

**Индивидуальный предприниматель Дегтярева Дарья Сергеевна
ИНН 830000399033, ОГРНИП 317784700064642**

ПРИКАЗ

от 01 марта 2026 года № 24-2
г. Санкт-Петербург

Об утверждении образовательной программы

В соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить образовательную программу «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение», согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Разместить текст образовательной программы на сайте <https://voprosgv.com/> и/или <https://maminaopora.com>
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

ИП



Д.С. Дегтярева

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 24-1 от 01 марта 2026г.
ИП Дегтярева Д.С.



М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 18+ лет

Срок реализации: 5 недель (67 академических часа)

Автор-составитель:
Дегтярева Дарья Сергеевна

г. Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы
- 1.2. Назначение программы
- 1.3. Актуальность и отличительные особенности программы
- 1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.6. Категория обучающихся
- 1.7. Педагогические технологии
- 1.8. Приемы образовательной деятельности
- 1.9. Основные элементы образовательной программы
- 1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы
- 1.12. Особенности образовательного процесса

2. Содержание и организация образовательного процесса

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Содержание программы

3. Формы контроля

4. Методическое обеспечение

5. Условия реализации программы

6. Материально - техническое обеспечение

7. Кадровое обеспечение

8. Список источников

Глоссарий используемых терминов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение» направлена на формирование у родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, понимания основ здорового сна, питания и организации грудного вскармливания детей раннего возраста (от года до трёх лет).

Программа охватывает ключевые темы: формирование культуры поведения у груди, организацию сна и коррекцию режима, а также преодоление сложностей – частые ночные пробуждения и длительные укладывания. Завершающий блок посвящён самому процессу мягкого отлучения: сокращению кормлений, переходу к засыпанию без груди, уходу от ночных кормлений и завершению грудного вскармливания. Также включены отдельные материалы, касающиеся особенностей питания детей раннего возраста, что позволяет сформировать целостное представление о его роли в процессе мягкого отлучения и сделать его более мягким и безопасным.

Обучающиеся изучат практические инструменты, позволяющие выстроить поддерживающую среду для ребёнка, организацию питания и внедрить индивидуальный режим сна и бодрствования, способствующие благополучному и мягкому отлучению от груди.

Сопровождение предусматривает индивидуальный подход и работу куратора в течение 3 недель. Куратор даёт индивидуальную обратную связь клиенту, ответы на вопросы, разбор графика сна и бодрствования, дополнительные задания, дополнительную информацию по запросу клиентов, а также два занятия в формате видеозвонка с построением индивидуального плана работы, а также с подведением итогов в конце сопровождения.

1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение» предназначена для родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, и направлена на формирование практических знаний и навыков, необходимых для понимания основ здорового сна, питания и организации грудного вскармливания у детей раннего возраста.

Программа помогает углубить и систематизировать понимание сути мягкого отлучения, а также включает отдельные темы, касающиеся ресурса матери, культуры поведения у груди и организации грудного вскармливания детей раннего возраста, что позволяет шире взглянуть на процесс отлучения.

1.3. Актуальность и отличительные особенности программы.

Программа «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение» имеет социально-гуманитарную направленность и отвечает растущему запросу родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, на доступные знания о мягком отлучении.

Её актуальность обусловлена потребностью в практичных решениях, способствующих гармоничному развитию ребёнка и улучшению качества жизни семьи.

Программа адаптирована под реальные родительские ситуации, ориентирована на достижение осязаемого результата и рассматривает ключевые аспекты процесса мягкого отлучения, обеспечивающие безопасное и последовательно завершение грудного вскармливания, что способствует расширению и углублению представлений о данном этапе развития ребёнка раннего возраста.

