

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 218»

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 733/2-09

ПРОГРАММА

«Родительская перезагрузка»

Гостиная для родителей с детьми с РАС

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Петрова О.А.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

**Срок реализации:** ~ 1 год (6 встреч по 60 минут, 1 раз в 6–7 недель)

**Вид программы:** групповой психологический практикум (долгосрочное сопровождение)

**Возрастная категория:** взрослые (18+)

**Составитель:** Петрова Ольга Анатольевна, педагог-психолог

**Год составления:** 2026

**Для кого:** родители (опекуны) детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и другими ментальными нарушениями.

**Форма работы:** закрытая группа (6–10 человек), очный формат.

**Периодичность:** 1 раз в 6–7 недель (всего 6 встреч).

**Длительность встречи:** 60 минут.

**Ведущий:** педагог-психолог.

**Сопровождение между встречами:** не предусмотрено.

**1. Пояснительная записка:** Родители детей с РАС живут в состоянии хронического стресса: постоянная тревога за будущее, необходимость круглосуточного контроля, сенсорная и эмоциональная перегрузка, социальная изоляция. Групповая работа в формате «гостиной» позволяет снять это напряжение через общее переживание, нормализацию чувств и восстановление контакта с собой.

**Особенности данного формата:**

- Встречи проходят 1 раз в 6–7 недель, что даёт участникам время на самостоятельное проживание и интеграцию полученного опыта.
- Ведущий не поддерживает контакт между встречами — это сознательное решение, которое:
  - укрепляет самостоятельность участников;
  - не создаёт дополнительной нагрузки;
  - делает каждую очную встречу более ценной и событийной.
- Круглый стол создаёт атмосферу равенства, доверия и общности, располагает к искреннему общению.
- Чаепитие входит в структуру каждой встречи как важный ритуал, создающий атмосферу уюта и неформальности.
- Музыкальное сопровождение используется для создания безопасной атмосферы, углубления релаксации и поддержки эмоционального раскрытия.
- Приоритет программы — эмоциональная безопасность, а не обучение коррекционным методикам.

**Рекомендация ведущему:** на первой встрече обязательно проговорите, что между встречами контакта не будет, и это нормально — каждая встреча — это отдельная «точка опоры», а пауза — время для себя. Чаепитие проводите за круглым столом, без спешки, с возможностью просто помолчать или обменяться парой слов.

## 2. Тематический план встреч

| Встреча | Название темы                     | Ключевой эмоциональный смысл                       |
|---------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1       | «Здесь и сейчас: встреча с собой» | Снять маску «суперродителя», признать свои чувства |
| 2       | «Имею право на чувства»           | Нормализация гнева, вины, страха, усталости        |
| 3       | «Тишина, которая лечит»           | Сенсорная разгрузка, практики осознанности         |
| 4       | «Мои опоры: люди и ресурсы»       | Поиск поддержки в окружении и внутри себя          |
| 5       | «Искусство маленьких радостей»    | Возвращение к себе через простые удовольствия      |
| 6       | «Мой путь и мои силы»             | Рефлексия изменений, интеграция опыта, прощание    |

## 3. Материально – техническое обеспечение (для всех встреч)

- Круглый стол (для создания атмосферы равенства, доверия и общности).
- Стулья вокруг круглого стола.
- Музыкальная колонка или ноутбук с динамиками.
- Набор метафорических ассоциативных карт (МАК) или качественные открытки с природой/людьми.
- Бумага А3 и А4, карандаши, краски, кисти.
- Ножницы (для упражнения «Чемодан в дорогу» на 6-й встрече).
- «Волшебный предмет» (камешек, свеча, игрушка) для ритуала.
- Сенсорные материалы: массажные мячики су-джок, эфирные масла (лаванда, мята), ватные диски, мандалы для раскрашивания.
- Для чаепития: чайник, чашки, ложки, чай (чёрный, зелёный, травяной), сахар, печенье/конфеты, салфетки.
- Памятки на последнюю встречу (печатные листы с техниками дыхания и списком ресурсов).

## 4. Подробный сценарий встреч (60 минут, 1 раз в 6-7 недель)

### Встреча 1. «Здесь и сейчас: встреча с собой»

**Цель:** создание безопасного пространства, первое соприкосновение с собственными чувствами, снятие защит, знакомство с форматом работы.

**Музыка:** фоном — *Ludovico Einaudi «Nuvole Bianche»* (вступление, ритуал, рефлексия); для дыхательной практики — *Brian Eno «An Ending (Ascent)»*.

#### 1. Вводная часть (10 мин)

- Приветствие. Все сидят за круглым столом. Ведущий представляется, озвучивает Правила группы (кратко, на флипчарте):
  - конфиденциальность;
  - право на молчание;
  - нет «правильных» чувств;
  - телефоны отключены.

- Ведущий объясняет формат работы: 6 встреч, большие паузы, контакт между встречами не поддерживается.

