

# **Тетрадь для слушателей по дополнительной образовательной программе с целью повышения квалификации по теме: Семейное воспитание**

## *Как работать с тетрадью*

*Эта тетрадь - ваш маршрут: краткие вводы, практикумы, наблюдательные листы, рефлексия, мини-проекты.*

*Основа курса - междисциплинарность (психология, педагогика, социология, медицина, экономика, право) и системно-деятельностный подход с акцентом на практику и совместную работу «ведущий - слушатели - семья/сообщество».*

*Цель курса - помочь специалистам в формировании позитивного ценностного отношения у обучающихся к семье и браку.*

*Важно: мы учитываем этнокультурную специфику регионов РФ и разнообразие семейных традиций народов России, сочетая инвариантные темы и вариативные модули.*

*Вариативные блоки могут включать материалы о духовно-нравственных традициях народов России и практиках, связанных с семейной жизнью.*



## 1. Самодиагностика.

✧ Отметьте по шкале от 1 до 10 насколько вам близок данный тезис  
(1 - низко, 10 - высоко):

- а) готовность к близким отношениям;
- б) навыки диалога/урегулирования конфликтов;
- в) знание правовых основ семьи;
- г) финансовая грамотность;
- д) забота о теле/психогигиена;
- е) уважение к культурному многообразию России.


✧ Коротко ответьте на вопросы:

Семья для меня -

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ (3–5 предложений).

«Чему хочу научиться на курсе?»

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ (3 цели).

## 2. Научные опоры курса.

Цель курса: формирование ценностного отношения к семье и браку; развитие культуры семейных отношений и правовой грамотности.

Модули (инвариант): готовность к созданию семьи; ценности/традиции; возрасты семьи; благополучие и здоровье; поддержка семьи, базовые правовые аспекты.

Формат: практико-ориентированные занятия, кейсы, проектная деятельность, наблюдение и рефлексия; связь с организациями социальной сферы и культуры.

*Характеристика содержания  
и методические особенности преподавания курса «Семьеведение»*

- ✓ Критерий относительной полноты предполагает включение в содержание материала каждого учебного занятия всех элементов, необходимых и достаточных для достижения цели обучения и воспитания для конкретной темы.
- ✓ Критерий целостности предусматривает организацию учебного материала каждого занятия с учетом достижения планируемых результатов в целом по курсу. При изучении учебного материала по отдельным темам должно происходить постепенное его обобщение и интеграция в определенную целостную структуру.
- ✓ Критерий последовательности подразумевает определенную логическую последовательность в изложении и изучении учебного материала, соотносимую с этапами развития межличностных и брачно-семейных отношений.
- ✓ Критерий системности обеспечивается установлением логических связей между разделами и темами курса и межпредметных связей с основными социально-гуманитарными учебными предметами, профильными курсами внеурочной деятельности, дополнительного образования (при их наличии), а также рабочей программой воспитания в конкретной образовательной организации.
- ✓ Критерий вариативности понимается как возможность для педагога выбрать из представленных, доступных для использования учебно-методических материалов наиболее соответствующие содержательно-целевой направленности занятия, исходя из его содержания, планируемых результатов, а также индивидуальных особенностей обучающихся и социально-психологических характеристик учебной группы.

*Универсальные правила заполнения рабочей тетради*

1. Пишите кратко и по делу (простые абзацы).
  2. Отмечайте дату выполнения и время, которое потратили.
  3. Если что-то не хотите раскрывать — ставьте «[осознанный пропуск]» и 1-2 фразы, почему.
- При ссылке на источники фиксируйте автора/организацию и год (если есть).

### 3. Рефлексия жизненного пути.

*Ключевые понятия: индивид - личность -индивидуальность; самопознание; свобода и ответственность; кризисы взросления; планирование будущего.*

#### Практика 1. «Самопортрет личности»

Цель. Осознать опоры перед выбором отношений.

Время. 15–20 мин.

Формат. Индивидуально.



