

Тетрадь для слушателей по дополнительной образовательной программе с целью повышения квалификации по теме: Семьеведение

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь - ваши 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 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 сильных сторон. Укажите 3 зоны роста. Сформулируйте 3 личные границы («красные флаги»).

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).
- ✓ Парнёрство:
 - Сплошная горизонтальная линия — брак/официальный союз.
 - Пунктирная — совместное проживание/парнёрство 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.
 - Однаковая точка ответвления (галка) для близнецов; одногенетические - добавьте соединяющую дугу между детьми.
 - Усыновление/удочерение — пунктирная вертикальная линия к приёмным родителям; к биологическим можно добавить тонкую ссылку и пометку «bio».
 - Выкидыши/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 (оциально, 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 — полиэтничная и поликонфессиональная страна. Включайте традиции и языки (напр., «чечен. язык дома», «удмуртские семейные обряды», «субботние шабаты»), если это поддерживает понимание семейной динамики.

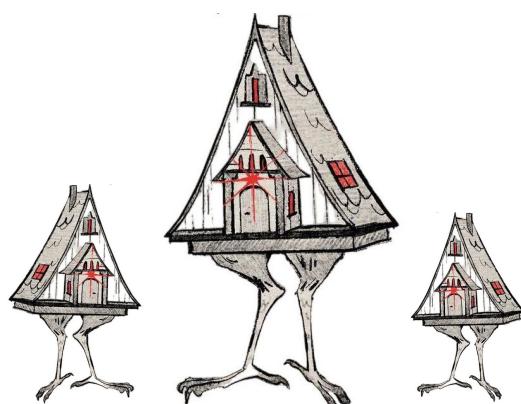
Для смешанных браков укажите оба культурных контекста (например: «рус./арм.»), а для многоязычия — список «языки в семье: ...».

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 обзываляемся, 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 Сирина» (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 Сирин»: «Как я слышу свой “зов” и как берегу “дом”: мой эпизод выбора между свободой и близостью»

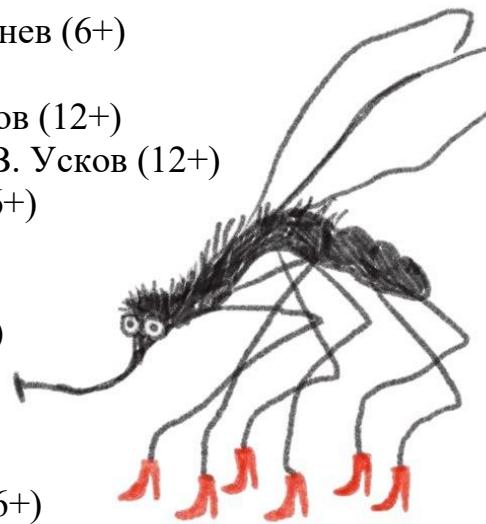
Структура:

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

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. Бенкendorф (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. Тарабенко (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 Сирин (2022,) 14 мин; 12+.
- Барbosкины (с 2011), серии ~5 мин; 0+.
- Лунтик и его друзья (с 2006), серии ~6 мин; 0+.
- Тroe 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.

