

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

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


Соловейчик Н.А.



Программа

дополнительного образования

Родительское выгорание: как избежать и как справиться

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:** изучить понятие родительского выгорания, выявить признаки и способы преодоления данного состояния, а также научиться управлять своими эмоциями и стрессом.

№	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
Знать: <ul style="list-style-type: none">• что такое родительское выгорание;• как выявить признаки и способы преодоления данного состояния;• что такое достаточно хорошая мать и как достичь этого состояния• типичные ошибки, которые совершают родители в воспитании, и научиться избегать их.	ОПК-8
Уметь: <ul style="list-style-type: none">• использовать эффективные методы снижения напряжения и стресса в родителстве и управлять своими эмоциями;• осуществлять заботу о себе как родителе, чтобы поддерживать собственную психологическую и эмоциональную стабильность.	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.	Родительское выгорание: как избежать и как справиться	5	1	4	Практическое задание
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий и результатов онлайнтестирования.
ВСЕГО		6	1	5	

2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Родительское выгорание: как избежать и как справиться	Лекция, 1 ч.	Роль и ответственность родителей в воспитании детей. Понятие детского равенства: ребенок равная нам личность. Понятие родительского выгорания. Признаки и способы его преодоления. Методы снижения напряжения и стресса в родительстве. Типичные ошибки, которые совершают родители. Что такое достаточно хорошая мать и как достичь этого состояния мать (Д. Винникот). Условия минимальной заботы о себе как родителе (Л.Петрановская). Проективная техника профилактики родительского выгорания. Методы оценки рисков возникновения родительского невроза.
	Практическое занятие, 4 ч.	Практические задания. Задание 1. Пересмотрите свое расписание и внесите в него время для занятия спортом или другой физической активностью, которая поможет снять стресс. Задание 2. Напишите список ошибок, которые родители совершают в воспитании детей, и придумайте способы их исправления. Задание 3. Определите свои границы и потребности как родителя, и попросите партнера или другого члена семьи о помощи в их удовлетворении.

		<p>Задание 4. Пройдите тест на риск возникновения родительского выгорания и обсудите результаты с членами семьи (см. дополнительные материалы).</p> <p>Задание 5. Познакомьтесь с притчей (см. дополнительные материалы). Обсудите с партнером, какие методы могут быть использованы для профилактики материнского перфекционизма (стремления быть идеальной мамой).</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 снижает нервозность родителей? Укажите верные ответы.
 - a) Игнорирование
 - b) Многодетность
 - c) Право на ошибку
 - d) Самореализация
 - e) Уход в себя
2. Какие высказывания относятся к типичным ошибкам родителей? Укажите верные ответы.
 - a) «Быть на стороне своих детей в любой ситуации. А все «разборы полетов» провести и без посторонних глаз, в спокойной обстановке»
 - b) «Быть любящим родителем — не означает все позволять. Ребенок должен знать, что ему можно, что нельзя и что последует, если он не будет эти правила выполнять»
 - c) «Есть много разных вариантов воспитания и, вероятно, где-то есть правильный, который нужно найти и воспользоваться им».
 - d) «Мне есть для чего жить. Я буду жить для своих детей. Их воспитание — моя основная задача»
 - e) «Ребенок — равная мне личность. Свобода, равенство и братство»

3. На какую типичную ошибку родителей указывает следующее высказывание: «Со мной уроки не делали, но я же выучился. Я вырос нормальным человеком, значит, какая-то гарантия есть»?
- Если для меня что-то очевидно, то и ребенок в конце концов это поймет.
 - Меня воспитали мои родители, и я получился нормальным человеком.
 - С ребенком всегда можно договориться.
 - Я старше, умнее и опытнее, поэтому я всегда лучше знаю, что ему надо.
4. Что, по мнению Д. Винникотта, характеризует «достаточно хорошую мать»? Укажите верные ответы.
- Заботится о ребенке, верит в себя и дает себе право на ошибку.
 - Неизбежно совершает ошибки в уходе за ребенком, но затем исправляет их, делает выводы и пробует разные подходы.
 - Полностью поглощена ребенком – на грани исчезновения собственной личности
 - Совершенная мать, которую можно только любить и на которую можно положиться.
5. Какие высказывания относятся к ключевым идеям теории Д. Винникотта?
- Ребенку не нужна идеальная мать
 - Матери достаточно естественных знаний о ребенке
 - Лучшее, что могут сделать специалисты, оставить матерей в покое.
 - Верны все ответы.
6. Укажите верное высказывание.
- Чем старше становится ребенок, тем больше мать должна уделять внимание себе и тем меньше потребностям ребенка.
 - Чем старше становится ребенок, тем меньше мать должна уделять внимание себе и тем больше потребностям ребенка.
 - Мать всегда должна уделять внимание ребенку больше, чем себе в независимости от его возраста.
7. Когда, по мнению Д. Винникотта, мать достаточно хороша?
- Если она любит и заботится о своем ребенке
 - Если она имеет право на ошибки
 - Если она самостоятельно формирует подход к воспитанию своего малыша
 - Верны все ответы
8. Укажите верное утверждение.
- Родительское выгорание существует. Это не выдумки и не капризы, а достаточно серьезное состояние, которое требует пристального внимания к себе, а иногда и помощи специалистов.
 - Родительское выгорание не существует. Это выдумки и капризы, вызванные социальной незрелостью и неготовностью к роли матери/отца.
 - Родительское выгорание не существует. Это личностные особенности родителей, отсутствие у них родительского инстинкта.
9. Какие условия минимальной заботы о себе важны по Л. Петрановской?
Нормальный сон, витамины
- Незапланированный отдых время от времени
 - Общение с приятными людьми
 - Просьба о помощи
 - Верны все ответы
10. Что из перечисленного может быть использовано для профилактики эмоционального выгорания?
- Делайте то, что вам нравится, общайтесь, находите возможность сходить куда-нибудь развлечься без малыша.

- b) Не стесняйтесь просить о помощи, передавайте часть задач мужу, родителям, няне — всем, кто есть в окружении ребенка.
- c) Не сравнивайте себя с идеальными матерями, которых не существует в природе.
- d) Оставляйте время для себя, восстанавливайтесь понемногу каждый день, не накапливайте в себе усталость и раздражение.
- e) 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 условий: 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. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери/Пер. с англ. Н.М. Падалко. — М.: Независимая фирма "Класс", 1998. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
2. Мурашова Е., Кривец Н. С любовью о детях и их родителях Минск: Дискурс, 2020. — 208 с.
3. Петрановская Л. Если с ребенком трудно. – М.: АСТ, 2022. – 256 с. <https://www.youtube.com/watch?v=-Ba80-LAw8> (дата обращения: 15.05.24).

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.