Выпишите 5 своих личных ценностей и 5 сильных сторон. Укажите 3 зоны роста. Сформулируйте 3 личные границы («красные флажки»).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Практика 2. «Генограмма»

##### 1) Цель и объём

Зачем: увидеть семейные связи, повторяющиеся сценарии, ресурсы и риски.

Объём: минимум 3 поколения (вы — родители — бабушки/дедушки). По возможности добавляйте прабабушек/прадедушек и детей.

Границы: всё добровольно. Разрешён «осознанный пропуск» для чувствительных данных.

##### 2) Подготовка

Возьмите чистый лист А4 (горизонтально).

Договоритесь о конфиденциальности (не публикуем без согласия).

Решите, какой уровень данных фиксируете: только факты? Или факты + эмоциональные связи?

##### 3) Обозначения (базовая легенда)

☐ - мужчина, ☐ - женщина.

✓ Имя под символом; год рождения слева снизу; год смерти - крестик † и год справа снизу.

- ✓ Двойная рамка вокруг вашего символа — фокус-персона (proband - человек который строит генограмму).
- ✓ Партнёрство:
  - Сплошная горизонтальная линия — брак/официальный союз.
  - Пунктирная — совместное проживание/партнёрство без регистрации.
  - Две косые черты // на линии — развод/разрыв; одна косая / — раздельное проживание.( Датируйте союз (начало—конец) над линией).
- ✓ Дети:
  - Вертикальная линия вниз от пары → горизонтальная «полка» со слева направо по возрасту.
  - Одинаковая точка ответвления (галка) для близнецов; однопайцевые - добавьте соединяющую дугу между детьми.
  - Усыновление/удочерение — пунктирная вертикальная линия к приёмным родителям; к биологическим можно добавить тонкую ссылку и пометку «bio».
  - Выкидыш/аборт/мертворождение — маленький треугольник Δ с подписью «SAB/IAB/Still», *если это не травматично.*
- ✓ Статусы:
  - Перечёркнутый символ — умерший(ая).
  - Малый чёрный кружок внутри — серьёзное состояние/инвалидность (с расшифровкой рядом).
  - Вопросительный знак ? рядом с полем — данные не подтверждены.
- ✓ Данные, которые уместно собирать (факты)
  - Имя, годы жизни, места рождения/жительства, миграции (стрелка → «Казань→Сочи, 2009»).
  - Образование/род занятий, значимые достижения/потери.
  - Состав семьи и многообразие культур: этничность, язык(и), религиозные/семейные традиции (добавляйте нейтральные пометки: «тат./рус./удм.», «ислам/правосл./иное»).
  - Важные события: браки/разводы, усыновления, болезни/травмы (без деталей, если это чувствительно), зависимости (по желанию, деликатно).
  - Семейные мифы/правила («о деньгах не говорить», «старшие всегда правы») — короткими стикерами у соответствующих узлов.
  - Принцип научности: фиксируем наблюдаемые факты и чётко помечаем предположения («по словам...», «вероятно...»).

#### 4) Эмоциональные/реляционные линии (опционально, если группа готова)

- Близость/союз — двойная линия между символами.
- Дистанция/холод — пунктирная тонкая линия.
- Конфликт — зигзаг «≈» между символами.
- Слияние/зависимость — тройная жирная линия.



- Насилие/опасность — зигзаг с «молнией» ⚡ (ставьте только с согласия; можно заменить нейтральной отметкой «высокий риск конфликта»).

*\*Создайте легенду в углу листа (иконки + расшифровка), чтобы чтение было однозначным.*

#### 5) Порядок построения (шаг за шагом)

1. Нарисуйте себя (двойная рамка). Добавьте братьев/сестёр в возрастном порядке.
2. Соедините родителей, подпишите союз (даты), отметьте разводы/партнёрства, детей от других союзов.
3. Добавьте бабушек/дедушек и их союзы/детей.
4. Внесите даты, миграции, ключевые события; проверьте логику возрастов.
5. (Опц.) Проставьте реляционные линии там, где это не травмирует.
6. Проведите самопроверку и подпишите легенду.

#### 6) Полиэтничность и уважение

Россия — полиэтническая и поликонфессиональная страна. Включайте традиции и языки (напр., «чечен. язык дома», «удмуртские семейные обряды», «субботние шабаты»), если это поддерживает понимание семейной динамики.

