

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

Отделение методической и консультативной помощи

**Проект "В защиту материнства и детства"**  
(оказание комплексной помощи беременным женщинам,  
женщинам после родов, оказавшимся в трудной жизненной ситуации)

**Омск 2018**

## Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья матери и ребенка является одной из самых актуальных проблем современного общества, поскольку во многом определяет демографические тенденции Российской Федерации. Одним из наиболее приоритетных направлений демографической политики в настоящее время должна выступать деятельность по созданию и внедрению новых программ, проектов в области дородовой подготовки и перинатального воспитания, поскольку это способствует снижению числа осложнений во время беременности и родов, рождению желанных и здоровых детей, сохранению здоровья женщин-матерей, улучшению психологического климата в семье.

Обозначенная проблема является не только медицинской, но и социальной, имеющей и экономическое, и нравственное, и общественное значение.

Наиболее ярко весь спектр социальных проблем, влияющих на репродуктивные установки женщины, проявляется в период беременности и в первый год после рождения ребенка, так как именно в это время изменяется жизненный мир женщины, обостряются все противоречия, обусловленные воздействием на нее социальной среды. Это и гендерная дискриминация на рынке труда, и потеря экономической самостоятельности, и вынужденный отказ от участия в общественной жизни, и изменения во внутрисемейных отношениях.

Выделенная тема наиболее полно нашла свое отражение в фундаментальных трудах в области социологии и медицины академика А.В. Решетникова, работах А.В. Сахно, Ю. Щепина, В. Стародубова, В. Филатова, Е. Дмитриевой. Интересен ряд публикаций авторов (М.Е. Баскаковой, Е. Здравомысловой, Г.Г. Силласте, Е.В. Страховой, З.А. Хоткиной, О.А. Раковской), посвященных рассмотрению отдельных аспектов положения женщин в обществе, раскрывающих основные направления работы с беременными женщинами. Также изучены взгляды Е.В. Милосердовой на отношение к беременности как на один из важнейших факторов готовности к материнству, подход к психологической готовности к материнству как специфическому личностному образованию Е.В. Матвеевой.

В книгах зарубежных авторов затрагивается вопрос психологической подготовки к родам. Так, британский врач Грантли Дик-Рид, написавший множество книг для женщин, ожидающих ребенка, указывает на страх и тревогу, которые мешают нормальному протеканию третьего триместра беременности и родов. Французский врач Мишель Оден также отмечает важность психологического комфорта для женщины в период подготовки к родам и самих родов.

В настоящее время многие беременные женщины, в основном воспитанные в неполных семьях, сироты остаются без крыши над головой,

без средств к существованию, без поддержки. У многих таких женщин нет постоянной регистрации, нет постоянного места пребывания, у многих нет родителей, официально оплачиваемой работы. Их выгоняют сожители, как только узнают о беременности.

Психологическими критериями трудной жизненной ситуации у беременной женщины являются: сомнения в сохранении беременности; проблемы в супружеских отношениях; насилие в семье (повторяющиеся или затяжные конфликты в семье, нарушения взаимоотношений между членами семьи); проблема в адаптации к медицинскому диагнозу; растерянность, чувство бессилия; депрессивное состояние, апатия; устойчивое уклонение от контактов со специалистами, игнорирование их рекомендаций.

Кризисные ситуации, в которые попадают потенциальные подопечные, в большинстве случаев ведут к отказничеству детей. Поэтому социальные учреждения, оказывающие социальные услуги семье и детям, важным направлением своей деятельности считают помощь женщинам, ожидающим рождение ребенка или воспитывающим ребенка первого года жизни, оказавшимся в кризисной ситуации.

"Социальная гостиница" как стационарное отделение бюджетного учреждения Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)", предоставляет жильё для временного проживания беременным женщинам и матерям, попавшим в сложную ситуацию. Для них организованы места в комнатах, созданы социально-бытовые условия, выдаются продукты питания, оказывается экстренная психологическая и социально-медицинская помощь, организуется комплекс социальных услуг.

Но кроме предоставления условий для проживания, с данной категорией необходимо проводить просветительскую работу, в которой следует рассказывать об изменениях, происходящих в организме женщины, о проблемах, с которыми она может столкнуться во время беременности и как с ними справляться. Для того, чтобы эта работа была целенаправленной, результативной, интересной, для указанной категории разработан проект "В защиту материнства и детства".

Мероприятия, запланированные в проекте, помогут беременным женщинам и женщинам после родов, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, приобрести уверенность в себе, подготовиться к родам, получить новые знания о себе, о развитии ребенка.

**Цель** проекта – оказание комплексной помощи беременным женщинам и женщинам после родов, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

### **Задачи:**

1. Обеспечить доступность и своевременность квалифицированной комплексной помощи беременным женщинам и женщинам после родов в период временного пребывания в социальной гостинице.
2. Способствовать нормализации психоэмоционального состояния во время беременности и после родов.
3. Содействовать в восстановлении социально-правового статуса беременных женщин и молодых матерей (оформление документов, пособий и т.д.).
4. Информировать будущих матерей о физиологических особенностях беременности и родов; о психофизиологических особенностях детей первого года жизни.
5. Способствовать развитию чувства материнства, формированию ответственного родительства.

### **Ожидаемые результаты проекта:**

1. Формирование сознательного отношения женщин к рождению и воспитанию своего ребенка, позитивная установка материнства у беременных.
2. Повышение уровня осведомленности будущей матери о физиологических особенностях беременности и родов, а также об основах психомоторного развития детей первого года жизни.
3. Приобретение знаний и практических навыков по уходу и воспитанию ребенка.
4. Повышение правовой просвещенности беременных женщин и женщин после родов по вопросам материнства и детства, отстаивания своих прав и законных интересов.
5. Формирование осознанного и ответственного отношения к беременности и к будущему (настоящему) родительству.

**Целевая группа:** беременные женщины и женщины после родов, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

### **Кадровое обеспечение**

Ответственный за проведение работы – заведующий отделением "Социальная гостиница". Исполнители: психолог, специалист по социальной работе, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере, медбрат по массажу, медицинский работник, юрисконсульт.

### **Сроки реализации проекта**

Мероприятия проекта реализуются в течение 2-х месяцев.

### **Формы и методы работы**

Тренинг, беседа, индивидуальные консультации, арт-терапия, релаксационные техники для снятия тревожности и повышенного внутреннего напряжения; метод побуждения, переубеждения, обобщения, занятия с использованием ТСО.

**Рекомендуется использовать следующие диагностические методики:**

- Методика исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия "Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия" (опросник Е. И. Захаровой).
- Проективная рисуночная методика "Я и мой ребенок", направленная на выявление эмоциональной готовности к родительству (эмоционального принятия и отношения к своему ребенку).
- Методика "Тест-опросник родительского отношения", направленная на выявление особенностей родительского отношения к детям.
- Проективная методика "Неоконченные предложения", направленная на определение специфики влияния опыта взаимоотношений беременной женщины и молодой мамы на отношение к своему ребенку.
- Проективная методика "Родительское сочинение", выявляющая особенности родительской позиции, принятия новой роли родителя.
- Методика определения отношения матери к различным сторонам семейной жизни "PARI" (parental attitude research instrument).
- Другие методики по необходимости.

**Условия реализации проекта**

Реализация проекта обеспечивается в контексте взаимодействия бюджетного учреждения Омской области "Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)" с различными государственными учреждениями в решении вопросов оказания помощи женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Специалисты отделения "Социальная гостиница" ведут работу с учреждениями социального обслуживания населения, администрацией округа города Омска, учреждениями здравоохранения, службой занятости населения (оказание содействия в трудоустройстве), управлением Федеральной Миграционной службы (содействие в восстановлении и получении документов, удостоверяющих личность), со структурными подразделениями департамента ЗАГС (содействие в получении свидетельства о рождении ребенка, восстановление документов через архив г. Омска), благотворительными и общественными организациями.

