

Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
ГБУ ЦППМСП  
Протокол № 3 от «26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Л.В.Шкапова  
«26» августа 2025 г.

Подписано цифровой подписью:  
Шкапова Лариса Викторовна  
Дата: 2025.08.2914:02:36 +03"00

Программа родительской группы поддержки для родителей детей с ОВЗ  
**«Вместе»**

Разработчик:  
Зылькова Дарья Анатольевна,  
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП  
Московского района

Санкт-Петербург  
2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность:**

Необходимость создания родительских групп поддержки для родителей детей с ОВЗ обуславливается статистическими данными. Согласно информации, представленной Федеральной службой государственной статистики, за последние 5 лет число детей с инвалидностью в России выросло на 16 % [1].

По данным Минпросвещения, в 2024/25 учебном году в российских школах обучается 1 026 990 детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, что на 49 тысяч (5%) больше, чем годом ранее [2].

Следовательно, в настоящее время существует потребность для образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования в осуществлении комплексного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей, а значит, и для написания соответствующих программ.

Таким образом, программа группы поддержки «Вместе» подтверждает свою актуальность и практическую значимость.

**Адресат:** родители детей с особенностями развития (ОВЗ) Московского района Санкт-Петербурга.

### **1. Концептуальные компоненты структуры.**

#### **1.1. Целевое назначение программы.**

##### **Цели:**

- 1) развитие родительской компетентности в семьях с детьми с ОВЗ;
- 2) психолого-педагогическая поддержка родителей с детьми с ОВЗ.

##### **Задачи:**

- 1) информировать родителей об особенностях развития детей с ОВЗ, способах и видах помощи детям с ОВЗ;
- 2) формировать у родителей позитивное отношение и принятие к себе и своим детям;
- 3) обучать родителей навыкам психологической саморегуляции и релаксации, способам улучшения собственного эмоционального состояния;
- 4) создавать условия для безопасной и благоприятной психологической среды для обмена опытом между родителями с детьми с ОВЗ.

#### **1.2. Ведущие идеи, на которых базируется программа.**

Ведущей идеей является понимание важности развития родительской компетентности в семьях с детьми с ОВЗ, оказание психолого-педагогической поддержки родителям.

### 1.3. Особенности программы.

Программа состоит из 10 занятий, 2 раза в месяц. Каждое занятие длится 2 часа, содержит теоретическую (1 час) и практическую часть (1 час).

По итогам проведения основной части Программы предполагается проведение индивидуальных консультаций с родителями детей с ОВЗ по запросу – 16 часов.

Программа включает несколько занятий с приглашенными специалистами, а именно: с учителем-дефектологом и учителем-логопедом. Это обусловлено задачей Программы информировать родителей об особенностях развития детей с ОВЗ, способах и видах помощи детям с ОВЗ не только со стороны психолога, но и со стороны других специалистов, которые также одинаково важны при комплексной работе с детьми с ОВЗ.

Помимо теоретических и практических частей, Программа содержит:

- одно занятие - творческую мастерскую с целью повышения самооценки родителей, а также улучшения их эмоционального состояния;
- одно занятие по темам, запрошенным родителями на первом занятии, с целью реализации клиентоориентированного подхода в Программе;
- одно выездное занятие с посещением соляной пещеры с целью проведения авторских упражнений по релаксации и медитаций в располагающей для этого специальной обстановке;
- проведение индивидуальных консультаций с родителями детей с ОВЗ по запросу – 16 часов.

## 2. Содержательные компоненты структуры.

### 2.1. Содержательная характеристика программы.

#### Учебно-тематический план

№ пп	Названия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
1	Знакомство. Определение целей и задач работы группы поддержки. Сбор запросов для проведения занятий от родителей с целью модификации программы с учетом запросов. Диагностический блок. Авторская анкета-опросник, тест Оксфордский опросник счастья. Теоретическая часть. Особенности развития	1	1	2	Авторская анкета-опросник, тест Оксфордский опросник счастья.