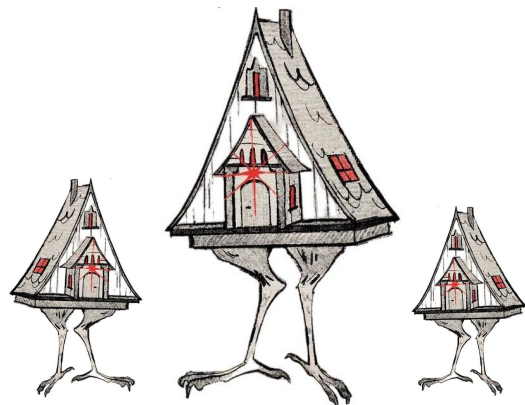
Для смешанных браков укажите оба культурных контекста (например: «рус./арм.»), а для многоязычия — список «языки в семье: ...».

#### 7) Этические правила

- ✧ Согласие, бережность, право не раскрывать факты.
- ✧ Отдельно помечайте конфиденциальные элементы (значок ).
- ✧ Не делайте выводы, которые могут клеймить. Комментируйте паттерны, а не «ярлыки».

#### 8) Самопроверка качества

1. Есть легенда и даты.
2. Поколения не путаются, дети расположены слева→направо по возрасту.
3. Помечены браки/разводы, внебрачные союзы, сводные/приёмные дети.
4. Миграции и ключевые события отмечены.
5. (Опц.) Реляционные линии стоят только там, где это безопасно.
6. Нет «белых пятен» без маркировки «?».
7. Всё читаемо: имена, годы, подписи.



### Практика 3. «Семейные правила: ДА/НЕТ/ЕСЛИ...»

Цель. Сформулировать ясные, договорённые и выполнимые правила взаимодействия.

Время. 15–20 минут на формулировку + 10–15 минут на «малый разговор» дома.

Формат. Индивидуально → обсуждение в парах (на занятии) → домашний «малый разговор».

Как выполнять (строго по шагам)

I. Выберите 5 сфер, в которых чаще всего возникают недопонимания:

быт/уборка; время и сон; финансы/покупки; гости и дом; гаджеты/цифровые границы; забота о здоровье; тишина/шум; воспитание детей; транспорт/авто; религиозные/культурные практики; питомцы и т.д.

II. Заполните таблицу на 10+ пунктов (минимум по 3 в каждый столбец «ДА», «НЕТ», «ЕСЛИ... ТО...»).

*Правило должно быть:*

1. наблюдаемым (что конкретно делаем/не делаем),
2. время/частота (когда, сколько),
3. место/канал (где/как сообщаем),
4. проверяемым (как поймём, что выполнено).

III. Отберите 2 ключевых правила и подготовьте «малый разговор» дома (пример ниже).

IV. Отметьте результат через 7 дней: что сработало/что поправить.

---

*Готовые примеры правил (можно брать «как есть» или адаптировать)*

#### **- Быт и уборка -**

ДА: «По воскресеньям в 12:00 — 30 минут общей уборки (таймер)».

НЕТ: «Не оставляем грязную посуду на ночь».

ЕСЛИ... ТО...: «Если не успеваю помыть посуду, то пишу до 20:00 и беру на себя утреннюю смену + вынос мусора».

#### **- Время и сон -**

ДА: «С 23:00 до 7:00 — тихий режим (наушники, без видео на громком звуке)».

НЕТ: «Не будим друг друга после 23:00 без необходимости».

ЕСЛИ... ТО...: «Если поздно возвращаюсь (после 22:30), то за 30 минут предупреждаю в мессенджере».

**- Цифровые границы -**

ДА: «Уважительно относимся к приватности устройств и переписок».

НЕТ: «Не читаем сообщения и не смотрим галерею без явного согласия».

ЕСЛИ... ТО...: «Если есть тревога по поводу переписок, то говорю об этом прямо и прошу разговор на 15 минут вместо проверки телефона».