**Этапы сопровождения женщин на период проживания в социальной гостинице**

1. Предоставление условий для временного проживания. Оказание срочной социальной и психологической помощи.
2. Диагностический этап.
3. Составление индивидуального плана работы на основании представленных мероприятий проекта.
4. Реализация плана.
5. Подведение итогов. Конечная оценка результатов деятельности.

## **Содержание деятельности на этапах работы с участницами проекта**

### **1. Организационный этап.**

Предоставление условий для временного проживания. Оказание срочной социальной и психологической помощи.

Цель: создание нормальных бытовых условий для проживания в гостинице, оказание первой доврачебной помощи, восстановление психоэмоционального равновесия женщины, находящейся в ТЖС.

### **2. Диагностика и составление индивидуального плана работы.**

Этап начинается с диагностики. Это наблюдение, беседы и тестирование. Тестирование ведется по трем блокам: социальное развитие, эмоциональное состояние, личностные особенности. Исследуемая сфера – это психологические особенности женщины, личностное и социальное развитие, а также взаимоотношения матери с новорожденным.

### **3. Реализация намеченного плана.**

### **4. Подведение итогов работы.**

Для оценки эффективности проекта в части нормализации психоэмоционального состояния участниц группы проводится повторное тестирование после осуществления всех мероприятий проекта.

## **Основные направления проекта**

### ***Социально-правовое направление***

Социально-правовая работа направлена на оказание содействия в оформлении документов для получения выплат по беременности и родам, а также страховых медицинских полисов, свидетельства о рождении, пенсионных страховых свидетельств.

В ходе реализации проекта юрисконсульт БУ "ЦСПСД" оказывает правовую поддержку, проводит занятия, индивидуальные консультации по вопросам установления отцовства и выплаты алиментов, осуществления мер социальной поддержки граждан, имеющих детей, и другим интересующим сферам законодательства.

### ***Социально-медицинское направление***

Работа в данном направлении направлена на:

- информирование беременных женщин о физиологических изменениях, происходящих в организме женщины во время беременности, о перинатальном развитии ребенка, об особенностях развития новорожденного и уходе за ним и др.;

- санитарно-просветительскую работу с беременными женщинами и молодыми матерями (беседы, консультирование по вопросам организации ухода за ребенком и привития навыков ответственного материнства);

- содействие в медицинском обслуживании беременных женщин, молодых матерей и новорожденных детей (медицинское обследование, сопровождение в медицинские учреждения).

Медицинский персонал регулярно проводит лекционные и практические занятия по обучению навыкам ухода за ребенком

(кормлению, пеленанию, купанию и т. д.), массажу, гимнастике, закаливанию, соблюдению личной гигиены и гигиены ребенка, профилактике простудных и инфекционных заболеваний, а также по контрацепции. Осуществляется информирование о физиологических особенностях беременности и родов, питания, гигиене, достоинствах грудного вскармливания; информирование о психофизиологических особенностях новорожденных, их питания, гигиене, основных заболеваниях; знакомство с возрастными особенностями и психомоторным развитием детей.

Знания, полученные в процессе обучения, могут быть использованы будущей мамой, как до родов, так и после. Приобретенная информация о предстоящих родах и о будущем ребенке способствует снижению высокого уровня тревожности, страхов, эмоционального напряжения у женщины. Подобное осознанное отношение к беременности позволит беременной женщине более ответственно отнестись как к собственному психофизиологическому состоянию, так и к состоянию своего ребенка.

### ***Социально-психологическое направление***

В рамках социально-психологического направления психолог, работающий с беременными женщинами и женщинами после родов, помогает нормализовать психоэмоциональное состояние, учит пониманию себя и близких, дает возможность научиться дарить любовь будущему ребенку.

Проведение первичного диагностического исследования при поступлении беременных женщин, женщин после родов: определение психоэмоционального состояния, их личностных особенностей, жизненных ценностей и установок, отношения к материнству, степени готовности к взаимодействию с ребенком.

Проводится индивидуальное консультирование, индивидуальные/групповые релаксационные занятия, направленные на снятие тревожности, послеродовой депрессии посредством медитации, аутотренинга, арттерапии, а также коррекционная работа, направленная на профилактику рисков отказа от ребенка, формирование личностной готовности к принятию материнства, ответственного отношения к ребенку, активной родительской позиции.

На начальном диагностическом этапе реализации проекта с каждой участницей группы проводится индивидуальная беседа, а также предлагаются психологические методики для изучения особенностей психического состояния женщин.

По результатам диагностирования можно делать выводы о степени готовности к материнству, возможном стиле воспитания ребенка, о проблемных и ресурсных сторонах личности матери. На основе полученных данных выстраивается система профилактической и коррекционной работы, осуществляемой групповыми и индивидуальными методами. Среди них: арт-терапия, тренинги, направленные на принятие

материнской позиции; установление эмоционально-психологической связи матери и ребенка, коррекция страхов, методы релаксации. При необходимости предполагается ведение индивидуальных психологических консультаций.

Для достижения поставленных задач используется ряд методов социально-психологической помощи.

1. Методы, направленные на процессы осознания, на мыслительные процессы, рефлексию собственных состояний.

Информирование о ходе беременности, родах, послеродовом периоде, уходе за ребенком вносит в представления будущей мамы ясность, конкретность. По мере информирования пугающие моменты становятся рационально осознанными. Знания разрушают мифы, окружающие саму беременность и роды, вселяют чувство уверенности и ощущение защищенности женщинам.

Библиотерапия, видеотерапия. В ходе работы участницам проекта рекомендуется литература, периодические издания, буклеты, разработанные психологами БУ "ЦСПСД", где освещены актуальные вопросы для беременных женщин и молодых мам. Осуществляется просмотр видеофильмов, где описываются те темы, которые чаще всего вызывают тревогу ("Чудо новой жизни", "Грудное вскармливание", "Уход за ребенком" и др.). В обоих методах использован принцип эмоционального сопереживания, который позволяет опосредованно получать ответы на волнующие вопросы.

2. Методы, ориентированные на эмоционально-энергетические ресурсы беременной женщины и женщины, воспитывающей ребенка первого года жизни.

Данные методы позволяют аккумулировать творческий потенциал, избавиться от неконструктивных переживаний и получить опыт позитивных эмоций, а также способствуют установлению психоэмоциональной связи матери и ребенка, формированию у матери более четкого представления о ребенке, мотивированности женщины к материнству, формированию более осознанной материнской позиции. Кроме того, указанные методы позволяют гармонизировать психический и телесный аспект личности женщины, что позитивно отражается на психосоматическом статусе беременной женщины или молодой мамы.

### ***Социально-педагогическое направление***

Основная задача направления – содействие формированию надежной материнской привязанности, сознательному и ответственному материнству.

Путь к сознательному и ответственному материнству формируется прежде всего через систему нравственных норм, принятых в семье. Такой "семьей" на данном этапе для беременных женщин становится весь коллектив сотрудников отделения "Социальная гостиница". В этот период происходят кардинальные изменения в отношении к ребенку: мама

начинает любить его, проявлять нежность. Необходимо поддержать ее, вместе с ней восхищаясь малышом и не стесняясь демонстрировать свои чувства. Важно, чтобы мама приобрела не только определенные знания в области педагогики, психологии, гигиены, но и эмоциональную привязанность и любовь к своему малышу. Самое главное – вызвать у матери интерес к происходящему: появлению ребенка, его судьбе, ее новой роли – роли матери. Необходимо дать почувствовать женщине всю важность событий, происходящих в ее жизни, объясняя, что именно с появлением ребенка начнется новый этап: она станет "целой Вселенной" для своего малыша. При этом важно вызвать у молодой женщины уважение к самой себе, повысить ее самооценку.

