



АЗБУКА
СЕМЬИ

Проект «Азбука счастливой семьи для подростков»

ДИАНА МАШКОВА
и команда авторов

Азбука счастливой семьи

КНИГА-
ТРЕНАЖЁР



для подростков

Цели проекта:

-  Подготовка подростков к успешной жизненной самореализации, будущей семейной жизни и рождению детей
-  Оказание помощи в понимании особенностей подросткового возраста и принятии себя, улучшении психоэмоционального состояния
-  Передача подросткам базовых знаний из области психологии для улучшения отношений с родителями и другими членами семьи
-  Формирование подросткового сообщества с опорой на семейные ценности

Заключено соглашение между АНО по оказанию помощи семьям с детьми, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также детям, оставшимся без попечения родителей и АНО «Азбука семьи», разработчиком программы и книги-тренажера



Целевая аудитория проекта:

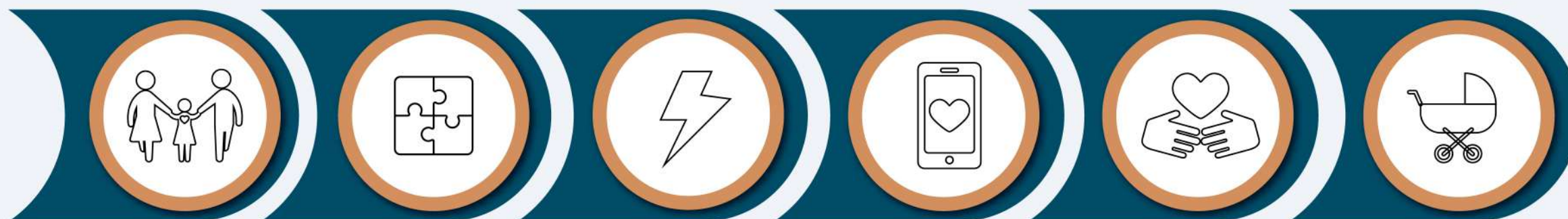
1

Подростки 14 – 17 лет, в том числе с негативным детским опытом, и, как следствие, трудным поведением

2

Молодые взрослые 18-23 лет

Из чего состоит книга-тренажер?



