

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛОСОВСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

Принята  
педагогическим советом  
протокол от 28.08.2025 г. № 1



Утверждена  
приказом от 28.08.2025 г. № 38

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**«Ресурс»**

для родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Срок реализации 1 год

Составитель:

методист МКУ «ППМС-центр»

Загуменова Жанна Валентиновна

Составлено на основе

Образовательной(просветительской) психолого-педагогической программы

«Развитие личностных ресурсов родителей»

Волосово  
2025

<b>Оглавление</b>	<b>стр.</b>
<b>1. Основные характеристики программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Нормативно-правовые основания программы.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	5
<b>2. Содержание программы.....</b>	<b>6</b>
2.1. Тематическое планирование.....	9
2.2. Планируемые результаты.....	10
<b>3. Организационно-педагогические условия.....</b>	<b>10</b>
3.1. Методическое обеспечение программы.....	10
3.2. Система оценки результатов освоения программы.....	11
3.3. Материально-технические условия реализации программы.....	11
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>12</b>
4.1. Электронные образовательные ресурсы.....	12

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1 Нормативно-правовые основания программы**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года).
2. Конвенция о правах ребёнка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г., ратифицированная Верховным советом СССР 13.06.1990.
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12. 1995 № 223-ФЗ (ред. от 31.07.2023 г., с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 26.10.2023 г.).
4. Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 г. № 442-ФЗ.
5. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» от 29 .05.2017 г. №240.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 г. № 1618-р «Об утверждении государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2020 г. № Р-193 «Об утверждении Концепции методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»).
8. Распоряжение Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2024 г. «Об утверждении Плана мероприятий (комплекса мер) на 2024-2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года в Ленинградской области»

9. Устав муниципального казенного учреждения «Волосовский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

#### 1.2. Пояснительная записка

В России, как и во всем мире, прослеживается тенденция увеличения числа детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Среди множества проблем, которые касаются семей с детьми-инвалидами и семей с детьми с ОВЗ, проблема личностных особенностей родителей, их состояния, занимает особое место.

Сталкиваясь с рождением особого ребенка, семья, зачастую находящаяся в деструктивной семейной ситуации, не только не создает адекватные для развития особого ребенка условия, но и оказывает на него негативное травмирующее воздействие. Причинами подобной внутрисемейной ситуации могут быть:

- высокая степень травматизации всех или некоторых членов семьи в связи с рождением ребенка-инвалида/ребенка с ОВЗ;

- отсутствие у родителей знаний о психологических и возрастных особенностях ребенка и отсутствие мотивации к оказанию помощи в развитии ребенку;

- непринятие особенностей ребенка, стремление «довести» его до нормотипичности, игнорируя его особенности;

- развод родителей по причине рождения ребенка-инвалида/ребенка с ОВЗ.

Родители, имеющие ребенка-инвалида/ребенка с ОВЗ, с момента рождения и в течение всей жизни переживают кризисы становления самого ребенка и собственные, связанные с изменением жизни. В основе переживания кризиса, связанного с рождением ребенка-инвалида/ребенка с ОВЗ, лежат те же самые механизмы, что являются классическими в переживаниях горя, трагедии, кризиса жизни. Анализ этапов, связанных с рождением и развитием таких детей, процессов и реакций, происходящих с родителями на каждом

этапе, является необходимым не только для самих родителей, но и для специалистов, которые осуществляют сопровождение данных семей.

В связи с этим для психологов Волосовского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, осуществляющих сопровождение семей, воспитывающих ребенка-инвалида/ребенка с ОВЗ, первоочередной задачей является выявление внутриличностных ресурсов самих родителей, которые они могут мобилизовать для скорейшей адаптации к новому периоду жизни, связанному с рождением особого ребенка.

Нашим центром составлена программа психологической помощи, которая направлена на сохранение и укрепление ресурсов родителей детей-инвалидов и родителей детей с ограниченными возможностями здоровья.

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Режим занятий:* 1 раз в неделю (октябрь – май), продолжительность – 30-40 минут.

*Форма проведения занятий* – индивидуальная, групповая.

*Программа предполагает* добровольное участие родителей на заявительной основе. Родители дают согласие на индивидуальную и групповую работу с педагогом-психологом.

### 1.3. Цель и задачи программы

*Цель программы:* развитие личностных ресурсов родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации (воспитывающих ребенка с ОВЗ).