Целесообразно проводить занятия по восстановлению ранней коммуникации между матерью и ребенком, знакомство с основами педагогики и психологии раннего развития. Установление родственных связей беременных женщин, молодых матерей с целью обеспечения их поддержки и помощи со стороны родственников (индивидуальное консультирование родственников с целью мотивирования к оказанию поддержки).

#### **Тематическое планирование проекта**

№ п/п	Наименование мероприятия	Количество занятий, мероприятий	Формы и методы работы	Ответствен ный
<b>Социально-правовое направление</b>				
1.	Содействие в оформлении документов (свидетельства о рождении ребенка, справок на получение единовременного и ежемесячного пособий, регистрации ребенка по месту жительства, страхового медицинского полиса, паспорта гражданина РФ)	по мере необходимости	консультирование, составление писем, запросов, сопровождение	юриисконсульт, специалист по социальной работе
2.	Пособия гражданам, имеющим детей	1 раз	консультация	юриисконсульт

3.	Восстановление утраченных документов, подготовка других документов	по мере необходимости	консультирование, составление писем, запросов, сопровождение	юрисконсульт, специалист по социальной работе
4.	Легкий труд (гарантии беременным женщинам)	1 раз	информирование, консультирование	юрисконсульт
<b>Социально-медицинское направление</b>				
1.	Занятия для беременных женщин и молодых матерей: - физиологические особенности беременности и родов; - соблюдение личной гигиены и гигиены ребенка, достоинства грудного вскармливания	2 раза за период	информирование, демонстрация фильмов и т. д.	мед. работник, специалист по социальной работе
2.	"Чудо новой жизни" (цикл занятий) 1) Психофизиологические особенности новорожденных, питание, гигиена. 2) Основные правила ухода за ребёнком. Одежда и бельё. 3) Режим и физическое развитие ребёнка до 3-х месяцев. 4) Аптечка до трёх месяцев. 5) Кормление, питание детей раннего возраста. 6) Игра в жизни ребёнка	1 раз в неделю (8 занятий)	лекции, информирование, практические занятия по обучению навыкам ухода за ребёнком (кормлению, пеленанию, купанию, массажу, гимнастике, закаливанию, др.)	мед. работник, медбрат по массажу
3.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние алкоголя и никотина на внутриутробное развитие ребенка	1 раз	информирование	мед. работник

<b>Социально-психологическое направление</b>				
1.	Психологическое исследование эмоционально-волевой сферы беременных; изучение уровня тревожности, общего эмоционального фона, восприятие и установки на беременность	1 раз	диагностика	психолог
2.	"Стресс во время беременности и после родов. Послеродовая депрессия"	1 раза	тренинг по управлению стрессом (обучение методам саморегуляции)	психолог
3.	Тренинг на повышение самооценки, уверенности в себе	1 раз	тренинговое занятие	психолог
4.	"Репетируем родительские роли"	1 раз	тренинговое занятие	психолог
5.	"Я как мама"	1 раз	практическое занятие	психолог
6.	"Уроки обиды. Как постоять за себя"	1 раз	практическое занятие	психолог
<b>Социально-педагогическое направление</b>				
1.	"Быть целой Вселенной" для своего малыша" – цикл занятий: - "Мамина радость" - "Мамины песни" - "Волшебные краски" - "Игры и игрушки ребенка первого года жизни"	4 раза	беседа, тренинг, занятие по формированию эмпатии между матерью и ребёнком по арт-терапии	специалист по социальной работе, специалист по реабилитации и социальной работе в социальной сфере
2.	"Счастье быть родителями"	1 раз	практическое занятие	психолог
3.	"Азбука для будущих родителей"	1 раз	практическое занятие	психолог

4.	Встреча с опытной мамой	1 раз	беседа	заведующий отделением социальной гостиницы
5.	Организация и проведение кинолектория по проблеме материнства, детства и неполных семей, социального сиротства "Я буду мамой"	2 раза		заведующий отделением социальной гостиницы
6.	"Народные традиции – основа современных семейных ценностей и традиций"	1 раз	Практическое занятие с элементами дискуссии и беседы	Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

### Список литературы

1. Аранович И.Ю., Андриянова Е.А., Гришечкина Н.В. Медицинская и психологическая помощь беременным в женской консультации: проблемы взаимодействия // Социология медицины: наука и практика: научно - практическая конференция – Москва, 2012. – С. 203-206.
2. Аранович И.Ю., Андриянова Е.А., Новокрещёнова И.Г. Готовность к роли матери: медико-социологический анализ факторов формирования // Известия Саратовского университета. Социология. Политология. – 2011. – Т. 11, вып. 4. – С. 5-11.
3. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности. // Вопросы психологии. 1997. № 6, С.38-47. Вилюнас В. Психология развития мотивации. СПб., 2006.
4. Добряков И.В. Как родить счастливого ребенка. Руководство для будущих родителей. – М.: Речь, 2008 г.
5. Добряков И.В. Перинатальная психология. – Питер, 2010 г.
6. Егорова М.А., Миронова С.И. Психологическая готовность к материнству девушек, воспитанниц интернатных учреждений // Психологическая наука и образование. 2012. №4. – С. 79-86.
7. Кроха. Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет Допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебно-методического пособия для дошкольных образовательных учреждений и семейного воспитания 4-е издание, переработанное М. "Просвещение", 2001.
8. Методическое пособие "Организация работы по профилактике и социально-психологической реабилитации женщин и детей, оказавшихся в социально-опасном положении". Из опыта работы. Ставрополь, 2014.
9. Соколов М.М. У меня будет малыш. Мастер-класс счастливой мамы. Ростов н/Дону, 2007.
10. Тиссен Е.В. Об опыте реализации проекта социальной поддержки беременных и родивших женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации // Работник социальной службы № 9 – 2015.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение № 1

#### Социально-правовое направление Информационный, практический материал

Алгоритм действий по получению документов после рождения ребёнка

№ п/п	Мероприятия	Название учреждения
1	Регистрация рождения Срок исполнения – один день	Отдел ЗАГСа по месту жительства либо в районе нахождения родильного дома
2	Регистрация по месту жительства (прописка) Срок исполнения – одна неделя	Паспортная служба
3	Получение страхового медицинского полиса	На новорожденного ребенка страховой медицинский полис выдает родильный дом
4	Оформление пособия по случаю рождения ребенка Срок исполнения – 1,5-2 месяца	Отдел социальной защиты населения (если ребенок будет прописан к матери)

#### *Информационный материал к диалоговому общению с юрисконсультom*

##### *Может ли бабушка оформить декретный отпуск?*

##### *Какие документы будут необходимы?*

Согласно ст. 256 ТК РФ отпуска по уходу за ребенком могут быть использованы полностью или частями не только мамой, но и другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком. Таким образом, бабушка имеет право взять у себя на работе отпуск по уходу за ребенком до достижения ее внуком трехлетнего возраста. Она может его использовать полностью или по частям. На время отпуска за ней сохраняется рабочее место и отпуск по уходу за ребенком засчитывается в общий трудовой стаж.

В этом случае к заявлению на отпуск должна прилагаться справка о том, что мать ребенка не использует данный отпуск и не получает пособия по месту своей работы.