Отличительная особенность и новизна программы заключается:

- В использовании современных подходов, методов и приемов, основанных на проверенных знаниях о закономерностях мягкого отлучения и психоэмоциональных особенностях детей раннего возраста.
- В адаптации материалов программы под реальные жизненные ситуации, что позволяет обучающимся легко интегрировать полученные знания в повседневную практику.
- В ее прикладной направленности — каждый элемент программы ориентирован на выработку навыков, которые можно применять сразу во время и после обучения, обеспечивая уверенность в действиях и укрепляя гармонию в семье.
- В акценте на формирование культуры здорового образа жизни через осознанный подход к постепенному и безопасному завершению грудного вскармливания, укрепление привязанности и создание благополучных условий для сна и развития ребёнка раннего возраста.
- В оказании индивидуальной обратной связи клиентам, помощи и поддержки в индивидуальном формате.

1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение» заключается в формировании у участников знаний, умений и навыков, необходимых для постепенного и безопасного завершения грудного вскармливания с сохранением эмоциональной близости и поддержания качественного сна ребёнка, а также удовлетворение личных образовательных потребностей, направленных на интеллектуальное и эмоциональное совершенствование.

1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Обучающие задачи:

- Изучение ключевых теоретических основ, связанных с особенностями процесса мягкого отлучения от груди, его этапами и психологическими особенностями ребёнка в раннем возрасте.
- Освоение методов постепенного снижения кормлений, выстраивания новых ритуалов и поддержания привязанности, включая анализ и

адаптацию подходов с учётом возраста и потребностей ребёнка.

- Формирование практических навыков организации процесса мягкого отлучения, в том числе распознавания поведенческих сигналов ребёнка, планирования этапов снижения кормлений и корректировки подходов при типичных трудностях.

Воспитательные задачи:

- Формирование осознанного и ответственного подхода к созданию условий для гармоничного развития младенца.
- Воспитание внимания к индивидуальным потребностям ребенка и умения учитывать их в ежедневной практике.
- Содействие укреплению семейных ценностей через формирование практик постепенного отлучения от груди.

Развивающие задачи:

- Развитие навыков анализа и адаптации полученных знаний к реальным условиям жизни семьи.
- Формирование умения прогнозировать и устранять возможные трудности, связанные с процессом мягкого отлучения от груди.
- Развитие коммуникативных навыков для конструктивного взаимодействия с ребенком и членами семьи.

1.6. Категория обучающихся

Программа «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение» разработана для взрослых, не имеющих специальных требований к образованию, которые стремятся углубить свои знания в области организации процесса мягкого отлучения от груди. Она ориентирована на родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за детьми раннего возраста, которые заинтересованы в организации процесса грудного вскармливания, мягкого отлучения и создании условий для гармоничного развития ребёнка раннего возраста.

Программа подходит для тех, кто хочет:

- Понять психологические и поведенческие особенности процесса мягкого отлучения и их влияние на ребёнка раннего возраста.
- Развить практические навыки, позволяющие планомерно и безопасно сокращать кормления и поддерживать эмоциональную близость с

ребёнком на всех этапах отлучения.

- Получить доступ к прикладным инструментам и рекомендациям, которые можно сразу применять на практике, включая ситуации, возникающие по мере взросления ребёнка.
- Получить расширенную обратную связь от специалиста по сну и грудному вскармливанию.

Успешное освоение программы обеспечивается за счет последовательного изложения материалов, их наглядности и доступности. Для закрепления знаний предусмотрены практические задания и материалы для самостоятельной работы. Прием на обучение осуществляется круглогодично.

1.7. Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в программе «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение».

1. Информационно-коммуникационная технология

Программа реализуется в дистанционном формате, что включает использование цифровых образовательных платформ, видеозанятий, интерактивных материалов, рабочей тетради по сну и дневника отлучения. Обучающиеся получают доступ к структурированным материалам, что позволяет самостоятельно изучать темы в удобное время.

