

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

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

  
Соловейчик Н.А.



**Программа**

**дополнительного образования**

**Как распознать излишнюю заботу о ребенке и избавиться от нее**

**Автор:** Чибисова Марина Юрьевна, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры социальной педагогики и психологии МПГУ

**Москва  
2024 г.**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** помочь слушателям осознать и избавиться от гиперопеки над детьми, изменить свое отношение к ребенку и начать строить здоровые и доверительные отношения, основанные на взаимном уважении..

№	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>• Зачем ребенку правила</li><li>• Каким должно быть «хорошее» правило</li><li>• Как вводить новые правила</li><li>• Что важно помнить при введении семейных правил</li></ul>	ОПК-8
<b>Уметь:</b> устанавливать эффективные семейные правила и использовать их для оптимизации отношений с детьми и взрослыми.	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	Внеаудиторные учебные занятия,	Формы
---	------------------	-------	--------------------------------	-------

		(час.)	учебные работы		Контроля
			Лекции	Практические занятия	
Тема 1.	Как распознать излишнюю заботу о ребенке и избавиться от нее	5	1	4	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий и результатов онлайн тестирования.
	<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

### 2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Как распознать излишнюю заботу о ребенке и избавиться от нее	Лекция, 1 ч.	Что такое гиперопека. Виды гиперопеки. Чем опасна гиперопека для ребенка. Как понять, присутствует ли у вас гиперопека. Как перестать излишне опекать ребенка.
	Практическое занятие, 4 ч.	<p>Вопросы для размышления и практические задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое гиперопека и каковы ее признаки?</li> <li>2. Какие виды гиперопеки существуют и как они проявляются?</li> <li>3. Какие негативные последствия может иметь гиперопека для ребенка?</li> <li>4. Как определить, есть ли у вас гиперопека по отношению к своему ребенку?</li> <li>5. Как избавиться от излишней заботы и перестать опекать ребенка слишком сильно?</li> </ol> <p>Практические задания.</p> <p>Задание 1. Наблюдайте за своими мыслями и эмоциями в течение дня: отмечайте моменты, когда чувствуете сильную тревогу или беспокойство по поводу вашего ребенка. Записывайте эти моменты и обдумайте, действительно ли ваша забота оправдана. Постарайтесь понять причины вашей гиперопеки и разработать стратегии по ее преодолению.</p> <p>Задание 2. Гиперопека может проявляться в различных формах, например: постоянное контролирование местоположения ребенка и его действий; принятие всех решений за ребенка, не давая ему возможность самостоятельно находить выход из сложных ситуаций;</p>

навязывание своих взглядов и желаний, не учитывая мнение и потребности ребенка. Проанализируйте, какие формы гиперопеки характерны для вас. Как можно было бы их преодолеть?

Задание 3. Чтобы понять, что у вас может быть гиперопека, обратите внимание на следующие признаки: постоянное беспокойство за ребенка; необходимость контролировать все его действия и решения; недоверие к его способностям и возможностям. При их наличии, обсудите с членами семьи возможные стратегии преодоления излишнего контроля над детьми.

Задание 4. Потренируйтесь в том, чтобы избавиться от излишней заботы и опеки над ребенком. Подумайте над ответами на следующие вопросы. Как можно дать ребенку возможность самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность за свои поступки? Как можно давать свободу выбора и возможность делать ошибки, из которых он будет учиться? Как можно уважать его мнение и желания, учитывать его потребности и способности? Приведите конкретные жизненные ситуации, в которых можно реализовать найденные вам решения.

Задание 5. Изучите предложенные высказывания. Отметьте те из них, в которых есть признаки излишней опеки над ребенком.

- 1) Родители постоянно контролируют все действия и решения своего ребенка, не давая ему возможность самостоятельно принимать решения и делать ошибки.
- 2) Родители поощряют ребенка решать проблемы и принимать собственные решения, не вмешиваясь в каждое его действие. Например, они не напоминают ему о домашних заданиях и не контролируют каждый шаг в его учебной деятельности.
- 3) Родители доверяют ребенку и дают ему свободу выбора во многих аспектах его жизни, например, в выборе друзей, увлечений или способов проведения свободного времени. Они не пытаются контролировать каждое его действие и действуют с уважением к его личным пространству.
- 4) Родители переживают за своего ребенка до такой степени, что постоянно следят за его здоровьем, безопасностью и успехами, не давая ему свободы и пространства для саморазвития.
- 5) Родители не навязывают свои желания и ожидания ребенку, а поддерживают его в проявлении собственной индивидуальности и самостоятельности. Например, они не заставляют

		его заниматься определенным видом спорта или изучать определенный предмет, если это не является его собственным выбором. б) Родители постоянно заботятся обо всех потребностях и желаниях ребенка, не давая ему возможность самому решать свои проблемы и развивать независимость.
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 15 вопросов с альтернативными вариантами ответов, из которых требуется выбрать один верный вариант ответа.