##### *Путешествуем с ребенком*

Ребенку в возрасте до 5 лет, проезжающему с взрослым в поезде дальнего следования, если он не занимает отдельное место, оформляется безденежный проездной документ. Если с взрослым путешествуют несколько малышей до 5 лет, нужно покупать детский билет. Ребенку от 5 лет до 10 лет также должен быть приобретен детский билет.

Для ребенка в возрасте от 5 лет до 10 лет плацкарта (дополнительная к проездному билету карточка на место в вагоне - прим. ред.) не нужна, если он не занимает отдельного места, в противном случае покупка плацкарты необходима. На двух и трех детей до 10 лет, следующих с взрослыми, приобретается одна плацкарта, на 4-5 детей - две плацкарты.

Обратите внимание, что поездка осуществляется только при наличии оригинала свидетельства о рождении ребенка.

Для путешествия по России не требуется оформления согласия родителей. Однако, чтобы избежать конфликтов с правоохранительными органами, рекомендуется такое согласие иметь.

### ***Каковы правила выезда ребенка за границу***

В случае если несовершеннолетний гражданин выезжает из РФ без сопровождения хотя бы одного из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей, то он должен иметь при себе, кроме паспорта нотариально оформленное согласие названных лиц на выезд с указанием срока выезда и государства, которое он намерен посетить.

Если ребенок выезжает за границу с одним из родителей, то нотариальное согласие второго родителя не требуется. Оно необходимо, только если ребенок едет один, с группой других детей или с другими родственниками.

Но нужно учитывать, что ряд иностранных государств принимает на своей территории детей, прибывающих с одним из родителей, только при наличии нотариально заверенного разрешения на выезд ребенка от второго родителя. Поэтому во избежание проблем лучше иметь такое разрешение.

### ***Алименты! как заставить платить по счетам?***

У вас есть несколько возможных вариантов действий. Вы можете написать заявление о возбуждении уголовного дела и привлечении вашего бывшего супруга к уголовной ответственности за злостное уклонение от уплаты алиментов (согласно ст. 157 УК РФ). Также можете по решению суда взыскать неустойку в размере одной второй процента от суммы невыплаченных алиментов за каждый день просрочки (ст. 115 Семейного кодекса РФ (далее - СК РФ)).

Кроме того, существует возможность лишить отца ребенка в судебном порядке родительских прав, т.к. ст. 69 СК РФ в качестве одного из оснований для лишения родительских прав предусматривает уклонение от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов. Родители, лишённые родительских прав, теряют право на получение от ребенка содержания, право на льготы и пособия, установленные для граждан, имеющих детей. Лишение родительских прав не освобождает от обязанности содержать своего ребенка.

В связи с тем, что родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный заработок или если у него отсутствует заработок, суд по вашему заявлению вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме.

В ст. 94 СК РФ предусмотрена возможность привлечь в судебном порядке к выплате алиментов бабушку и дедушку в случае невозможности получения их внуком содержания от своих родителей, если они обладают необходимыми для этого средствами. Для этого также подается заявление, в нем обосновывается такая необходимость.

Если пристав не хочет вести активную деятельность, напишите жалобу на его бездействие (в вышестоящие органы на имя главного судебного пристава-исполнителя).

### ***Работа в режиме неполного рабочего времени***

По соглашению между работником и работодателем как при приеме на работу, так и впоследствии может устанавливаться неполное рабочее время. Действующим законодательством не ограничен круг лиц, для которых может быть установлено неполное рабочее время. Оно может быть обусловлено трудовым договором с любым работником. Режимы труда, устанавливаемые при работе с неполным рабочим времени, могут предусматривать: неполный рабочий день (сокращение продолжительности ежедневной работы на определенное количество рабочих часов во

все дни рабочей недели); неполную рабочую неделю (сокращение количества рабочих дней в неделю при сохранении нормальной продолжительности ежедневной работы); сочетание неполного рабочего дня с неполной рабочей неделей (сокращение продолжительности ежедневной работы на определенное количество рабочих часов при одновременном сокращении количества рабочих дней в неделю). Каких-либо ограничений по количеству рабочих часов в режиме неполного рабочего времени (минимума, максимума) законодательство Российской Федерации не содержит.

Неполное рабочее время может быть установлено как без ограничения срока, так и на любой, удобный для работника срок: до достижения его ребенком определенного возраста, на период учебного года и т.д.

В соответствии со статьей 93 Трудового кодекса Российской Федерации работодатель обязан установить неполный рабочий день (смену) или неполную рабочую неделю по просьбе: беременной женщины; одного из родителей (опекуна, попечителя), имеющего ребенка в возрасте до четырнадцати лет (ребенка - инвалида в возрасте до восемнадцати лет); лица, осуществляющего уход за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Работники, работающие на условиях неполного рабочего времени, имеют равные трудовые права с лицами, которые трудятся полное рабочее время. Сведения о том, что работнику установлен режим неполного рабочего времени, в его трудовую книжку не заносятся.

Лицам с неполным рабочим временем в общеустановленном порядке предоставляются выходные и нерабочие дни, а также оплачиваемые дополнительные выходные дни (4 дня в месяц) по уходу за детьми - инвалидами и инвалидами с детства до достижения ими возраста 18 лет, предусмотренные ст. 262 ТК РФ.

На указанных лиц распространяется норма ст. 95 ТК РФ, предусматривающая уменьшение на один час продолжительности рабочего дня или смены, непосредственно предшествующих нерабочему праздничному дню.

У работника, принятого на работу на условиях неполного рабочего времени, право на использование отпуска за первый год работы возникает в общем порядке в соответствии со ст. 122 ТК РФ (по истечении шести месяцев его непрерывной работы у данного работодателя). Время работы в режиме неполного рабочего времени засчитывается наравне с полным рабочим временем в соответствующий стаж (трудовой, страховой) учитываемый: при установлении надбавок к заработной плате за выслугу лет (непрерывную работу); при предоставлении гарантий и компенсаций в связи с работой в районах Крайнего Севера, приравненных к ним местностях; при назначении пособий по временной нетрудоспособности и по беременности и родам; при определении права на трудовую пенсию (кроме случаев ее досрочного назначения в соответствии со ст. 27 - 28 ФЗ "О трудовых пенсиях в Российской Федерации").

Вместе с тем, если работники, занятые на условиях неполного рабочего времени, на производствах, работах, профессиях и должностях, работа в которых дает право на дополнительный оплачиваемый отпуск за работу с вредными условиями труда, то в стаж работы, дающий право на дополнительный отпуск по этим основаниям, засчитываются лишь те дни, в которые они фактически были заняты во вредных условиях труда не менее половины рабочего дня, установленного для работников данного производства, работы, профессии или должности (Инструкция о порядке применения Списка производств, цехов, профессий и должностей с вредными условиями труда, работа в которых дает право на дополнительный отпуск и сокращенный рабочий день, утвержденная постановлением Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 21.11.1975 г. № 273/П-20).

Отдельным работникам, если они работают в режиме ненормированного рабочего дня (т.е. эпизодически привлекаются по распоряжению работодателя к выполнению своих трудовых функций за пределами, установленной для них продолжительности рабочего времени) в соответствии со ст. 119 ТК РФ предоставляется дополнительный оплачиваемый отпуск за ненормированный рабочий день. Такой отпуск может быть предоставлен, в том числе, работнику, работающему в режиме неполного рабочего времени, если занимаемая им должность входит в перечень должностей с ненормированным рабочим днем.

В соответствии со ст. 99 ТК РФ работа, выполненная работником с неполным рабочим днем по инициативе работодателя за пределами предусмотренного его трудовым договором времени считается сверхурочной. Эта работа оплачивается в повышенном размере - в порядке, предусмотренной ст. 152 ТК РФ: за первые два часа работы не менее чем в полуторном размере, за последующие часы - не менее чем в двойном размере.