2. Технология проблемного обучения

Обучение строится на анализе реальных ситуаций и трудностей, с которыми сталкиваются родители, опекуны и другие лица, участвующие в уходе за ребёнком в процессе мягкого отлучения от груди. Обучающиеся изучают причины и ищут оптимальные пути решения таких вопросов, как частые дневные, ночные и подутренние кормления, трудности с засыпанием без груди и другие особенности, влияющие на процесс отлучения.

3. Практико-ориентированная технология

Основное внимание уделяется практическим заданиям и упражнениям. Например, обучающиеся анализируют поведение ребёнка и этапы отлучения, используя рабочую тетрадь по сну и дневник отлучения, применяют полученные знания на практике и отслеживают их эффективность.

4. Технология развивающего обучения

Программа направлена на развитие самостоятельности обучающихся в процессе освоения знаний и навыков. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно ставить цели, планировать свои действия и анализировать результаты. Это способствует повышению ответственности за процесс и результаты обучения.

5. Модульная технология обучения

Технология предполагает разделение образовательного процесса на модули, каждый из которых посвящен отдельной теме. Программа «Мягкое отлучение шаг за шагом + сопровождение» организована таким образом, что каждый модуль завершен и логически связан с последующими. Это позволяет обучающимся двигаться последовательно, углубляясь в изучение отдельных аспектов темы. Такой подход облегчает освоение сложного материала и обеспечивает структурированность знаний.

1.8. Приемы образовательной деятельности Наглядные приемы

- Использование видеоматериалов, включая видеозанятия для визуализации принципов и методов организации процесса мягкого отлучения от груди.
- Презентации, схемы и графики, иллюстрирующие этапы отлучения, поведенческие сигналы ребёнка и новые способы взаимодействия с ребёнком.
- Рабочая тетрадь с пошаговым планом, списком задач и дневником успеха для фиксации прогресса.
- Дневник отлучения, который позволяет анализировать все этапы процесса: подготовительный этап, включая культуру поведения у груди, ведущую роль мамы, питание ребёнка и сон; стадию сокращения кормлений; а также стадию полного отлучения.

Практическая работа

- Заполнение рабочей тетради и дневника отлучения, что позволяет планировать этапы сокращения кормлений, фиксировать прогресс и выстраивать индивидуальные способы ухода от груди.
- Выполнение контрольного задания позволяет закрепить пройденный материал, убедиться, что участники усвоили суть мягкого отлучения, и сформировать понимание дальнейших действий в процессе мягкого

отлучения.

- Практическая апробация методов и приемов на практике с последующим анализом эффективности.
- Самостоятельная работа с предложенными шаблонами и инструментами для мониторинга изменений.

Самостоятельная работа

- Изучение материалов курса в удобное время, выполнение заданий и упражнений в индивидуальном темпе.
- Реализация полученных знаний и рекомендаций в домашней практике.

1.9. Основные элементы образовательной программы

Видеозанятия, рабочая тетрадь, дневник отлучения, практические задания, презентации и наглядные материалы.

Указанные материалы обеспечивают комплексный подход к обучению, сочетая теорию и практику, что позволяет участникам не только усвоить знания, но и успешно применять их в реальной жизни для организации процесса мягкого отлучения от груди.

1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В результате обучения участники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

- Основы процесса мягкого отлучения от груди, включая этапы развития и возрастные особенности ребёнка.
- Принципы сокращения кормлений с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.
- Организацию безопасного и комфортного отлучения от груди.
- Влияние этапов отлучения на поведение ребёнка и способы корректного реагирования.

Уметь:

- Планировать и корректировать этапы сокращения кормлений.
- Интерпретировать сигналы ребёнка, связанные с потребностью в груди.
- Применять на практике методы постепенного и безопасного отлучения.
- Анализировать текущий процесс отлучения и выявлять возможности для его оптимизации.

Владеть:

- Навыками использования инструментов, таких как рабочая тетрадь и дневник отлучения, для мониторинга этапов сокращения кормлений и планирования индивидуальных способов отлучения.
- Методиками предотвращения и решения типичных трудностей, возникающих в процессе мягкого отлучения.
- Техниками рефлексии и оценки эффективности внедренных подходов на каждом этапе отлучения.

