффективным в данной ситуации: ребенок подвергает себя и окружающих опасности, просьбы и уговоры не работают, с ним сложно договориться?
- a) Активное слушание
  - b) Обмен ролями
  - c) Тайм-аут
  - d) Я-сообщение
10. В чем заключается цель активного слушания?
- a) Создать и укрепить доверительные отношения между вами и ребенком
  - b) Понять чувства ребенка
  - c) Дать ребенку понять, что его услышали и одобрили
  - d) Верны все ответы

*Требования к онлайн тестированию:*

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3.

*Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.*

«Зачтено» — 5 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 4 и менее правильных ответов.

Процедура тестирования и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

**Итоговая аттестация.** Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ, результатов онлайн тестирования.

*Требования к итоговой аттестации:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы.

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

*Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:*

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условий: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

#### **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

##### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

1. Восс К. Никаких компромиссов. Беспроигрышные переговоры с экстремально высокими ставками. – М.: Эксмо, 2022 - 320 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2023 – 240 с.
3. Сигел Дэниэл Дж., Брайсон Тина Пэйн: Хорошие родители дают детям корни и крылья. 4 условия воспитания самостоятельного и счастливого ребенка. М.: Издательство: Бомбора, 2021 г.
4. Смирнова Е. Е. Самооценка. Как вырастить успешного и уверенного в себе ребенка? М.: Издательство: Учитель, 2021 г.
5. Циринг Д. А. Современные подходы к коррекции выученной беспомощности у детей и подростков //Сибирский психологический журнал. – 2008. – №. 29.

##### **4.2. Материально-технические условия реализации программы.**

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.  
Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.