

«Утверждаю»
 Руководитель КГУ «СОШ»18»
Бергузина Г.Ж.
 _____ 2025г.

План работы

центра педагогической поддержки родителей учащихся 10-11 классов в КГУ «СОШ №18» на 2025-2026 учебный год.

№	Тема	Содержание	Дата, время проведения	Отвественные
1	Сон и ментальное здоровье подростка	1.Понимание важности здорового сна 2.Влияния сна на физическое и психическое состояние 3.Почему важно умение расслабиться перед сном как это влияет на качество сна 4.Рекомендации как создать спокойную атмосферу перед сном для лучшего отдыха	сентябрь 25.09.2025г. 19.00ч	ЗДВР Психолог
2	Питание вне дома	1.Развитие навыка принятия решений у ребенка 2.Экологичные (психологические безопасные) способы замены фастфуда 3.Поддержка здорового питания:мотивы и решения 4.Практические советы и шаги здорового питания в домашних условиях и вне	октябрь 30.10.2025г. 19.00ч	ЗДВР Психолог
3	Учимся в течении всей жизни:зачем?как?	1.Зачем человеку нужно самообразование? 2.Какое место занимают в самообразовании самоанализ,самооценка,умение управлять собой? 3.Какими умениями и навыками самообразования должен овладеть ребенок 4.Как помочь ребенку организовать самообразовательную деятельность	ноябрь 27.11.2025г 19.00ч	ЗДВР Психолог
4	Поощряем креативность	1.Значимость креативного мышления в преуспевании старшеклассников 2.Навыки,способствующие развитию креативного мышления 3.Способы развития креативности в семейной	декабрь 25.12.2025г. 19.00ч	ЗДВР Психолог

		обстановке 4.Путь к креативности:методлы и подходы		
5	Становление личности:право на самостоятельность	1.Важность психологического отделения (сепарации) от родителей,этапы 2.Виды сепарации: эмоциоанальная,ценостная,прктическая,конфликтная 3.Факторы,влияющие на сепарацию:анализ кейсов 4.Значимость установления границ в отношениях между родителями и подростками	январь 29.01.2026 г. 19.00ч	ЗДВР Психолог
6	Эмоциональное выгорание родителей:как его предотвратить и преодолеть?	1.Как распознать признаки эмоционального истощения:сигналы предстоящего выгорания 2.Фазы эмоционального истощения у вовлеченных родителей 3.Методы и приемы для самостоятельного преодоления эмоционального выгорания. 4. Профилактика эмоционального выгорания.	февраль 26.02.2026г. 19.00ч	ЗДВР Психолог
7	Формирование культуры личной безопасности	1. Границы и поддержка: как помочь подростку справиться с вызовами. (Занятие для родителей). 1.1.Личные границы и насилие: вижу,понимаю,действую. (Занятие для учащихся) 2. Безопасность и ответственность подростка в цифровом мире. (Занятие для родителей) 2.1.Сетевые угрозы: правила защиты. (Занятие для учащихся)	Октябрь 23.10.2025г. март 26.03.2026г. 19.00ч	ЗДВР Психолог
8	Взгляд в будущее :как помочь ребенку раскрыть свой потенциал	1. Как понять старшеклассника 2. Новые возможности для ребенка — новые задачи родителей 3. Помощь в выборе профессии 4. Развитие универсальных навыков для успешной жизни	Апрель 30.04.2026г. 19.00ч	ЗДВР Психолог