1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 5 недель обучения – 46 академических часов исключительно с применением дистанционных образовательных технологий. Из них 28 академических часов теория, 18 академических часов практика.

Определение уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется.

1.12. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе GetCourse, обучающиеся осваивают теоретический материал через просмотр видеозанятий и выполнение заданий к ним. Так же для демонстрации результатов обучения могут использоваться мессенджеры.

Также между куратором и участником создается индивидуальный чат

в мессенджере, где можно задавать вопросы куратору, описывать ситуацию, с которой столкнулись и получать её разбор от куратора, а также получать дополнительную информацию от куратора по индивидуальному запросу.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Модуль 1. План отлучения	5	1	4	Самостоятельная работа
2.	Модуль 2. Подготовка к отлучению. ГВ после года.	16	8	8	Самостоятельная работа Разбор вопросов на прямом эфире
3.	Модуль 3. Наладить сон перед отлучением	19	8	11	Самостоятельная работа Занятие с куратором в формате видеозвонка, индивидуальная обратная связь от куратора, изучение дополнительной информации
4.	Модуль 4. Отлучение от груди	20	7	13	Самостоятельная работа Индивидуальная обратная связь от куратора, изучение дополнительной информации
5.	Модуль 5. Подведение итогов	7	1	6	Тестирование Анализ дневника отлучения Разбор вопросов на прямом эфире Подведение итогов в формате видеозвонка с куратором
	Всего	67	25	42	

2.2. Календарный учебный график

1. Дата начала учебного года: с момента формирования группы.

2. Продолжительность учебного процесса (учебных занятий): 5 учебных недель

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	2	2	2	2	3	-	-	11
2 неделя	3	2	2	2	2	-	-	11
3 неделя	3	3	4	4	4	-	-	18
4 неделя	3	3	3	2	3	-	-	13
5 неделя	3	3	3	3	2	-	-	14
Итого								67

2.3. Содержание программы

Модуль 1. План отлучения (5 ак. часа)

Теория

Как работать с курсом. Начинаем вести дневник отлучения и график сна/бодрствования (если необходимо работать со сном).

Практика

1. Анализ текущей ситуации: на основании поставленных целей и стадии отлучения распишите параллельные и последовательные шаги с разбивкой по неделям. Для каждого шага пропишите список задач (что конкретно необходимо сделать). Просматривая соответствующие уроки, постройте план работы.

Работа с графиком сна (если необходимо работать со сном): посмотрите инструкцию по заполнению графика сна и бодрствования. Выберите удобный формат и начните его вести.

2. Выполните контрольное задание: оно поможет убедиться, что вы усвоили суть мягкого подхода к отлучению и теперь у вас есть понимание, как действовать дальше.

3. Вступление в чат с куратором, знакомство с инфраструктурой курса.

Модуль 2. Подготовка к отлучению. ГВ после года. (16 ак. часов)

Теория

Ресурс и ведущая роль мамы. Организация грудного вскармливания и питания ребёнка раннего возраста. Культура поведения у груди. Способы расслабления. Сепарационная тревога.

Практика

Анализ целей и особенностей ребёнка: просмотрите уроки модуля. При необходимости скорректируйте цели на курс с учётом тем, которые затрагиваются в данном модуле, а также возрастных особенностей и навязанных обществом убеждений. Проанализируйте текущие привычки и потребности ребёнка, связанные с грудным вскармливанием и питанием. Учитывайте эти особенности при построении мягкого отлучения и внедрения практик.

Выполните домашнее задание: в процессе просмотра уроков выписывайте в список задач те, которые необходимы вам для достижения Точки Б.

Сделайте задания на сохранение ресурса, введите новые правила в организацию грудного вскармливания и во взаимодействие с ребёнком для формирования альфа-позиции и умения договариваться с ним.