№ пп	Названия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
	детей с ОВЗ. Практическая часть «Мама в ресурсе» - упражнения по релаксации с использованием авторских упражнений и медитаций.				
2	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Развитие когнитивной сферы у детей с ОВЗ. Работа с учителем-дефектологом. Практическая часть. Разбор кейсов. Демонстрация учебных материалов для организации занятий родителей дома с детьми. Вопросы от родителей приглашенному специалисту учителю-дефектологу.	1	1	2	Получение устной обратной связи.
3	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Развитие эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ. Работа с педагогом-психологом. Практическая часть. Разбор кейсов. Демонстрация учебных материалов для организации занятий родителей дома с детьми. Вопросы от родителей к педагогу-психологу.	1	1	2	Получение устной обратной связи.
4	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Ознакомление со способами коррекции нежелательного поведения у детей с ОВЗ. Комплексный подход. Практическая часть. Разбор кейсов.	1	1	2	Получение устной обратной связи.
5	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Развитие речи у детей с ОВЗ. Работа с учителем-логопедом.	1	1	2	Получение устной обратной связи.

№ пп	Названия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
	Практическая часть. Разбор кейсов. Демонстрация учебных материалов для организации занятий родителей дома с детьми. Вопросы от родителей к учителю-логопеду.				
6	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Где получить помощь? Обсуждение центров реабилитации, оказывающих сопровождение детей с ОВЗ, информирование о программах, которые реализуют данные центры. Получение брошюр от центров и памяток «Куда обратиться за помощью?». Практическая часть «Мама в ресурсе». Поиск ресурсов, методы самопомощи, обучение навыкам психической саморегуляции.	1	1	2	Получение устной обратной связи.
7	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Алгоритм оформления инвалидности для детей с ОВЗ. Алгоритм сбора и перечень необходимых документов, обсуждение преимуществ оформления инвалидности, правовое консультирование родителей. Практическая часть «Мама в ресурсе». Профилактика эмоционального выгорания. Способы улучшения собственного эмоционального состояния.	1	1	2	Получение устной обратной связи.
8	Творческая мастерская. Мини-презентации родителей на тему «Мои хобби. Мои таланты. Мои увлечения».	0	2	2	Получение устной обратной связи.

№ пп	Названия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
9	Теоретическая часть. Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Занятие по темам, запрошенным родителями на первом занятии. Ответы на оставшиеся вопросы.	2	0	2	Получение устной обратной связи.
10	Выездное мероприятие. Посещение соляной пещеры с целью проведения практической части. Практическая часть «Мама в ресурсе» - упражнения по релаксации с использованием авторских упражнений и медитаций. Диагностический блок. Авторская анкета-опросник, тест Оксфордский опросник счастья, анкета обратной связи от родителей.	0	2	2	Авторская анкета-опросник, тест Оксфордский опросник счастья, анкета обратной связи от родителей.
11	Проведение индивидуальных консультаций с родителями детей с ОВЗ по запросу.	0	16	16	Проведение индивидуальных консультаций.
	<b>всего</b>	9	27	36	Анкета-отзыв от родителей по результатам работы группы поддержки, аналитический анализ результатов диагностической работы с родителями – сравнение результатов «на входе» и «выходе» по данным авторской анкеты-опросника, Оксфордского опросника счастья.

## **2.2. Характеристика целесообразной методики построения программы.**

Программа реализуется в формате групповых занятий, которые включают в себя два блока: теоретическую и практическую часть. По запросу родителей также проводятся индивидуальные консультации в конце Программы.

### **Параметры результативности и диагностика.**

Результативность программы определяется:

- 1) согласно данным анализа результатов участников группы поддержки, полученных с помощью (авторского) анкетирования, Приложение 1;
- 2) согласно данным анализа результатов участников группы поддержки, полученных с помощью Оксфордского опросника счастья, Приложение 2;
- 3) получением отзывов от родителей с помощью анкеты-опросника обратной связи, Приложение 3.

## **3. Организационно-педагогические условия.**

### **3.1. Временные и материальные ресурсы.**

Программа проводится для родителей детей с ОВЗ Московского района Санкт-Петербурга. Программа состоит из 10 занятий, 2 раза в месяц. Каждое занятие длится 2 часа, содержит теоретическую (1 час) и практическую часть (1 час). По итогам проведения основной части Программы предполагается проведение индивидуальных консультаций с родителями детей с ОВЗ по запросу – 16 часов.