**- Общение и конфликты -**

ДА: «Обсуждаем неприятные темы лицом к лицу, без голосов в повышенном тоне».

НЕТ: «Не обзываемся, не используем «ты всегда/ты никогда»».

ЕСЛИ... ТО...: «Если разговор накалился, берём паузу 20 минут и возвращаемся с формулой: наблюдение → чувство → потребность → запрос».



**- Воспитание детей -**

ДА: «Единые правила экранного времени: до 1 часа в будни, до 2 часов в выходные».

НЕТ: «Не обсуждаем правила при ребёнке в конфликтном тоне».

ЕСЛИ... ТО...: «Если правила меняются, то предварительно договариваемся вдвоём и объявляем ребёнку вместе».

**- Религиозные/культурные практики -**

ДА: «Уважаем праздники/обряды друг друга; предварительно согласуем участие/формат».

НЕТ: «Не обесцениваем традиции друг друга».

ЕСЛИ... ТО...: «Если праздник требует тишины/молитвы, то заранее выбираем комнату/время и предупреждаем домашних».

**- Питомцы -**

ДА: «Ежедневный выгул в 8:00 и 20:00 - по очереди (календарь)».

НЕТ: «Не даём еду со стола без согласования».

ЕСЛИ... ТО...: «Если не успеваю на выгул, пишу за 2 часа и меняюсь сменой».

*Замена рискованных формулировок: вместо «Делимся паролями» -*

*«Обсуждаем тревоги и договариваемся о способах прозрачности (общие календари, совместные планы), без обмена паролями».*



## Лист постпросмотрового анализа (СКАЗ)

«Руслан и Людмила» / «Песнь Сирин» (отметьте нужное)

Как работать с листом

*Цель:* связать сюжет фильма с личным опытом, ценностями и практическими шагами.

*Правила:* фиксируем наблюдаемые сцены и собственные выводы; допустим «[осознанный пропуск]» для чувствительных тем.

1) Три ключевые сцены (факты): Опишите кратко, без интерпретаций. При желании, примерная отметка времени.

Сцена №1:

(мин:сек) \_\_\_\_\_

Сцена №2:

(мин:сек) \_\_\_\_\_

Сцена №3:

(мин:сек) \_\_\_\_\_

*Пример заполнения (образец): Герой отказывается от лёгкого пути и выбирает риск ради близкого человека (≈ 12:40)*

2) Символы и роли (смысл): Какие образы/символы «звучат»? Какие роли берут на себя персонажи и как они меняются?

Символ(ы):

Роли/трансформации:

*Подсказки:* «дорога», «дом», «песня/зов», «испытание», «род/поддержка», «граница/порог».



3) Конфликт и его разрешение: Что стало источником конфликта? Как он решается? Чему это учит про отношения?

Конфликт:

Как решается:

Вывод для меня:

*Пример: «Столкновение долг/желание → честный разговор и ясные условия → договор.»*

4) Традиция и новация. Что фильм утверждает из традиций? Что предлагает пересмотреть? Как это отзывается в моём/нашем культурном опыте?

Традиция(и), которые поддержаны: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что пересматривается/осовременивается: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Отзвук в моём опыте/регионе/семейной культуре: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) «Сцена → смысл → действие» (главное упражнение). Выберите одну сцену и разверните её в личное действие на неделю.

Сцена: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какой смысл я в ней слышу про отношения/семью: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Моё действие на 7 дней (конкретно, проверяемо): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как пойму, что сделал(а): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*\*\*Примеры-образцы:

Сцена: герой открыто просит помощи → Смысл: про ясный запрос →

Действие: один «малый разговор» дома по правилу «ЕСЛИ... ТО...» до пятницы.

*Сцена: героиня удерживает «дом» от хаоса → Смысл: про распределение ролей*

→ Действие: договоримся о 30-мин воскресной уборке (таймер).

7) Мини-эссе (до 220 слов). Напишите историю из вашей жизни, перекликаясь с фильмом.