Проанализируйте питание ребёнка, начните вести пищевой дневник (исправьте организацию трапез при необходимости, чтобы пробудить интерес к еде).

Снижайте сепарационную тревогу ребёнка. Внедряйте новые способы расслабления ребёнка.

Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.

Проведение видеозвонка с куратором для построения индивидуального плана работы

Модуль 3. Наладить сон перед отлучением (19 ак. часов)

Теория

Сон тоддлера в норме. Как наладить сон ребёнка. Предсказуемый режим. Сбой режима. Сброс снов. Сон на руках/груди/с мамой. Уход от укачиваний/пеленания. Частые ночные пробуждения / подутренние кормления. Длительные укладывания.

Практика

1. Заполните все разделы Рабочей тетради: Особенности ребёнка, Про маму, Анализ условий сна, Питание, Эмоциональное благополучие, Режим, Качество бодрствования, Засыпание. Обратите внимание на пункты, где вы поставили галочку в графе «нет». Возьмите из уроков Модуля рекомендации по этим пунктам и дополните список задач данными рекомендациями. Внедряйте рекомендации из списка задач в жизнь. Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.
2. Анализ и внедрение рекомендаций: обратитесь к списку задач, который вы составили, продолжайте внедрять рекомендации из списка задач. Дополните его инструментами из уроков Модуля 4, актуальных для вашей ситуации. Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.
3. Промежуточный анализ: каждые 1,5–2 недели подводите итоги: что уже улучшилось, что ещё требует внимания?
4. Общение с куратором в чате, разбор итогов дня и недели, ответы на вопросы, получение дополнительной информации от куратора в индивидуальном порядке.

Модуль 4. Отлучение от груди (20 ак. часов)

Теория

С чего начинаем отлучение. Сокращение дневных кормлений. Засыпание без груди. Убираем грудь из ритуала. Ночной сон без груди. Дневной сон без груди. Что делать с грудью после отлучения. Отлучение от пустышки.

Практика

Обратитесь к Дневнику отлучения – 2 и 3 страницы. Обратите внимание на

пункты, где вы поставили галочку в графе «нет». Возьмите из уроков Модуля рекомендации по этим пунктам и дополните список задач данными рекомендациями.

Внедряйте рекомендации из Списка задач в жизнь

Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.

Общение с куратором в чате, разбор итогов дня и недели, ответы на вопросы, получение дополнительной информации от куратора в индивидуальном порядке.

Модуль 5. Подведение итогов. (7 ак. часа)

Теория

Если ничего не получается как добиться положительных изменений в процессе мягкого отлучения. Повтор материала про организацию грудного вскармливания у детей раннего возраста.

Итоговое

занятие

Тестирование.

Анализ

текущей

ситуации

1. Финальный тест: пройдите итоговое тестовое задание, чтобы закрепить полученные знания и проверить уровень усвоения ключевых тем курса.
2. Финальный видеозвонок с подведением итогов

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля освоения обучающимися планируемого содержания.

Текущий контроль — не предусмотрен.

Итоговый контроль – в конце обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование на образовательной платформе для проверки степени усвоения теоретических и практических знаний. Тест включает вопросы по основным темам курса и позволяет закрепить полученные навыки. Итоговое

тестирование позволяет оценить: понимание ключевых понятий и основ мягкого отлучения; способность применять полученные знания на практике для анализа и корректировки организации грудного вскармливания; умение самостоятельно находить решения для устранения проблем в процессе мягкого отлучения. Для успешного прохождения курса необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

Форма итоговой аттестации	Тестирование (на образовательной платформе)
Требования к итоговой аттестации	Успешное прохождение итогового теста с результатом не менее 80% правильных ответов
Критерии оценивания	Оценка проводится автоматически по количеству верных ответов. Результат считается положительным при достижении порога 80% и выше.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Примерные вопросы для итогового занятия – тестирования:

1. Почему важно сначала поработать со своим сном и ресурсом, а потом только начинать отлучение от груди?