Следует отметить, что в соответствии с прежней редакцией ст. 99 ТК РФ, которая действовала до 6 октября 2006 года, указанная работа, если она выполнялась в пределах нормальной продолжительности рабочего времени, не считалась сверхурочной и подлежала оплате в одинарном размере.

Статьей 256 ТК РФ предусмотрено, что по заявлению женщины либо отца ребенка, бабушки, деда, другого родственника или опекуна, фактически осуществляющего уход за ребенком, во время нахождения в отпусках по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени с сохранением права на получение ежемесячного пособия по уходу за ребенком.

При временной нетрудоспособности лиц, находящихся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет, работающих на условиях неполного рабочего времени, листок нетрудоспособности выдается на общих основаниях (пункт 24 Порядка выдачи медицинскими организациями листков нетрудоспособности, утвержденного приказом Минздрав соцразвития России от 01.08.2007 г. №514).

Федеральным законом от 29.12.2006 г. № 255 – ФЗ "Об обеспечении пособиями по временной нетрудоспособности, беременности и родам граждан, подлежащих обязательному социальному страхованию" установлено, что при предоставлении листка нетрудоспособности пособие по временной нетрудоспособности выплачивается как в случае утраты трудоспособности самого работника, так и при осуществлении им ухода за больным членом семьи. Это означает, что работодатель выплачивает пособие по временной нетрудоспособности работнику, который находится в отпуске по уходу за ребенком и одновременно работает на условиях неполного рабочего времени, независимо от того, кто именно заболел - сам работник или его ребенок.

Таким образом, работник, работающий на условиях неполного рабочего времени в период нахождения в отпуске по уходу за ребенком, вправе получать одновременно ежемесячное пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет и пособие по временной нетрудоспособности в связи с уходом за больным ребенком. В случае, если работник намерен досрочно выйти из отпуска за ребенком и работать в режиме полного рабочего времени, право на ежемесячное пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет за ним не сохраняется.

В соответствии со ст. 121 ТК РФ время фактической работы включается в стаж работы, дающий право на ежегодный основной оплачиваемый отпуск. При этом работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав (ст. 93 ТК РФ).

Таким образом, работа на условиях неполного рабочего времени во время нахождения в отпуске по уходу за ребенком включается в стаж, дающий право на ежегодный основной оплачиваемый отпуск.

Оплата труда при работе на условиях неполного рабочего времени производится пропорционально отработанному времени (ст. 93 ТК РФ). При этом работники не вправе требовать оплаты труда в размере не ниже установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда, поскольку эта гарантия распространяется только на лиц, выполнивших полную меру труда (ст. 133 ТК РФ).

### **Гарантии, предоставляемые женщинам в связи с беременностью, родами и уходом за ребенком до трех лет**

В любой организации, в число сотрудников которой входят женщины, не приближающиеся к пенсионному возрасту, возможна следующая ситуация. Одна из сотрудниц сообщает о своей беременности. После многочисленных поздравлений коллег возникает закономерный вопрос: какие преимущества по сравнению с иными категориями работников предоставляются данной сотруднице в соответствии с действующим законодательством? В этой статье мы попытаемся ответить на этот вопрос и расскажем о гарантиях беременным женщинам и женщинам, имеющим детей до трех лет в области социально-трудовых отношений.

Прежде всего поясним, что мы подразумеваем под словом гарантии.

**Гарантии** – это средства, способы и условия, с помощью которых обеспечивается осуществление предоставленных работникам прав в области социально-трудовых отношений (согласно статье 164 ТК РФ).

#### **Мы не можем расстаться с тобой?**

Одной из таких гарантий является ограничение права работодателя на увольнение беременной женщины и женщины, имеющей ребенка до трех лет.

#### **Ограничения при увольнении беременных женщин**

Так, согласно, статье 261 ТК РФ, расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами не допускается, за исключением случаев ликвидации организации.

Приведем пример из судебной практики по аналогичному случаю.

#### **Судебно-арбитражная практика**

В 2004 г. жительница города Красноярска гражданка Табакова Т.В., будучи беременной, была уволена с работы по причине отсутствия на рабочем месте в течение 5 дней без предоставления работодателю больничного листа. Работодатель ссылаясь при увольнении на то, что причиной увольнения явился прогул.

Табакова С.В. обратилась в Советский районный суд г. Красноярска с иском о восстановлении на работе, взыскании заработной платы за время вынужденного прогула и компенсации морального вреда, основывая свои требования на том, что часть 1 статьи 261 Трудового Кодекса Российской Федерации не допускает расторжения трудового договора с беременными женщинами, кроме случаев ликвидации организации.

Придя к выводу о том, что подлежащая применению в деле часть 1 статьи 261 Трудового кодекса РФ как не допускающая расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами, совершившими однократное грубое нарушение трудовых обязанностей (в данном случае – прогул), не соответствует Конституции РФ, Советский районный суд города Красноярска приостановил производство по делу и обратился в Конституционный Суд РФ с запросом о проверке ее конституционности.

Конституционный Суд в своем Определении в ответ на вышеуказанный запрос указал следующее:

Законодатель вправе, в том числе посредством закрепления соответствующих мер социальной защиты, предусмотреть определенные гарантии и льготы для тех работников с семейными обязанностями, которые в силу указанного обстоятельства не

могут в полном объеме наравне с другими выполнять предписанные общими нормами обязанности в трудовых отношениях.

Часть 1 статьи 261 Трудового кодекса Российской Федерации относится к числу специальных норм, предоставляющих беременным женщинам повышенные гарантии по сравнению с другими нормами трудового законодательства. По своей сути она является трудовой льготой, направленной на обеспечение поддержки материнства и детства в соответствии со статьями 7 и 38 Конституции РФ. Такого рода повышенная защита предоставляется законодателем беременным женщинам как нуждающимся в особой социальной защищенности в сфере труда.

Кроме того, статьей 192 Трудового кодекса РФ предусмотрены иные – помимо увольнения с работы – дисциплинарные взыскания, которые работодатель, реализуя свою компетенцию по принятию кадровых решений, вправе применить к беременной женщине в случае совершения ею дисциплинарного проступка.

Таким образом, Конституционный Суд РФ установил, что норма, содержащаяся в части 1 статьи 261 Трудового кодекса РФ, не может рассматриваться как устанавливающая несоразмерное ограничение прав работодателей.

Получив такой ответ на свой запрос, Советский районный суд города Красноярск не мог принять иного решения, кроме как удовлетворить искивые требования гражданки Табаковой Т.В.

В случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее заявлению продлить срок трудового договора до наступления у нее права на отпуск по беременности и родам.

Между тем, при реализации данного положения на практике зачастую возникает ряд сложностей. Приведем конкретный пример.

#### **Пример 1**

Сотрудница была взята HR-менеджером на время отпуска по уходу за ребенком другой сотрудницы. Когда прежней работнице подошел срок выходить на работу, обнаружилось, что сотрудница, замещавшая ее все это время, беременна. Соответственно уволить "нового" HR-менеджера до наступления у нее права на отпуск по беременности и родам мы не можем, так же, как и не можем не принять на ее место ту, что "горит желанием" вернуться на свое законное место.

Из данной ситуации возможно два выхода.

Первый – ввести дополнительную единицу в штатное расписание и оформить одну из сотрудниц на вновь появившуюся вакансию, а затем, после увольнения беременной женщины благополучно сократить эту должность в штатном расписании.

