

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

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


Соловейчик Н.А.



Программа

дополнительного образования

Забота о себе: как избежать родительского выгорания и сохранить жизнестойкость

Автор:

Силина Ольга Владимировна
кандидат психологических наук, руководитель психолого-логопедической службы ГБОУ
г. Москвы «Школа №2086», психолог, клинический психолог

**Москва
2024 г.**

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. **Цель реализации программы:** знакомство с методами профилактики родительского выгорания и поддержания жизненной устойчивости родителей..

№	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 эмоциональное и родительское выгорание• кто из родителей более подвержен выгоранию• какие шаги могут помочь родителям укрепить свою стойкость и позаботиться о себе	ОПК-8
Уметь: <ul style="list-style-type: none">• предотвращать родительское выгорание• применять эффективные методы самоподдержки и получать удовольствие от родительства	ОПК-8

1.3. **Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование»; область профессиональной деятельности – 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.	Забота о себе: как избежать родительского выгорания и сохранить жизнестойкость	5	1	4	Практическое задание 1.
	Итоговая аттестация				Зачет на основании выполненных практических заданий и результатов онлайн тестирования.
ВСЕГО		6	1	5	

2.3. Учебная программа

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Забота о себе: как избежать родительского выгорания и сохранить жизнестойкость	Лекция, 1 ч.	Что такое родительское выгорание. Эмоциональное выгорание (Х. Дж. Фрейденберг). Кто «выгорает» чаще всего? Синдром родительского выгорания: основные стадии. Направления работы по профилактике выгорания. Модель жизнестойкости (С.Мадди). Механизмы жизнестойкости. Полезные психологические привычки. Упражнение «Медные трубы».
	Практическое занятие, 4 ч.	<p>Выполните практические задания.</p> <p>Задание 1. Время для себя: найдите каждый день хотя бы 15-20 минут для себя. Это может быть чтение книги, прогулка на свежем воздухе, медитация или любое другое занятие, которое приносит вам удовольствие и помогает расслабиться.</p> <p>Задание 2. Планирование семейного досуга: каждую неделю планируйте семейное время, когда вы сможете провести целый день или вечер вместе. Это может быть поход в парк, поход в кино, игра в настольные игры или любая другая активность, которая приблизит вас как семью.</p> <p>Задание 3. Поддержка друг друга: обсуждайте с партнером свои успехи и проблемы, поддерживайте друг друга и помогайте в решении бытовых и семейных вопросов. Создайте дружескую и поддерживающую атмосферу в семье.</p>

		<p>Задание 4. Подумайте над следующими вопросами. Что такое родительское выгорание? Какие его признаки можно заметить у вас или вашего партнера? Кто более подвержен родительскому выгоранию: мамы или папы? Почему?</p> <p>Задание 5. Составьте план, указав, какие шаги вы можете предпринять для поддержания своего физического и психического состояния в роли родителя. Какие психологические привычки помогают вам укрепить свою стойкость в родительстве?</p> <p>Задание 6. Попробуйте применить упражнение "Медные трубы" в своей повседневной жизни и поделитесь своими впечатлениями.</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. Каким родителям грозит больше всего риск «выгорания»?
 - a) Родителям, имеющим двух и более детей младше пяти лет
 - b) Родителям ребенка, который часто болеет или имеет тяжелое заболевание
 - c) Матерям, которые работают на дому и одновременно занимаются воспитанием детей
 - d) Все вышеперечисленные

- a) Родителям, имеющим двух и более детей младше пяти лет
- b) Родителям ребенка, который часто болеет или имеет тяжелое заболевание
- c) Матерям, которые работают на дому и одновременно занимаются воспитанием детей
- d) Все вышеперечисленные

2. Какие факторы могут усугубить риск выгорания у родителей?
 - a) Недостаток поддержки от окружающих
 - b) Негибкий график работы и домашние обязанности
 - c) Проблемы из детства, такие как насилие или утрату родителей
 - d) Все вышеперечисленные

- a) Недостаток поддержки от окружающих
 - b) Негибкий график работы и домашние обязанности
 - c) Проблемы из детства, такие как насилие или утрату родителей
 - d) Все вышеперечисленные
3. Что можно сделать, чтобы предотвратить выгорание у родителей?

- a) Запрашивать помощь и поддержку у родственников и друзей
 - b) Находить время для самостоятельных занятий и отдыха
 - c) Проводить время с детьми без цифровых устройств
 - d) Все вышеперечисленные
4. Как можно помочь родителям, которые уже испытывают признаки выгорания?
- a) Предложить профессиональную помощь психолога
 - b) Помогать с домашними делами и уходом за детьми
 - c) Выслушать и поддержать их в их чувствах и эмоциях
 - d) Все вышеперечисленные
5. Для какого направления работы по профилактике родительского выгорания характерен поиск ответов на следующие вопросы: чего я хочу добиться? Что получить?
- a) Признание проблемы.
 - b) Описание, понимание уровня выгорания.
 - c) Составление программы действий.
6. Какие три компонента включает в себя жизнестойкость, по мнению Сальваторе Мадди?
- a) Вовлеченность, контроль, принятие риска
 - b) Убеждения, эмоции, воображение
 - c) Мыслительная деятельность, вера, активность
7. Какой компонент жизнестойкости оказывает влияние на готовность человека действовать при отсутствии надежных гарантий успеха?
- a) Вовлеченность
 - b) Контроль
 - c) Принятие риска
8. Для развития какого компонента жизнестойкости принципиально важное значение имеет принятие, любовь и поддержка ребенка родителями?
- a) Вовлеченность
 - b) Контроль
 - c) Принятие риска
9. Какой из каналов многомерной модели BASIC Ph «помогает» выйти из кризисной ситуации человеку, который использует следующие методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь?
- a) Вера (Belief and values)
 - b) Эмоции (Affect and emotion)
 - c) Общение (Social)
 - d) Воображение (Imagination)
 - e) Рассудительность (Cognition and thought)
 - f) Физическая активность (Physiology and activities)
10. Какой из каналов многомерной модели BASIC Ph «помогает» выйти из кризисной ситуации человеку, который использует следующие методы: ищет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации?
- a) Вера (Belief and values)
 - b) Эмоции (Affect and emotion)
 - c) Общение (Social)
 - d) Воображение (Imagination)
 - e) Рассудительность (Cognition and thought)
 - f) Физическая активность (Physiology and activities)

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» — 7 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 6 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) Котлярова В. Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать? URL: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/> (дата обращения: 18.04.2024).
- 2) Мартыгина А. Синдром эмоционального выгорания родителей. URL: <https://www.b17.ru/blog/69166/>(дата обращения: 18.04.2024).
- 3) Одинцова М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учеб.пособие / М.А. Одинцова. — 2-е изд. стер. — М. : ФЛИНта, 2015. <https://klex.ru/16xo?ysclid=lv54vx4rby524414332> (дата обращения: 18.04.2024). Шарова Л.В. Мой подросток. Краткий курс выживания для родителей. М.: Издательство: Феникс, 2023 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.