- Чтобы хватило сил и ресурса идти мягко по шагам в отлучении
- Чтобы улучшить своё состояние и сон
- Чтобы ребёнок, считывая состояние мамы, принимал нововведения спокойно
- **Все ответы верные (правильный ответ)**

2. Ребёнок плохо спит, потому что...

- Условия сна, место для сна и освещение влияют на качество сна
- Недостаток питания днём и сепарационная тревога являются причинами плохого сна
- Эмоциональное состояние мамы и неподходящий режим сказываются на качестве сна
- Недостаточная усталость перед сном и отсутствие расслабления перед

засыпанием влияют на его качество

- **Все перечисленные факторы могут влиять на сон (правильный ответ)**

3. Зачем гулять в первой половине дня и затемнять помещение вечером?

- **Для настройки циркадных ритмов: утренний солнечный свет запускает синтез мелатонина, а затемнение вечером стимулирует его выработку (правильный ответ)**
- Чтобы ребенок уснул в коляске и не просил грудь во время дневного сна
- Чтобы нагулять аппетит перед обедом, а темнота вечером нужна для лучшего усвоения пищи
- Дневной свет стимулирует выработку витамина D, а темнота помогает избежать перевозбуждения нервной системы
- Так проще приучить ребенка к режиму: прогулка - это развлечение, а темнота - подготовка к ночному сну

4. Если ребёнок плохо ест, нужно отлучать, потому что ...

- ГВ мешает - всегда есть возможность насытиться грудным молоком
- Перед едой требует грудь и перебивает аппетит
- **Сначала необходимо вернуть пищевой интерес у ребенка, наладить достаточные объемы питания с общего стола, а потом уже отлучать. ГВ - дополнительный источник питательных веществ, помогает, а не мешает (правильный ответ)**

5. Малыш часто прикладывается к груди днем, потому что...

- Хочет пить, есть
- Испытывает сепарационную тревогу
- Для успокоения (расстроился, ударился, разозлился, испугался)
- Для расслабления (снять напряжение, перевозбуждение)
- От скуки
- **Все перечисленные причины (правильный ответ)**

6. Чтобы ребенка смог уложить другой взрослый, кроме мамы, нужно...

- Отлучить его от груди
- Научить засыпать без груди, но рядом с мамой
- С рождения учить засыпать в отдельной кроватке
- **Создать деревню привязанностей: доверие малыша и уверенность ухаживающего взрослого, а также его искреннее желание (правильный ответ)**

7. Какой самый первый и важный шаг, чтобы уйти от ночных кормлений?

- **Научить засыпать без груди, но рядом с мамой (правильный ответ)**
- Заменить грудь на кефир, смесь, водичку
- Не давать грудь, лучше качать
- Переселить в свою кроватку
- Научить засыпать без мамы с кем-то другим

8. Когда нельзя приступать к шагу "засыпаем без груди, но с мамой"?

- Если днем много хаотичных прикладываний к груди
- Если ребенок - малоежка
- Если ребенок не умеет засыпать ни с кем, кроме мамы
- **Если присутствуют длительные укладывания с грудью более 20 мин. / с качанием, нет режима, не внедрены дополнительные опоры на сон (правильный ответ)**

9. Нужно ли договариваться с ребенком перед тем, как приступать к любому из шагов в отлучении?

- В этом нет необходимости. Он еще маленький, ничего не понимает
- Не обязательно. Главное маме быть в ведущей позиции, тогда малыш будет спокойно следовать за ней и её действиями
- **Да, важно договариваться с ребенком о любом нововведении в его жизни. Ведь малыши всё понимают и чувствуют! (правильный ответ)**

10. Что делать, если ребенок часто просыпается и/или висит на груди ночью?