### **Требования к квалификации педагога, реализующего данную программу.**

Данную программу может реализовывать специалист, имеющий психолого-педагогическое образование, а также переподготовку на специалиста по работе с детьми с ОВЗ.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

Программа группы поддержки «Вместе» реализуется на базе ГБУ ЦППМСП Московского района согласно календарному учебно-тематическому плану ГБУ ЦППМСП на 2025 - 2026 учебный год.

Длительность одного занятия: 2 академических часа.

### **Методы и формы работы, используемые при реализации программы:**

В Программе реализуется групповая форма работы, подразумевающая равенство всех его участников.

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**

Требования к группе здоровья участников Программы не оговариваются.

### **Требования к условиям реализации программы:**

Для проведения групповых занятий по данной программе необходимо помещение от 15 кв.м., оборудованное столами и стульями.

### **Ожидаемый результат реализации программы:**

Предполагается, что по окончанию программы будут достигнуты следующие результаты:

- 1) Родители получают новые знания об особенностях развития детей с ОВЗ, способах и видах помощи им;
- 2) Родители детей с ОВЗ будут относиться к себе и своим детям с большим принятием и с более позитивным настроем;
- 3) Родители детей с ОВЗ будут обучены навыкам психической саморегуляции и релаксации, способам улучшения собственного эмоционального состояния.
- 4) Родители смогут обменяться своим личным опытом в воспитании детей с ОВЗ в психологически безопасной и благоприятной обстановке под руководством педагога-психолога.

### **Система оценки достижений планируемых результатов:**

Анкета-отзыв от родителей по результатам работы группы поддержки «Вместе», аналитический анализ результатов диагностической работы с родителями – сравнение результатов «на входе» и «выходе» по данным авторской анкеты-опросника, Оксфордского опросника счастья.

## **Содержание программы**

### **Занятие 1.**

Знакомство. Определение целей и задач работы группы поддержки. Сбор запросов для проведения занятий от родителей с целью модификации программы с учетом запросов.

**Теория:** Особенности развития детей с ОВЗ.

**Диагностика:** Авторская анкета-опросник, тест Оксфордский опросник счастья. Особенности развития детей с ОВЗ.

**Практика:** «Мама в ресурсе» - упражнения по релаксации с использованием авторских упражнений и медитаций.

### **Занятие 2.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Развитие когнитивной сферы у детей с ОВЗ. Работа с учителем-дефектологом.

**Практика:** Разбор кейсов. Демонстрация учебных материалов для организации занятий родителей дома с детьми. Вопросы от родителей приглашенному специалисту учителю-дефектологу.

### **Занятие 3.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Развитие эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ. Работа с педагогом-психологом.

**Практика:** Разбор кейсов. Демонстрация учебных материалов для организации занятий родителей дома с детьми. Вопросы от родителей к педагогу-психологу.

### **Занятие 4.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Ознакомление со способами коррекции нежелательного поведения у детей с ОВЗ. Комплексный подход.

**Практика:** Разбор кейсов.

### **Занятие 5.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Развитие речи у детей с ОВЗ. Работа с учителем-логопедом.

**Практика:** Разбор кейсов. Демонстрация учебных материалов для организации занятий родителей дома с детьми. Вопросы от родителей к учителю-логопеду.

### **Занятие 6.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Где получить помощь? Обсуждение центров реабилитации, оказывающих сопровождение детей с ОВЗ, информирование о программах, которые реализуют данные центры. Получение брошюр от центров и памяток «Куда обратиться за помощью?».

**Практика:** «Мама в ресурсе». Поиск ресурсов, методы самопомощи, обучение навыкам психической саморегуляции.

#### **Занятие 7.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Алгоритм оформления инвалидности для детей с ОВЗ. Алгоритм сбора и перечень необходимых документов, обсуждение преимуществ оформления инвалидности, правовое консультирование родителей.

**Практика:** «Мама в ресурсе». Профилактика эмоционального выгорания. Способы улучшения собственного эмоционального состояния.