*Примеры вопросов для проведения онлайн тестирования.*

1. Зачем ребенку нужны правила?

1. Какое поведение родителей указывает на их стремление к чрезмерной организации детской жизни?

а) Родители планируют и структурируют каждую минуту времени ребенка, не давая ему свободы выбора и самостоятельности

б) Родители часто чувствуют себя виноватыми за все неудачи и проблемы ребенка

с) Родители постоянно следят за ребенком, контролируя его действия и запрещая ему самостоятельно принимать решения

2. Какое поведение родителей указывает на их переоценку успеха ребенка?

а) Родители навязывают свои мнения и представления о том, каким должен быть ребенок, не учитывая его собственных интересов и желаний.

б) Родители требуют от ребенка идеальных результатов в учебе, спорте или других областях, что создает для него непосильное давление.

с) Родители постоянно беспокоятся о безопасности ребенка, запрещая ему заниматься определенными видами деятельности из-за опасений.

3. Какие виды гиперопеки существуют?

а) Чрезмерная организация детской жизни

б) Переоценка безопасности

с) Навязывание своих желаний

д) Постоянный надзор

- е) Верны все ответы
4. Что говорит о наличии у вас гиперопеки? Укажите все верные ответы.
- а) Ребенок постоянно под наблюдением
  - б) Нет доверия к самостоятельности ребенка
  - в) Нет тревожности и беспокойства о благополучии ребенка
  - г) Отсутствие контроля над каждым действием ребенка
  - д) Необходимость быть постоянно вовлеченным в проблемы и заботы других
  - е) Готовность дать другим пространство для собственного решения проблем
5. Как перестать излишне опекавать ребенка?
- а) Доверить ему больше ответственности
  - б) Решать за него все проблемы
  - в) Вмешиваться в его дела
6. Что такое избыточная забота?
- а) Когда родители не заботятся о ребенке вообще
  - б) Когда заботы становятся слишком много и она мешает ребенку развиваться самостоятельно
  - в) Когда заботы ровно столько, сколько нужно
7. Какие последствия может иметь излишняя забота для развития ребенка?
- а) Он может стать зависимым от посторонней помощи
  - б) Его самостоятельность и уверенность в себе будут недостаточно развитыми
  - в) Все вышеперечисленное
8. Что делать, если у вас обнаружена излишняя забота о ребенке?
- а) Попытаться дать ему больше свободы и самостоятельности
  - б) Ничего не менять, так как "лучше перебдеть, чем недобдеть"
  - в) Обратиться к специалисту за консультацией
- Правильный ответ: а) Попытаться дать ему больше свободы и самостоятельности
9. Какие подходы помогут избавиться от излишней заботы?
- а) Установить четкие границы между личным и семейным временем
  - б) Поддерживать открытый диалог с ребенком и доверять ему
  - в) Все вышеперечисленное
10. Какие факторы могут способствовать появлению гиперопеки?
- а) Страх за безопасность ребенка
  - б) Сравнение с другими детьми и их родителями
  - в) Недостаток информации о методах воспитания

*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» — 6 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. «И шапку не забудь!»: как бороться с гиперопекой? | Блог 4brain <https://4brain.ru/blog/i-shapku-ne-zabud-kak-borotsya-s-giperopekoj/> (дата обращения: 12.06.2024)
2. Гиперопека: что это, причины и последствия, как избавиться от чрезмерной опеки родителей <https://journal.tinkoff.ru/guide/mama-luchshe-znaet/> (дата обращения: 12.06.2024)
3. Лэйхи Д. Дар неудачи. Отпустите детей — они сами справятся. М.: Издательство: Самокат, 2019 г.
4. Мелия М. Отстаньте от ребенка! Простые правила мудрых родителей. М.: Издательство: Бомбора, 2020 г.
5. Попова Е.Е. Укутанное детство. Не прячьте детей от жизни. М.: Издательство: Никая, 2020 г.

##### **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.