Второй вариант возможно использовать, только если обе женщины готовы пойти навстречу работодателю. До наступления отпуска по беременности и родам осталось не очень много времени, и каждая из женщин имеет право на предоставление ей очередного отпуска. Тогда, если до возможной даты увольнения осталось, например, около двух месяцев, то вначале на 28 календарных дней в очередной отпуск можно отправить ту сотрудницу, которая должна выйти из декрета, а затем на тот же срок ту, у которой через месяц должно появиться право на отпуск по беременности и родам.

Уголовная ответственность руководителя организации наступает по статье 145 УК РФ в случае необоснованного увольнения женщины по мотивам ее беременности.

#### **Ограничения при увольнении женщин, имеющих детей до трех лет**

Достаточно сложно уволить и женщину, имеющую ребенка до трех лет. Увольнение такой сотрудницы по инициативе работодателя допускается лишь в исключительных случаях:

- ликвидации организации либо прекращения деятельности работодателем-физическим лицом;
- несоответствия работника занимаемой должности или выполняемой работе вследствие состояния здоровья;

- увольнения за виновные действия, предусмотренные пунктами 5-8, 10 и 11 статьи 81 ТК РФ.

Следует учитывать, что уволить такую работницу по двум последним из названных оснований можно только, если женщина не находится в отпуске по уходу за ребенком, взять который она имеет право в любой момент, так как Трудовым кодексом запрещено увольнение работника по инициативе работодателя (за исключением случая ликвидации предприятия либо прекращения деятельности работодателем – физическим лицом) в период его пребывания в отпуске.

При применении данного положения законодательства тоже возникает множество сложностей. Рассмотрим ряд ситуаций.

### **Пример 2**

Женщина, имеющая ребенка до трех лет, но продолжающая работать, уже имеет дисциплинарное взыскание. Она недобросовестно выполняет свои обязанности, за что на нее накладывают второе дисциплинарное взыскание и тут же собираются провести увольнение. Однако в силу ряда причин откладывают данную процедуру на один день. Работница же для того, чтобы подстраховаться отправляет письмо, в котором содержится заявление с просьбой предоставить ей отпуск по уходу за ребенком до трех лет, заверенная копия о рождении ребенка с уведомлением о вручении и описью содержимого "петиции". На следующий день она не выходит на работу.

В данном случае работодатель уже не сможет ее уволить, т.к. работница находится в отпуске.

Большая проблема возникает, когда нужно ликвидировать целую линию производства, на которой в т.ч. работает сотрудница, имеющая ребенка до трех лет, и которую, соответственно, сократить невозможно.

Выход из данной ситуации только один – предлагать женщине перевод на другую должность до тех пор, пока она не согласится, или, иначе говоря, работодатель должен сделать сотруднице такое предложение, от которого она не сможет отказаться.

Существует еще один спорный момент в законодательстве, связанный с предоставлением женщинам гарантий. Представим себе, что мы собрались сокращать штаты и женщина, имеющая ребенка до трех лет, попала в число кандидатов на отчисление. Мы собираемся ее уволить, но после того, как у нас появится на это "юридическое и моральное" право, то есть после того, как ребенку исполнится три года. Однако здесь возникает следующий вопрос: когда мы имеем право предупредить женщину о ее увольнении, если, к примеру, ее чаду от роду 2 года и 10 месяцев? Мы должны дождаться, когда ее ребенок отпразднует свой третий день рождения или можем сообщить ей неприятное известие за два месяца до этого радостного события?

Если буквально трактовать Трудовой кодекс, получается, что он запрещает нам увольнять женщину, имеющую ребенка до трех лет по сокращению штатов, но не запрещает нам предупредить ее заранее о столь безрадостном событии. С другой стороны, учитывая, что практика по этому вопросу еще не сформирована и суды обычно становятся на сторону работника, лучше не рисковать - и уведомить женщину о сокращении ее должности лишь после того как ее ребенку исполнится три года.

Если же ваше руководство настаивает на неправомерном увольнении беременной женщины или женщины, имеющей детей до трех лет, следует учитывать, что данные действия попадают также под действие законодательства об административных правонарушениях.

Так в КоАП сказано, что, во-первых, нарушение законодательства о труде и об охране труда влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 5 до 50 МРОТ. И, во-вторых, нарушение законодательства о труде и об охране труда лицом, ранее подвергнутым административному наказанию за аналогичное административное правонарушение, влечет дисквалификацию на срок от 1 года до 3 лет. При этом дисквалификация согласно части 1 статьи 3.11 КоАП

заключается в лишении физического лица права занимать руководящие должности в исполнительном органе юридического лица, входить в совет директоров (наблюдательный совет), осуществлять предпринимательскую деятельность по управлению юридическим лицом, а также осуществлять управление юридическим лицом в иных случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации. Т.е. за нарушение прав работницы директор может лишиться права в ближайшее время работать директором.

### **Отпуска**

Своеобразной гарантией является и обязанность работодателя предоставить такой сотруднице следующие виды отпусков:

отпуска по беременности и родам,  
отпуска по уходу за ребенком до трех лет,  
ежегодного оплачиваемого отпуска.

### **Отпуск по беременности и родам**

В соответствии со ст. 255 ТК РФ женщине по ее заявлению и в соответствии с медицинским заключением предоставляется отпуск:

- по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности – 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов – 86, при рождении двух или более детей – 110) календарных дней после родов.

Отпуск исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью, независимо от числа дней, фактически использованных ею до родов.

### **Отпуск по уходу за ребенком до трех лет**

Согласно ст. 256 ТК РФ по заявлению женщины ей предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет. Подобный отпуск может взять не только мать ребенка, но и другие члены семьи, например, отец, бабушка, дедушка, опекун, другие родственники, фактически осуществляющие уход за ребенком. На период отпуска по уходу за ребенком за работницей сохраняется ее место работы и должность.

При применении данного положения законодательства может возникнуть сложность с определением даты выхода из отпуска по уходу за ребенком до трех лет. Этот вопрос довольно спорный. Так неясно, когда женщина должна приступить к своим должностным обязанностям: в день, когда ее ребенок будет праздновать день рождения, за день до этого знаменательного события или, наоборот, на день позже?

Логика рассуждений, на наш взгляд, должна быть следующей. Отпуск женщине предоставляется по уходу за ребенком до трех лет. Слово "включительно" нигде не фигурирует. Соответственно женщина должна выйти на работу за день до того, как ее ребенку исполнится три года. С другой стороны, человеку, согласно гражданскому законодательству исполняется определенное количество лет на следующий день после того, как наступает его официальный день рождения. То есть, если ребенок родился пятого февраля 2000 года, то три года ему исполнится не пятого января 2003 года, а шестого. Исходя из этих рассуждений, женщина должна выйти на работу в тот день, когда ее ребенку исполнится три года.

Проблема возникает и при оформлении процедуры возвращения женщины, решившей вернуться до окончания декретного отпуска на свое рабочее место. В таком случае возможно следующее документальное оформление данного факта:

- женщина пишет заявление с просьбой прервать ее отпуск;

- соответственно в произвольной форме с такой же формулировкой издается приказ. Иногда на практике возникает вопрос: может ли женщина, находящаяся в отпуске по уходу за ребенком до трех лет, взять другой отпуск, например, учебный, очередной и т.д. Просьба предоставить подобный отпуск зачастую очень удивляет специалистов отдела кадров, однако по денежным выплатам женщине бывает выгоднее заменить фактическое "нехождение" на работу с одной юридической формы на другую.

Рассмотрим это на конкретном примере.

