

**Перечень тем  
курса тренинговых занятий для мам «СЧАстливаяЯ»  
с онлайн-сопровождением.**

**Основная задача курса** – обучение женщин (мам воспитанников ДООУ) простым и понятным ресурсным практикам, приёмам воспитания, основам тайм-менеджмента.

При разработке курса использовались материалы проекта #selfmama, статьи Л.Петрановской, книги С.Гончаровой, статьи группы в сети интернет «Успевай с детьми».

№	Тема	Сроки	Краткое содержание блоков
1	«Источник сил – что это?»	октябрь	1 <u>«Самокопание»</u> : «Зачем нужно заботиться о себе? Делаю ли это я? Как это влияет на моего ребёнка?» 2 <u>«О себе»</u> : практика «Я-бревно». 3 <u>«О детях»</u> : практика «Магия маминого слова».
2	«Источник сил – кто его наполняет?»	ноябрь	1 <u>«Самокопание»</u> : реальный и идеальный режим дня; о круге влияния и круге забот. 2 <u>«О себе»</u> : практика «Учимся мыслить возможностями». 3 <u>«О детях»</u> : «Как расслабиться после тяжелого дня за 15 минут и не «срываться» на ребёнке?»
3	«Чем наполнен мой источник сил?»	декабрь	1 <u>«Самокопание»</u> : анализируем «Колесо баланса», нарисованное дома. 2 <u>«О себе»</u> : создаём недельный план по уходу за своим телом, разумом, сердцем. 3 <u>«О детях»</u> : «Как остановить детскую

			истеричку 1 вопросом и сохранить свое равновесие?»
4	«Когда найти время для себя?»	январь	1 « <u>Самокопание</u> »: определяем «поглотителей» времени. 2 « <u>О себе</u> »: планирование – забота о себе. Делим весь день на три основных блока и наполняем их. 3 « <u>О детях</u> »: «10 игр с ребёнком для ленивой мамы»
5	«Форс-мажоры в жизни мамы»	февраль	1 « <u>Самокопание</u> »: что может «выбить маму из седла»? 2 « <u>О себе</u> »: работа с ассоциативными картами «Мои ресурсы» 3 « <u>О детях</u> »: «Чем заняться с ребёнком, если он заболел»
6	«Кто может помочь маме?»	март	1 « <u>Самокопание</u> »: умею ли я просить о помощи и как я это делаю? 2 « <u>О себе</u> »: формулируем 10 вариантов просьб о помощи. 3 « <u>О детях</u> »: «50 вариантов отдыха с ребёнком»
7	«Отношения с моим кошельком»	апрель	1 « <u>Самокопание</u> »: установки по отношению к деньгам? 2 « <u>О себе</u> »: создаём чек-лист по пополнению кошелька. 3 « <u>О детях</u> »: «Ребёнок в магазине: реагируем на просьбы правильно»
8	Комната психологической разгрузки для мам «В гостях у Шахерезады». Завершение курса. Рефлексия.	май	час для себя: релаксационные техники, приёмы данс, арт-терапии.