#### **Занятие 8.**

**Практика:** Творческая мастерская. Мини-презентации родителей на тему «Мои хобби. Мои таланты. Мои увлечения».

#### **Занятие 9.**

**Теория:** Способы и виды помощи детям с ОВЗ. Занятие по темам, запрошенным родителями на первом занятии. Ответы на оставшиеся вопросы.

#### **Практика:**

#### **Занятие 10.**

**Практика:** Выездное мероприятие. Посещение соляной пещеры с целью проведения практической части. Практическая часть «Мама в ресурсе» - упражнения по релаксации с использованием авторских упражнений и медитаций.

**Диагностика:** Авторская анкета-опросник, тест Оксфордский опросник счастья, анкета обратной связи от родителей.

### **Список использованной литературы:**

- 1) «Здравоохранение в России» за 2019 год, сборник Федеральной службы государственной статистики. М., Росстат, 2024, стр. 51.
- 2) Дети с особыми образовательными потребностями. Данные Минпросвещения [Электронный ресурс] // URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 18.04.2025).

**Авторская анкета «Компоненты родительской компетентности для родителей детей с особенностями в развитии»**

Уважаемые родители! Просим вас ответить на несколько вопросов, касающихся Вашей родительской компетенции. Отвечайте, пожалуйста, честно. Ваше мнение очень важно для нас!

Просим вас оценить от 0 до 10, насколько каждый пункт, представленный ниже, соответствует Вашим компетенциям, где 0 – абсолютно не соответствует, 5 – соответствует в средней степени, 10 – абсолютно соответствует. Обведите «в кружок» выбранную вами цифру.

1. Уровень моих знаний об особенностях развития детей с особенностями в развитии, способах и видах помощи им  
0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
2. Уровень принятия к особенностям своего ребенка  
0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
3. Мое умение улучшать собственное эмоциональное состояние (знание способов и умение применять их на практике)
4. Обмен своим личным опытом в воспитании детей с особенностями в развитии  
0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
5. Уровень эмоциональной поддержки, которую я получаю от других людей  
0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**Благодарим Вас за участие!**

**Оксфордский опросник счастья (ОНИ, Oxford Happiness Inventory)**

**Инструкция.** Ниже вы видите группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше всего описывает ваши ощущения в последнее время, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения.

1. (а) я не чувствую себя счастливым;  
(б) я чувствую себя довольно счастливым;  
(в) я очень счастлив;  
(г) я невероятно счастлив.
2. (а) я смотрю в будущее без особого оптимизма;  
(б) я смотрю в будущее с оптимизмом;  
(в) мне кажется, будущее сулит мне много хорошего;  
(г) я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.
3. (а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет;  
(б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют;  
(в) меня удовлетворяет многое в моей жизни;  
(г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни.
4. (а) я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти;  
(б) я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти;  
(в) я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь;  
(г) я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни.
5. (а) я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам;  
(б) я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам;  
(в) я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня;  
(г) я ощущаю, что жизнь переполнена подарками.
6. (а) я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью;  
(б) я доволен тем, как я живу;  
(в) я очень доволен тем, как я живу;  
(г) я в восторге от своей жизни.
7. (а) я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении;  
(б) иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении;  
(в) я часто влияю на события в нужном мне направлении;  
(г) я всегда влияю на события в нужном мне направлении.
8. (а) в жизни я просто выживаю;  
(б) жизнь — хорошая вещь;  
(в) жизнь — замечательная вещь;  
(г) я обожаю жизнь.
9. (а) у меня потерял всякий интерес к другим людям;  
(б) другие люди интересны мне отчасти;  
(в) другие люди меня очень интересуют;  
(г) меня чрезвычайно интересуют другие люди.
10. (а) мне трудно принимать решения;  
(б) я довольно легко принимаю некоторые решения;  
(в) мне довольно просто принимать большинство решений;  
(г) я с легкостью принимаю любые решения.
11. (а) мне трудно приступить к какому-либо делу;  
(б) мне довольно просто что-либо начать;  
(в) я без труда принимаюсь за какое-либо дело;  
(г) я способен взяться за любое дело.