Блок 1

Привязан-
ность и
семейные
роли

Блок 2

Ресурсы
подростка

Блок 3

Детская пси-
хологическая
травма

Блок 4

Я взрослою

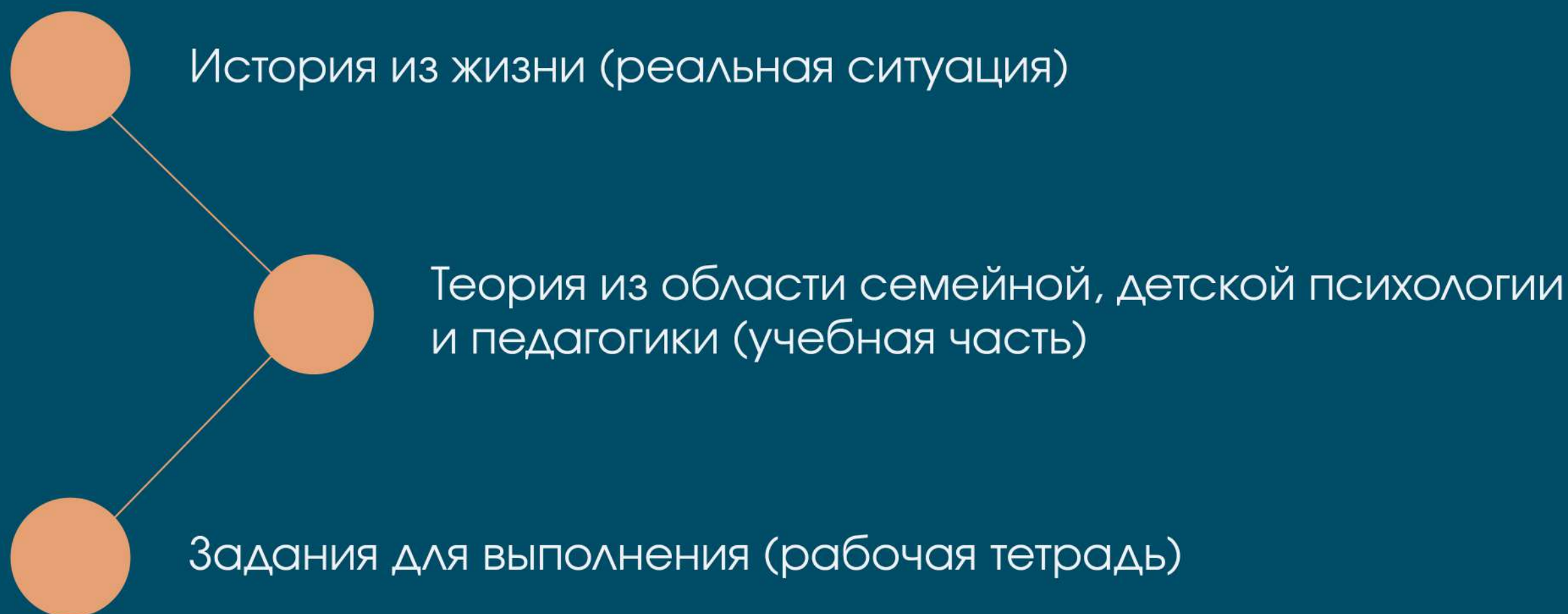
Блок 5

Будущие
отношения в
паре

Блок 6

Наши
будущие дети

В каждом блоке по 5 уроков.
Все 30 уроков построены по следующей схеме:



СТРУКТУРА КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА

Блок 1. Привязанность и семейные роли

- 1 Что скрывает прошлое?
- 2 Что такое привязанность?
- 3 Как общаться с родителями, чтобы достичь понимания?
- 4 Как наблюдение за жизнью родителей влияет на нас?
- 5 Кто такая мама? Кто такой папа?

СТРУКТУРА КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА

БЛОК 2. РЕСУРСЫ ПОДРОСТКА

- 6 Что такое ресурсы, какие они бывают?
- 7 Зачем нам нужны ресурсы?
- 8 Где их брать, когда батарейка села?
- 9 Что такое жизнестойкость, зачем она нужна?
- 10 Как прокачать жизнестойкость?

СТРУКТУРА КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА

БЛОК 3. ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

11

Что значит потеря родителя?

12

Как лавировать между двух огней?

13

Что такое жестокое обращение?

14

Как вести себя, если столкнулся с травлей?

15

Что станет лучшей профилактикой зависимостей?

СТРУКТУРА КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА

БЛОК 4. Я ВЗРОСЛЕЮ

16

Как мне искать себя?

17

Как общаться с людьми и соблюдать границы?

18

Почему важен быт?

19

Как зарабатывать деньги?

20

Что происходит с моим телом?

СТРУКТУРА КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА

Блок 5. Будущие отношения в паре

- 21 Как понять, что ты готов к отношениям?
- 22 В чем разница между любовью и влюбленностью?
- 23 Почему качество коммуникаций – это основа любви?
- 24 Что делать, если в отношениях кризис?
- 25 Какими бывают нарушения в отношениях?

СТРУКТУРА КНИГИ-ТРЕНАЖЕРА

БЛОК 6. НАШИ БУДУЩИЕ ДЕТИ

26

Как понять, что ты готов к появлению ребенка?

27

Как понять, что твой супруг готов к появлению ребенка?

28

Какие ресурсы нужны молодым родителям?

29

Что важного в первой 1000 дней жизни ребенка?

30

Растим счастливых детей!

СПАСИБО!

«Судьбы мира вершатся в детских.
Именно там решается, станут ли завтрашние
мужчины и женщины душевно здоровыми
людьми доброй воли или искалеченными
индивидами, пользующимися каждым случаем,
чтобы осложнить жизнь своим ближним».

Астрид Линдгрен