### **Пример 3**

Женщина взяла отпуск по уходу за ребенком, затем написала заявление с просьбой его прервать и одновременно подала заявление с просьбой предоставить ей учебный отпуск. Работницу "юридически" вернули на работу, отправили ее в учебный отпуск, после которого она вновь написала заявление о предоставлении ей отпуска по уходу за ребенком до трех лет. Через какое-то время, когда по графику отпусков женщине полагался очередной отпуск, она повторила свою махинацию заново, когда же пришло время защищать диплом - решила вновь юридически вернуться на работу и потребовала оплаты учебного отпуска для защиты диплома в 4 месяца.

Вопрос: правомерно ли подобное поведение женщины и как долго работодатель должен его терпеть? Ответ один: увы, но к сожалению, в данном случае ничего не поделаешь - закон оказывается на стороне работниц, занимающихся подобными манипуляциями.

### **Ежегодный оплачиваемый отпуск**

Перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него либо по окончании отпуска по уходу за ребенком женщине по ее желанию предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск независимо от стажа работы в данной организации.

#### **"Легкий" труд**

Следующая группа гарантий связана с переводом беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до полутора лет, на другую работу.

Так, беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе.

При этом возникает вопрос: как определить, какие условия работы являются вредными и тяжелыми для беременной сотрудницы, а какие нет?

"Перегибы" при определении "вредности" или "полезности" той или иной работы для беременной встречаются как со стороны работниц, так и со стороны работодателя. Известны случаи, когда работница считала, что пребывание ее в "интересном положении" дает ей право приходить на работу к двенадцати часам дня. В тоже время некоторые работодатели искренне полагают, что правомерно "разгрузить" такую работницу, переведя ее на должность уборщицы, хотя данный труд, как минимум, связан с поднятием тяжестей.

Чтобы решение о переводе было объективным, необходимо обратиться к двум основным нормативно-правовым актам:

- гигиеническим рекомендациям к рациональному трудоустройству беременных женщин, утвержденным Госкомсанэпиднадзором России и Министерством России 21-23 декабря 1993 года,

- гигиеническим требованиям к условиям труда женщин. САНПиН 2.2.0.555-96.

В данных нормативно-правовых актах приведены, например, оптимальные величины физических нагрузок для труда женщин в период беременности, гигиенические критерии оптимальных условий производственной среды и т.д.

До решения вопроса о предоставлении беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя.

При прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских учреждениях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы.

Женщины, имеющие детей в возрасте до 1,5 лет, в случае невозможности выполнения прежней работы переводятся по их заявлению на другую работу с сохранением среднего месячного заработка по прежней работе до достижения ребенком возраста полутора лет.

### **Перерывы для кормления ребенка**

Предусмотрены Трудовым кодексом и перерывы для кормления ребенка (детей) не реже, чем через каждые три часа непрерывной работы продолжительностью не менее 30 минут каждый.

При наличии у работающей женщины двух и более детей в возрасте до полутора лет продолжительность перерыва для кормления устанавливается не менее одного часа.

По заявлению женщины перерывы для кормления ребенка (детей) присоединяются к перерыву для отдыха и питания либо в суммированном виде переносятся как на начало, так и на конец рабочего дня (рабочей смены) с соответствующим его (ее) сокращением.

Они включаются в рабочее время и подлежат оплате в размере среднего заработка.

Гарантии работникам при направлении в служебные командировки, привлечении к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни

Кроме того, согласно российскому законодательству беременных женщин запрещается направлять в служебные командировки, привлекать к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни. Поэтому даже если ваша работница сто раз напишет, что не возражает против того, чтобы вы направили ее в командировку, отправлять ее в путешествие нельзя, т.к. ваши действия будут квалифицироваться как нарушение Трудового кодекса и требований по охране труда.

В отношении женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, направление в служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни допускается только с их письменного согласия и при условии, что это не запрещено им медицинскими рекомендациями. При этом женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, должны быть ознакомлены в письменной форме со своим правом отказаться от направления в служебную командировку, от привлечения к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни.

Теперь поясним, каким образом удостоверить факт ознакомления такой работницы с ее правом отказаться от командировки или работы в ночную смену, а также каким образом подтвердить факт ее согласия на отправление в далекие края или ночную работу. Сделать это можно одним из следующих способов: оформите отдельное уведомление о необходимости работы в ночную смену или об отправке в командировку данной сотрудницы. Этим же документом ознакомьте сотрудницу с ее суверенным правом. Здесь же работница может написать об отсутствии у нее возражений по данному поводу.

## Социально-медицинское направление

### *Краткое содержание рекомендуемых занятий*

#### **Изменения в организме. Релаксационные практики.**

Теоретическая часть:

- Знакомство.
- Изменения, происходящие в организме женщины во время беременности (в т.ч. в нервной системе). Расчет веса тела. Как предупредить отеки.
- Как определить срок беременности и дату родов.
- Роль плаценты.
- Одежда. Питание и гигиена беременной женщины.
- Зародыш - плод - ребенок. Критические периоды развития. Характеристики доношенного ребенка (рост, вес, строение головки). Внутриутробное развитие малыша. Становление его органов чувств. Взаимодействие с малышом во время беременности.

Практическая часть:

- Видеоматериал.
- Понятие о релаксации. Роль аутогенной тренировки в снижении психоэмоционального напряжения и страха перед родами.
- Дыхательные упражнения. Обучение брюшному дыханию – дыханию животом.
- Как наладить контакт с малышом во время беременности. Роль музыкотерапии

#### **Предвестники родов. Аутотренинг.**

Теоретическая часть:

- Предвестники родов. Ощущения, сроки возникновения и их роль.
- Изменение состояния женщины после 36-37 нед. беременности. Как готовиться к родам. Слизистая пробка и околоплодные воды – в чем отличие?
- Что такое схватка?! Роль предвестниковых схваток. Отличия предвестниковых и родовых схваток.

Практическая часть:

- Обучение навыкам общей психоэмоциональной релаксации.
- Аутотренинг с последующим самоотчетом.

#### **Первый период родов. Гимнастика.**

Теоретическая часть:

- Представление о родах.
- Первый период родов (продолжительность, физиологические изменения в первом периоде родов, этапность раскрытия маточного зева, роль плодного пузыря).
- Ощущения женщины в первом периоде.
- Поведение женщины в первом периоде родов. Собираемся в родильный дом – чем себя занять, что собрать с собой в родильное отделение.
- Роды с мужем: за и против

Практическая часть:

- Анализ результатов предыдущей тренировки и самостоятельных упражнений дома.
- Обучение специальным приемам, способствующим правильному течению родов и снижению болевых ощущений. Методы релаксации.
- Позиции тела в родах. Аутотренинг для беременных. Техника визуализации.

#### **2 и 3 периоды родов. Упражнение Кегеля.**

Теоретическая часть:

- Клиническое течение 2-го и 3-го периода родов.
- Что такое потуга? Отличие схваток и потуг. Почему появляется желание тужиться (физиологическое обоснование)?

- Рекомендации по рациональному положению и поведению роженицы в начале и конце 2-го периода родов. Профилактика травм промежности.
- Сведения об особенностях течения раннего и позднего послеродового периода. Первые дни после родов: с ребенком или без? Что такое лохии, инволюция матки, лактостаз.
- Гигиена женщины в послеродовом периоде  
Практическая часть:
- Упражнения Кегеля для мышц промежности, влагалища и сфинктера прямой кишки – ощущения "гофры".
- Сеанс аутогенной тренировки с использованием релаксирующей музыки. Обучение приемам управления дыханием и мышечным напряжением. Визуализации.
- Позиции тела, дыхание и другие методы релаксации во 2-м периоде родов. Что делать, когда потуга уже ощущается, а тужиться еще нельзя?
- Как правильно тужиться? Упражнения.