12. (а) после сна я редко чувствую себя отдохнувшим;  
(б) иногда я просыпаюсь отдохнувшим;  
(в) после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим;  
(г) я всегда просыпаюсь отдохнувшим.
13. (а) я чувствую себя совершенно без сил;  
(б) я чувствую себя довольно энергичным;  
(в) я чувствую себя очень энергичным;  
(г) я чувствую, что энергия во мне бьет через край.
14. (а) я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты;  
(б) я нахожу красоту в некоторых вещах;  
(в) я нахожу красоту в большинстве вещей;  
(г) весь мир представляется мне прекрасным.
15. (а) я не ощущаю себя сообразительным;  
(б) я чувствую, что отчасти сметлив;  
(в) я в значительной степени чувствую в себе живость ума;  
(г) я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума
16. (а) я не чувствую себя особенно здоровым;  
(б) я чувствую себя достаточно здоровым;  
(в) я чувствую себя совершенно здоровым;  
(г) я чувствую себя здоровым на 100%.
17. (а) я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим;  
(б) я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим;  
(в) я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим;  
(г) я люблю всех людей.
18. (а) у меня практически нет счастливых воспоминаний;  
(б) у меня есть отдельные счастливые воспоминания;  
(в) большинство произошедших со мной событий представляются мне счастливыми;  
(г) все происшедшее кажется мне чрезвычайно счастливым.
19. (а) я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении;  
(б) иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;  
(в) я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;  
(г) я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении.
20. (а) между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, большая разница;  
(б) кое-что из желаемого я сделал;  
(в) я сделал многое из того, что хотел;  
(г) я сделал все, чего когда-либо желал.
21. (а) я не способен хорошо организовать свое время;  
(б) я организую свое время достаточно хорошо;  
(в) я очень хорошо организую свое время;  
(г) мне удастся успеть все, что я хочу сделать.
22. (а) мне не бывает весело в компании других людей;  
(б) иногда мне бывает весело с другими людьми;  
(в) мне часто бывает весело с другими людьми;  
(г) мне всегда весело в окружении людей.
23. (а) я никогда не подбадриваю окружающих;  
(б) иногда я подбадриваю окружающих;  
(в) я часто подбадриваю окружающих;  
(г) я всегда подбадриваю окружающих.
24. (а) у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни;  
(б) у меня есть ощущение смысла и цели в жизни;  
(в) у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни;

- (г) моя жизнь полна смысла и имеет цель.
25. (а) я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности;  
(б) иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность;  
(в) я часто ощущаю привязанность и сопричастность;  
(г) я всегда ощущаю привязанность и сопричастность.
26. (а) не думаю, что мир — это стоящее место;  
(б) думаю, что мир — довольно хорошее место;  
(в) думаю, что мир — это замечательное место;  
(г) по-моему, мир — это превосходное место.
27. (а) я редко смеюсь;  
(б) я смеюсь довольно часто;  
(в) я много смеюсь;  
(г) я очень часто смеюсь.
28. (а) я думаю, что выгляжу непривлекательно;  
(б) я думаю, что выгляжу довольно привлекательно;  
(в) я думаю, что выгляжу привлекательно;  
(г) я думаю, что выгляжу очень привлекательно.
29. (а) я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного;  
(б) некоторые вещи я нахожу забавными;  
(в) большинство вещей кажутся мне забавными;  
(г) мне все кажется забавным и интересным.

**Анкета обратной связи  
для родителей-участников группы поддержки «Вместе»**

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

1. Что для Вас было важным во время занятий? (оцените по десятибалльной шкале):

Возможность получить новые знания об особенностях развития детей с ОВЗ, способах и видах помощи им	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Возможность обучиться навыкам психологической саморегуляции и релаксации, способам улучшения собственного эмоционального состояния	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Возможность получить эмоциональную поддержку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Возможность поделиться своими переживаниями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Возможность получить рекомендации различных специалистов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Насколько Вы удовлетворены участием в группе поддержки «Вместе»?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Поясните Ваш ответ

---



---

3. Обратились бы Вы вновь к ведущему группы поддержки «Вместе»?  
Ваши комментарии

---



---

4. Ваши комментарии к занятиям, пожелания к работе специалиста

---



---

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Подпись \_\_\_\_\_ /

Спасибо за участие в анкетировании!