- *Ритуал входа*: передача «волшебного предмета» по кругу. Участник называет имя и заканчивает фразу: «Сегодня я здесь с чувством...» (1–2 слова). Звучит тихая расслабляющая музыка.

## 2. Основная часть (40 мин)

- *Упражнение «Метафорическая карта "Мой ресурс"» (15 мин)*. Участники выбирают 1 карту из разложенных МАК/открыток. Краткое обсуждение по кругу (по 1 минуте): «Что вы видите? Что это про вас?»

- *Чаепитие (10 мин)*. За круглым столом. Неформальная пауза. Музыка — спокойная, фоновая.

- *Упражнение «Контейнер для тревог» (10 мин)*. Ведущий ставит коробку в центр стола. Инструкция с визуализацией.

- *Дыхательная практика «Квадрат дыхания» (5 мин)*. Вдох-задержка-выдох-задержка по 4 счёта. Под музыку Brian Eno.

## 3. Заключительная часть (10 мин)

- *Рефлексия «Круг»*: «Что я чувствую сейчас в отличие от начала?» (одним словом).

- *Ритуал завершения*: рука на сердце, про себя: «Я благодарю себя за то, что пришёл/пришла». Аплодисменты.

## **Встреча 2. «Имею право на чувства»**

**Цель:** нормализация сложных чувств (вина, гнев, стыд, бессилие), разрешение на их проживание.

**Музыка:** для арт-терапии — Max Richter «On the Nature of Daylight» или Ólafur Arnalds «Saman»; для рефлексии — Ludovico Einaudi «Una Mattina».

## 1. Вводная часть (7 мин)

- *Приветствие* за круглым столом. Краткий шеринг «что изменилось?» (по 1 фразе).

- *Разминка «Погода в доме»*: по кругу — описать внутреннее состояние метафорой погоды.

## 2. Основная часть (43 мин)

- *Мини-лекция (5 мин)*: «Гнев, вина, страх — это не враги, а защитники».

- *Арт-терапия «Образ чувства» (15 мин)*. Рисование пятна/кляксы под музыку. Обсуждение по кругу (по 1 минуте).

- *Чаепитие (10 мин)*. За круглым столом. Музыка — спокойная, фоновая.

- *Упражнение «Разрешающая фраза» (8 мин)*. Каждый заканчивает: «Я разрешаю себе...» Группа хлопает или говорит «ДА!».

- *Шеринг (5 мин)*: «Что было самым трудным/важным?»

## 3. Заключительная часть (10 мин)

- *Рефлексия*: «Какое чувство сегодня стало чуточку легче?»

- *Домашнее задание (по желанию):* записывать 1 эмоцию в день (без анализа).

### **Встреча 3. «Тишина, которая лечит»**

**Цель:** сенсорная и эмоциональная разгрузка через тело, возвращение в контакт с собой.

**Музыка:** для сканера тела и медитации — звуки природы (лес, вода) или *Brian Eno «Ambient 1: Music for Airports»*; для сенсорного практикума — тишина или очень тихая медитативная музыка.

#### 1. Вводная часть (10 мин)

- *Приветствие за круглым столом.* Краткий шеринг: «Что из прошлой встречи осталось с вами?»
- *Сканер тела (10 мин).* Участники могут остаться за столом или пересесть удобнее. Под музыку ведущий проводит внимание от макушки до пальцев ног.

#### 2. Основная часть (40 мин)

- *Медитация «Сад внутри меня» (10 мин).* Визуализация под музыку природы. Краткий обмен (5 мин).
- *Чаепитие (10 мин).* За круглым столом. Тихая пауза с чаем.
- *Сенсорный практикум «Пять чувств» (15 мин).* На столах (или на отдельном столике) зоны: ароматы (лаванда/апельсин), тактильность (крупка, су-джок), мандалы. Участники молча выбирают зону и работают. Музыка — очень тихая или отсутствует.

#### 3. Заключительная часть (10 мин)

- *Рефлексия за круглым столом:* «Какая практика отозвалась больше всего?»
- *Домашнее задание:* найти 5 минут тишины без телефона.

### **Встреча 4. «Мои опоры: люди и ресурсы»**

**Цель:** поиск внешней и внутренней поддержки, легализация просьбы о помощи.

**Музыка:** для упражнения «Кто меня держит?» — тёплая, струнная музыка (*Ludovico Einaudi «Experience»*); для рисования — спокойная, но нейтральная.

#### 1. Вводная часть (7 мин)

- *Приветствие* за круглым столом.
- *Упражнение «Кто меня держит?» (7 мин).* Закрывать глаза, вспомнить тепло чьих-то рук или объятий под музыку.

#### 2. Основная часть (43 мин)

- *Арт-терапия «Древо моей поддержки» (20 мин).* На А3: корни, ствол, крона. Обсуждение по кругу (5 мин).
- *Чаепитие (10 мин).* За круглым столом. Тёплая атмосфера.
- *Упражнение «Карта контактов» (8 мин).* Три столбца. Обмен 1–2 пунктами за круглым столом.