- Нужно научить его засыпать самостоятельно, без груди, тогда ночью он не будет просить грудь
- Не давать ночью грудь, пока не привыкнет, можно дать кефир/смесь или покачать
- Отлучить от груди, тогда будет проще
- **Найти причину частых ночных пробуждений, устранить их, и тем самым сократить их количество (правильный ответ)**

11. Как уйти от ночных кормлений без слёз и истерик?

Вариант 1: (правильный ответ)

- Убедиться в том, что ребенок получает достаточно питания с общего стола в течение дня
- Если малыш часто просыпается ночью и/или висит на груди всю

ночь, то сначала нужно наладить сон - сократить количество пробуждений

- Если нет частых ночных пробуждений, то сначала нужно научить погружаться в сон без груди рядом с мамой
- После того, как ребенок научиться засыпать без груди, постепенно убирать ночные кормления, начиная с 1/3 ночи

Вариант 2:

- Побольше и плотнее накормить перед сном, а ночью можно дать кефир/смесь/воду
- Просто не давать ночью грудь, переждать истерику, можно качать, пока не привыкнет
- Надеть закрытую плотную футболку или заклеить/намазать грудь зеленкой, сказать, что "титя заболела"

12. Как пройти путь мягкого отлучения без стресса и истерик?

- Поставить реалистичные сроки отлучения
- Не бояться пауз и шагов назад
- Быть уверенной в своих действиях, уметь рулить занос
- Перекрывать сепарационную тревогу
- Замечать маленькие достижения, хвалить себя
- Не форсировать события во время болезни, когда малыш сопротивляется нововведениям или проходит адаптацию к новым условиям в его жизни
- Пройти подготовительный этап: наладить сон, питание, культуру поведения у груди, выстроить новые правила, внедрить новые способы расслабления и успокоения
- Уметь договариваться с малышом о любых нововведениях в его в жизни (на каждый шаг в отлучении)
- Заручиться поддержкой близких
- **Все ответы верные (правильный ответ)**

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения обучающихся с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Так, в процессе обучения применяются следующие методы:

- проектно-исследовательский: рассказ, объяснение, пояснение, вопросы;
- наглядный (демонстрация схем, таблиц, презентаций);
- проблемного обучения (анализ и решение проблемных ситуаций);
- методы воспитания: мотивация, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, создание ситуации успеха и другие.

Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияют индивидуальные особенности, возможности и запросы обучающихся.

Данная программа реализуется посредством применения педагогической технологии:

- информационная технология (использование обучающимися возможностей сети Интернет для формирования информационных компетенций).

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

- Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы обучающийся усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.
- Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности обучающегося. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.
- Принцип доступности. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в процессе обучения по программе. Предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем подготовленности обучающихся.
- Принцип последовательности. Основан на постепенном переходе от легкого к трудному, от известного к неизвестному.
- Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у обучающегося рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше, что приобрел нового, был ли я полезен и эффективен, верно ли я двигаюсь к поставленной цели.

Содержание учебных блоков обеспечивает информационно-познавательный уровень и направлено на приобретение практических навыков работы с компьютерной техникой, дополнительных знаний в области презентации и самопрезентации, ясному пониманию целей и способов решаемых задач.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предназначена для людей старше 18 лет. Все коммуникации с педагогическим работником осуществляются посредством указанной среды (системы). А также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи информации и взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Обучающиеся самостоятельно работают с литературой и при необходимости фиксируют ключевую информацию. На протяжении всего периода обучения педагог отслеживает результативность программы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, которые подразумевают использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает общеобразовательную общеразвивающую программу полностью или частично самостоятельно (удаленно) с использованием электронной информационно-образовательной среды (системы дистанционного обучения).