*Задачи программы:*

- изучение проблемной ситуации в семье при обращении родителей;
- создание условий для раскрытия личностных ресурсов родителей;
- формирование потребности в самопознании;
- формирование и развитие навыков самоанализа и самоконтроля;
- расширение поведенческого репертуара во взаимодействии с детьми и другими людьми;

- обучение способам снятия эмоционального напряжения с помощью диафрагмального дыхания.

## **2. Содержание программы**

Программа рассчитана на 26 часов.

Индивидуальная работа представляет собой занятия с использованием профессионального интерактивного оборудования «AVKompleks ПсихоЛогика Prof». Выбор формы и количества занятий может быть вариативным и зависит от целей профилактической работы с родителями. Индивидуальные занятия позволяют заложить основы для поддержания хорошего физического здоровья, научиться формировать адаптивный тип взаимоотношения с внешней средой, сформировать свои мировоззренческие качества, способствующие возможности научиться осознавать ответственность за свое собственное физическое и психическое здоровье.

*Занятия, осуществляются с помощью тренажера «Комфорт» с использованием методики постановки диафрагмально-релаксационного дыхания.*

Основная задача занятия – обучение и закрепление навыка диафрагмального дыхания, освоение диафрагмально-релаксационного дыхания.

Тренажер «Комфорт» является универсальной методикой коррекции и развития адаптационных возможностей. Она предназначена для работы с различными возрастными группами и позволяет решать комплексные задачи:

- оптимизация психофизиологического состояния;
- профилактика психосоматических заболеваний;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения головного мозга;
- профилактика стрессовых нарушений;
- подготовка к работе в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок.

### *Методика постановки диафрагмально-релаксационного дыхания.*

Тренажер включает специальную компьютерную программу, обеспечивающую обучение. Обучение проводится педагогом-психологом в ходе практических индивидуальных занятий-сеансов, в соответствии со следующей технологией:

Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла. Руки опущены, лежат на коленях. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается.

Выдох через рот. Медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение. Что вместе с воздухом уходит напряжение. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

Соотношение длительности фаз вдоха и выдоха для диафрагмального дыхания 1:2, для диафрагмально-релаксационного дыхания 1:3. Ритм дыхания индивидуален и создает чувство комфортного дыхания.

На практических занятиях с компьютерным тренажером сигналом обратной связи служит развитие мультипликационного сюжета или изменение изображения. Эти изменения отражают изменения пульса на вдохе и выдохе.

Для правильного проведения процедур обучения навыку дыхания, необходимо использовать чередование рабочего режима (дыхание диафрагмальное) и режима отдыха (дыхание произвольное).

Педагог-психолог в ходе процедур контролирует работу родителей. Обращает внимание на ошибки и корректирует их.

*Занятия с использованием методики PARI* для изучения родительских установок (Parental Attitude Research Instrument – PARI), предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, особенности организации семейной жизни.

Закрепление знаний, навыков социально адаптивного поведения, полученных на индивидуальных занятиях с психологом, осуществляется на групповых занятиях с элементами тренинга. Групповые занятия для родителей включают в себя квест для родителей «Лига родителей – супер-героев», тренинг «Счастье – это просто».

Цель квеста «Лига родителей – супер-героев»: активизация личностных ресурсов родителей, способствующих повышению самооценки и уверенности в своих силах в вопросах воспитания ребенка.

Задачи:

- помочь участникам лучше познать себя, увидеть свои сильные и слабые стороны, наметить пути ближайшего развития;
- способствовать повышению самооценки родителей, ускорению их личностного роста;
- обучение участников программы приемам снятия стрессового напряжения.

Тренинг «Счастье – это просто» направлен на обучение родителей эффективно действовать в семье и управлять своими эмоциями. На занятиях родители учатся:

- справляться с негативными эмоциями, что позволяет снизить уровень тревожности и напряженности;
- определять свои желания от желания других членов семьи, что помогает удовлетворить потребности каждого, выбрать правильный способ отдыха и выстроить гармоничное общение в семье.

Цель психологической коррекции: гармонизация стиля воспитания, оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Задачи тренинга:

- 1) Психологическое просвещение – дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье.



2) Обучение – дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

3) Переориентация – самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских и иных межличностных отношений: преодоление стереотипов, ригидных паттернов поведения.