### 3. Заключительная часть (10 мин)

- *Рефлексия за круглым столом: «Кого я сегодня внесу в список своих опор?»*
- *Домашнее задание:* по желанию — попробовать попросить о помощи в чём-то малом.

## **Встреча 5. «Искусство маленьких радостей»**

**Цель:** восстановление баланса «брать/давать», возвращение к простым удовольствиям.

*Музыка:* лёгкая, вдохновляющая, но спокойная (Yiruma «River Flows in You», Ludovico Einaudi «Primavera»).

### 1. Вводная часть (7 мин)

- *Приветствие* за круглым столом.
- *Разминка «Одна радость»:* каждый называет одно простое событие, порадовавшее за последние недели.

### 2. Основная часть (43 мин)

- *Упражнение «Карта счастья» (15 мин).* Две колонки: «Я отдаю» и «Мир даёт». Анализ, обсуждение (5 мин).
- *Чаепитие (10 мин).* За круглым столом. Обмен рецептами радости в неформальной обстановке.
- *Упражнение «Дом, где хорошо» (8 мин).* Образ убежища (цвета, запахи, звуки).
- *Обмен «Рецептами счастья» (5 мин).* Круг: «Я восстанавливаюсь, когда...»

### 3. Заключительная часть (10 мин)

- *Рефлексия за круглым столом: «Что я возьму в свою копилку радостей?»*
- *Домашнее задание:* найти 15 минут на любимое занятие.

## **Встреча 6. «Мой путь и мои силы» (заключительная)**

**Цель:** интеграция опыта, укрепление веры в себя, экологичное прощание.

*Музыка:* для «Линии времени» — нейтральная, для прощания — тёплая, завершающая (Max Richter «On the Nature of Daylight», Ludovico Einaudi «Nuvole Bianche»).

### 1. Вводная часть (10 мин)

- *Приветствие* за круглым столом.
- *Упражнение «Чувствилище» (10 мин):* положить чувства на ладони, назвать вслух те, что принесены на последнюю встречу.

### 2. Основная часть (40 мин)

- *Упражнение «Линия времени» (15 мин).* АЗ: левая половина — «Я в начале», правая — «Я сейчас». Обсуждение по кругу (по 1–2 минуты).
- *Чаепитие (10 мин).* За круглым столом. Последнее совместное чаепитие. Тёплые слова, благодарности.
- *Упражнение «Чемодан в дорогу» (8 мин).* Написать 3 вещи: 1 чувство, 1 навык, 1 обещание себе.

- *Круг обратной связи (7 мин):* «Для меня самым важным было...» и благодарность участнику.

### 3. Заключительная часть (10 мин)

- *Ритуал прощания:* свеча в центре круглого стола. Короткая фраза себе или группе.
- *Вручение памяток.*
- *Финальное слово ведущего. Аплодисменты. Фото по желанию.*

## **5. Методическое обеспечение:**

| Название техники          | Для чего используется                                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|
| Метафорические карты      | Для мягкого выхода на эмоциональные темы                 |
| Арт-терапия (рисование)   | Для выражения чувств, сложных для вербализации           |
| Дыхательные практики      | Для быстрого снятия стресса                              |
| Сенсорная стимуляция      | Для возвращения в «здесь и сейчас» через тело            |
| Рефлексивные круги        | Для закрепления изменений                                |
| Чаепитие                  | Для уюта, неформального контакта                         |
| Музыкальное сопровождение | Для создания безопасной атмосферы, углубления релаксации |

## **6. Ожидаемые результаты:**

- Снижение уровня тревоги и хронического напряжения.
- Легитимизация сложных чувств (право на вину, гнев, усталость).
- Снижение чувства изоляции.
- Повышение самооценности родительского труда.
- Овладение инструментами быстрой самопомощи.
- Возвращение контакта со своими желаниями и радостями.
- Устойчивость изменений благодаря длительному формату.

## **7. Рекомендуемые плейлисты (для ведущего)**

| Блок встречи                      | Рекомендуемая музыка                                                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Всупление, ритуал, рефлексия      | Ludovico Einaudi — «Nuvole Bianche», «Una Mattina», «Primavera»                |
| Дыхательные практики, сканер тела | Brian Eno — «An Ending (Ascent)», «Ambient 1»                                  |
| Арт – терапия                     | Max Richter — «On the Nature of Daylight»; Ólafur Arnalds — «Saman»            |
| Медитация, визуализация           | Звуки природы (лес, океан, дождь); поющие чаши                                 |
| Чаепитие, неформальное общение    | Спокойная инструментальная музыка на низкой громкости                          |
| Прощание, завершение              | Ludovico Einaudi — «Nuvole Bianche»; Max Richter — «On the Nature of Daylight» |