*\*Для «Руслан и Людмила»: «Один мой выбор в отношениях: как я его принял(а), кто поддержал и какой ценой это далось»*

*\*Для «Песнь Сирина»: «Как я слышу свой “зов” и как берегу “дом”: мой эпизод выбора между свободой и близостью»*

## Структура:

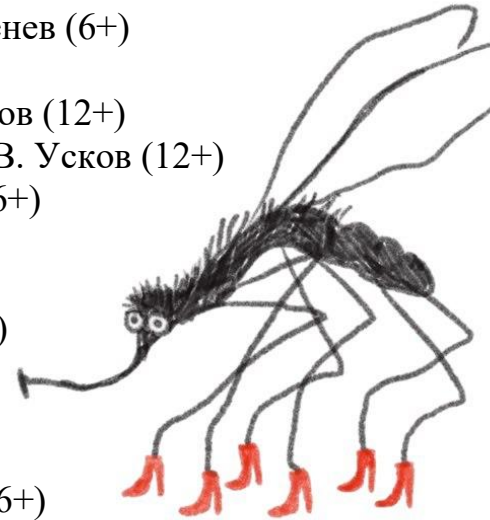
**сцена из фильма → мой похожий эпизод → ценности/границы → вывод/шаг.**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

#### 4. Перечень художественных материалов

##### Основной перечень материалов из приложения к методичке Министерства просвещения РФ

«Медовый месяц» (1956), реж. Н. Кошеверова (6+)  
«Дом, в котором я живу» (1957), реж. Л. Кулиджанов, Я. Сегель (6+)  
«Евдокия» (1961), реж. Т. Лиознова (12+)  
«Офицеры» (1971), реж. В. Роговой (12+)  
«По семейным обстоятельствам» (1977), реж. А. Коренев (6+)  
«Мой генерал» (1979), реж. А. Бенкендорф (12+)  
«Однажды двадцать лет спустя» (1980), реж. Ю. Егоров (12+)  
«Вечный зов» (1973–1983), реж. В. Краснопольский, В. Усков (12+)  
«Не хочу быть взрослым» (1982), реж. Ю. Чулюкин (6+)  
«Карантин» (1983), реж. И. Фрез (6+)  
«Похищение» (1984), реж. В. Тарасенко (6+)  
«Что у Сеньки было» (1984), реж. Р. Василевский (6+)  
«Сирота казанская» (1997), реж. В. Машков (6+)  
«Бедная Саша» (1997), реж. Т. Кеосаян (0+)  
«Любовь-морковь» (2006), реж. А. Стриженов (12+)  
«Многодетство» (2024), реж. Р. Самгин, Е. Аликина (6+)



##### Дополнительные материалы

Батя (2021), реж. Дмитрий Ефимович; ~76 мин; 16+.  
Лёд (2018), реж. Олег Трофим; 118 мин; 16+.  
Молоко (2021), реж. Карен Оганесян; 16+.  
Финист. Первый богатырь (2025), реж. Дмитрий Дьяченко; 6+.  
Чудо (2009), реж. Александр Прошкин; 18+.  
Мама (1976), реж. Элизабета Бостан; ~84 мин.  
Огонь, вода и медные трубы (1967), реж. Александр Роу; ~86 мин; 6+.  
Папины дочки (2007–2013), ~23 мин серия; 12+.  
Кибердеревня (2023–), ~10×30 мин.  
Руслан и Людмила (2024), ~20 мин).  
Песня Сирина (2022,) 14 мин; 12+.  
Барбоскины (с 2011), серии ~5 мин; 0+.  
Лунтик и его друзья (с 2006), серии ~6 мин; 0+.  
Трое из Простоквашино (1978), 0+.  
Везуха! (2010-е)  
Гора самоцветов (с 2004/2005) - сборник анимационных сказок; 0+.  
Весенняя сказка (1949), ~18–20 мин; 0+.  
Руслан и Людмила (1972), реж. Александр Птушко; 149 мин; 6+.

## 5. Инструменты самооценки (после курса)

1. Повторите шкалы из разд. 1. Какие сдвиги? Что поддержит изменения?
2. «Письмо самому себе через 3 месяца»: что продолжаю делать? что перестал(а)?
3. «Карта ресурсов» (обновлённая): люди/организации/практики.

[illegible]