## 2.1. Тематическое планирование индивидуальных занятий

№ п/п	Период обучения	Режим работы (вид обратной связи)	Количество занятий	Количество часов
1.	Постановка дыхания	«Индикатор» «Полоса»	4	4
2.	Обучение	«Полоса» «Игра» «Слайды»	6	6
3.	Закрепление навыка	«Игра» «Слайды» «Преобразование»	6	6
<i>Всего часов: 16</i>				

## Тематическое планирование групповых занятий

№ п/п	Название	Количество занятий	Количество часов
1.	Квест для родителей «Лига родителей – супер-героев»	1	2
2.	Тренинг «Счастье – это просто»	4	8
<i>Всего часов: 10</i>			

## 2.1. Планируемые результаты

В результате реализации программы предполагается:

- улучшение настроения, самочувствия и повышение активности родителей;
- повышение уровня психологических знаний родителей;
- повышение уровня самооценки и уверенности в своих силах у родителей.

Участники программы получают возможность овладеть навыками саморегуляции эмоционального состояния.

## 3. Организационно-педагогические условия

### 3.1. Методическое обеспечение программы

Психолого-педагогическая работа по развитию личностных ресурсов родителей имеет следующий алгоритм:

1. Изучение проблемной ситуации в семье по запросу родителей. Первичная консультация родителей (определение проблемы).
2. Актуализация личностных ресурсов родителей в ходе проводимых мероприятий. Осознание родителями наличия данных ресурсов. Формирование умения восстанавливать и поиск возможностей приумножать личностные ресурсы родителей. Формирование умения распределять ресурсы.
3. Рефлексия по итогам проведенной работы.

Для участников программы проходит входная и итоговая диагностики.

Методика «САН». Опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым и предназначен для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования.

В ходе реализации программы для формирования навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми и раскрытия личностных ресурсов родителей используются следующие методы:

- анкетирование;
- беседы;
- консультирование;

- игры;
- дискуссии;
- рефлексия;
- мозговой штурм;
- коллективные творческие дела.

В индивидуальных занятиях используется тренажер «Комфорт» и методика PARI.

### 3.2. Система оценки результатов освоения программы

Внутренний контроль за реализацией программы проводится в рамках научно-методических заседаний педагогов-психологов Волосовского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Критериями оценки результатов программы психологической помощи родителям являются экспертные и аналитические данные, а также позитивные оценки участников программы.

### 3.3. Материально-технические условия реализации программы:

Аудитория для индивидуальных занятий со специализированным диагностическо-коррекционным оборудованием «AVKompleks Психологика Prof», предназначенным для проведения психологических занятий с различными возрастными группами. Ограничениями в работе являются следующие противопоказания:

- запрет на работу с монитором компьютера;
- грубые нарушения интеллекта, не позволяющие понимать инструкцию педагога-психолога;
- обострение хронических заболеваний кардиореспираторной системы.

Аудитория для групповых занятий должна быть достаточно просторной, не должно быть острых углов, стулья должны легко перемещаемы и не скреплены друг с другом. В помещение не должны проникать посторонние звуки.

#### 4. Список литературы

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2 Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006 Т стр. 115-116.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика 2-е изд. -СПб.: Питер, 2008 – 336 с.: ил. – (серия «Практическая психология»).
3. Диагностика здоровья. Психологический практикум /Под ред. проф. Г.С. Никифорова – СПб. Речь, 2011 – 950 с.
4. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг – СПб.: Питер, 2008 – 224 с. (Серия «Эффективный тренинг»).
5. Котова С.А., Кулганов В.А. Как сохранить здоровье, работая в школе. М.: НИИ школьных технологий, 2010. 192 с.
6. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог. Практическое пособие для специалистов общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2007 – 364 с.
7. Практикум по психологии здоровья/ Под ред. Г.С. Никофорова – СПб.: Питер, 2005 – 351 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
8. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд.-М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005 – 192 с.
9. Смирнов Н.К. руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования – М.: АРКТИ, 2008 – 288 с.
- 4.1. Электронные образовательные ресурсы
  1. Восполняем родительский ресурс  
<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/vospolnyaem-roditelskiy-resurs>
  2. Тренинг «Восстановление родительских ресурсов»  
<https://znanio.ru/media/trening-vosstanovlenie-roditelskih-resursov-2554283>
  3. Рекомендации для родителей детей, имеющих эмоционально-личностные проблемы, трудности поведения и характера

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/02/17/rekomendatsii-dlya-roditeley-detey-imeyushchikh>

4. Растим детей <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai>
5. Я – родитель <https://www.ya-roditel.ru/>