Электронная информационно-образовательная среда включает в себя:

- наличие персонального компьютера или ноутбука;
- наличие работающей видеочамеры с динамиками на компьютере или ноутбуке;
- компьютер либо ноутбук имеет выход в интернет. Скорость подключения от 50-100 Мбит/секунду. Услуги провайдера в момент обучения оплачены.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися без предъявления требований к стажу работы либо высшее

образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

8. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога:

1. **Ирина Рюхова** - Ваш грудничок старше года. Издательство «Автор», 2018 г.
<https://www.litres.ru/book/irina-ruhova-2/vash-grudnichok-starshe-goda-35485665/>
2. **Людмила Петрановская** - Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Издательство АСТ 2018.
<https://www.litres.ru/book/ludmila-petranovskaja/taynaya-opora-privyazannost-v-zhizni-rebenka-8742586/>
3. **Уильм, Марта, Роберт и Джеймс Сирс** - Ваш малыш от рождения до двух лет. Пер. с англ. Д.В. Полева. Эксмо, 2025.
<https://www.litres.ru/book/marta-sirs/vash-malysh-ot-rozhdeniya-do-dvuh-let-8321196/>
4. **Карлос Гонсалес** - Подарок на всю жизнь. Руководство по грудному вскармливанию. Перевод Анны Розенблюм и Бориса Шапиро. Издательство «Ресурс» 2019.
<https://www.litres.ru/book/karlos-gonsales/podarok-na-vsu-zhizn-37271373/>
5. **Карлос Гонсалес** - Целуйте меня! Как воспитывать детей с любовью. Перевод Анны Розенблюм и Бориса Шапиро. Издательство «Ресурс» 2013.
<https://www.litres.ru/audiobook/karlos-gonsales/celuyte-menya-kak-vospityvat-detey-s-lubovu-34999312/>
6. **Дагмар Нойброннер** - Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности гордона Ньюфелда. Перевод с нем. Будницкой А.

Издательство «Ресурс» 2013.

<https://www.litres.ru/book/dagmar-noybronner/ponimat-detey-putevoditel-po-teorii-privyazannosti-gordo-32482726/>

Литература для обучающихся:

1. **Эми Браун** - Грудное вскармливание без прикрытия. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2021.
<https://www.litres.ru/book/emi-braun/grudnoe-vskarmlivanie-bez-prikrytiya-43679509/>
2. **Альфи Кон** - Воспитание сердцем. Издательство Эксмо, 2025.
<https://www.litres.ru/audiobook/alfi-kon/vospitanie-serdsem-58004396/>
3. **Дебора Макнамара** – Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых. Издательство «Ресурс», 2022.
<https://www.litres.ru/book/debora-maknamara-141/pokoy-igra-razvitie-kak-vzroslye-rastyat-malenkih-det-31287565/>

Интернет-ресурсы:

1. Мягкое отлучение ребенка от груди при грудном вскармливании. **Медицина обо мне. medaboutme.ru.**
https://www.rmj.ru/articles/pediatriya/Nochnoy_son_u_detey_rannego_v_ozras
2. Отлучение от груди. **Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ).**
<https://akev.info/articles/stati-dlya-mam/dolgokormlenie-i-otluchenie/otluchenie-ot-grud/?ysclid=mf70e44yh3475028686>
3. Отлучение от груди. **Образовательный проект для помогающих специалистов “Новый уровень”.**
<https://new-degree.ru/articles/mother/weaning/>
4. Плавное отлучение от груди. **«Ла Лече Лига» — международная общественная организация для поддержки кормящих женщин.**
<https://llrussia.ru/plavnoe-otluchenie-1/>

Глоссарий используемых терминов

***Тоддлер** — ребёнок раннего возраста от 1 до 3 лет. Термин заимствован из англоязычной литературы по раннему развитию. В программе используется в отношении некоторых особенностей сна детей после года.*

***Ребёнок раннего возраста (раннее детство)** — это ребёнок в период от 1 года до 3 лет. В это время происходят изменения в физическом и психическом развитии, а также в деятельности ребёнка.*

***Сепарационная тревога** –*

это острая эмоциональная реакция на реальное или ожидаемое расставание с близким человеком (чаще всего с мамой или основным опекуном).