### **Молочные железы. Кормление ребенка.**

Теоретическая часть:

- Подготовка молочных желез к лактации. Анатомия и физиология молочной железы.
- Стадии становления лактации. Молочные кризы. Как их распознать и подготовиться к ним.
- Уход за молочными железами. Профилактика трещин сосков.
- Примерное меню кормящей мамы.
- Кормление малыша. Как оптимально: по режиму или по требованию?

Практическая часть:

- Видеоматериал.
- Демонстрация на муляжах возможных позиций ребенка во время кормления. Правила сцеживания.
- Колыбельные для малышей

### **Уход за ребенком. Гимнастика.**

Теоретическая часть:

- Питание ребенка первого года жизни. Докорм, прикорм. Сроки и правила введения прикорма.
- Правила грудного вскармливания.
- Искусственное и смешанное вскармливание. Молочные смеси.
- Первый туалет новорожденного (в родильном доме).
- Уход за ребенком дома. Основные правила ежедневного туалета, обработки пуповины, купания.
- Профилактические прививки. Календарь прививок.
- Что купить к рождению ребенка. Список необходимых вещей – приданное для новорожденного.
- Как помочь ребенку в критических ситуациях до прихода педиатра.

Практическая часть:

- Пеленать или не пеленать?
- Аутотренинг. Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для беременных.
- Колыбельные для малышей

### **Психологические особенности семьи и ребенка первого года жизни.**

- Психологическое, эмоциональное и моторное развитие ребенка первого года жизни.
- Профилактика послеродовой депрессии.
- Развитие семьи в период новорожденности ребенка.
- Особенности развития ребенка, психологические аспекты.
- Перинатальные матрицы.
- Обсуждение вопросов, интересующих участниц проекта.
- Подведение итогов.

## **Информационно-практический материал для занятий**

### **Естественное вскармливание.**

В первые 2-3 дня после родов из груди матери выделяется молозиво, которое обладает противомикробным действием, в нем содержатся витамины. А, С, Е, В12, белки. Со 2-3 недели молоко становится зрелым, в нем теперь больше углеводов и жиров.

Для формирования полноценной лактации и успешного вскармливания, важно отнестись к первым прикладываниям самым серьезным образом. Лишь при правильном прикладывании кроха стимулирует грудь на достаточную выработку молока.

#### **Правила правильного прикладывания:**

- Малыш захватывает сосок и ореолу при энергичном "бодательном" движении головкой, поднимая грудь, а затем, когда она опускается, как бы накладывает на широко раскрытый рот крохи. Его язычок располагается над нижней челюстью и выворачивает нижнюю губу. Необходимо, чтобы захват был полным.
- Сбоку должно быть видно, что нижняя губа малыша вывернута. Если ореола маленькая, она полностью входит в рот.
- При правильном прикладывании, трещины не образуются, и боли никакой не возникает.
- Вкладывать ребенку грудь только в широко открытый рот, не проталкивая к ребенку грудь в полуоткрытый ротик.
- Действуйте быстро, т.к. широко открытым ребенок держит рот 1-2 сек.
- Болезненное сосание терпеть не допустимо.
- Не позволяйте малышу жевать сосок.

**В первый месяц жизни у младенца формируются навыки контакта с окружающим миром и людьми.** Малыш, хотя и крохотный, но способен уже к бурному развитию, эмоциональному и интеллектуальному. Что же для этого необходимо? Наладить контакт. Матери в этом принадлежит главная роль – она должна понимать поведение ребенка, понимать его крики, хныканье, гримасы, движения. Ей необходимо как можно раньше научиться распознавать, что малыш "хочет сказать" и в чем он нуждается. Со временем маме удастся правильно интерпретировать любые движения малыша и отвечать на них определенным образом - между матерью и младенцем возникает действенный контакт.

Для облегчения понимания "языка" младенца известный голландский врач Хайнц Прехтель выделил **пять состояний, в которых может находиться ребенок:**

**1. Глубокий сон.** Ребенок неподвижен, его глаза закрыты, дышит ровно, не реагируя на свет и шум.

**2. Фаза сна.** Глаза у ребенка закрыты, но он производит какие-то движения. Это состояние называется "активным сном". Иногда маме кажется, что малыш проснулся, на самом деле он спит, хотя такой сон может легко прерываться какими-то внешними раздражителями.

**3. Фаза активного бодрствования.** Ребенок лежит уже с открытыми глазками и готов к общению; внимательно слушает, если ему что-то говорят, наблюдает, широко раскрыв глаза, за происходящим вокруг. Это лучшее время для общения родителей с малышом.

**4. Фаза пассивного бодрствования.** Новорожденный по-прежнему сконцентрирован на чем-то, но его тело находится в покое, почти неподвижно. Если попытаться его отвлечь в такие моменты - он раздражается и начинает плакать.

**5. Плач.** Это основной и самый мощный сигнал, посылаемый ребенком. В среднем, младенцы плачут 3-4 часа в день. Обычно родители быстро учатся распознавать различные оттенки плача, зарождается дальнейшее взаимопонимание между ребенком и взрослым. Игнорировать плач ребенка не стоит, хотя некоторые специалисты советуют именно это. Если ребенку уже на первых неделях отказывают во

внимании и в общении, он может впоследствии стать замкнутым и робким. Исследования показывают, что дети, на плач которых не обращали внимания в первые недели жизни, часто становились плаксами позднее, в возрасте 3-5 лет.

### **Отчего ребенок плачет**

Плачут дети от голода даже при хорошем как будто бы кормлении. Плач у них в этом случае вначале громкий, затем частым, жалобный. Кроме того, если вид ребенка невеселый и замечается постепенная потеря веса, то ясно, что ему не хватает получаемой пищи: или у мамы не хватает молока, или, если кормят ребенка искусственно, употребляемое для этого молоко недостаточно питательно.

Плачут из-за слишком жирного молока, которое вызывает у детей колики: в этом случае животик у них вздувается, и они стучат ножками по постели. Если плач громкий и продолжительный, надо молоко немного разбавлять водой. При крупе и ларингите (ложном крупе) крик сиплый, а кашель "лающий".

Наконец, дети могут просто капризничать, причем из-за пустяков.

Пока малыш не умеет говорить, не может сознательно обратить внимание матери на свое самочувствие, он сигнализирует плачем. Плач ребенка первого года жизни – это всегда сигнал о каком-то физическом страдании. Даже когда ребенок просто "капризничает" – это он привлекает внимание к дискомфорту, который чувствует в данный момент. После рождения ребенка процесс развития его организма не останавливается. Но, кроме того, что ребенок растет, в его организме продолжают процессы, начавшиеся еще до рождения. Например, только к концу первого полугодия жизни завершается поворот кишечника. Рождается ребенок с кишечником, имеющим расположение почти перпендикулярно поперечной оси и тела. Поворот кишечника продолжается до полугодия и может сопровождаться болями – вот и еще одна причина для плача. Ребенок плачет, кричит, натуживается, подгибает ножки к животу, лицо краснеет. Но достаточно маме приложить руку к животу, ведь материнское тепло – лучшее лекарство! Приложив руку, нужно слегка массировать живот кончиками пальцев, либо всей ладонью по Часовой стрелке или помять его.

Плохая работа кишечника – опять причина для крика. У ребенка первого года жизни стул должен быть 2-3 раза в день.

Терморегуляция новорожденных весьма лабильна. температура тела может повышаться выше 37 градусов. У здорового ребенка, которого в теплом помещении закутали в теплое одеяло или надели на него теплую кофточку, может повыситься выше 38 градусов. Испытывая дискомфорт, он тоже будет плакать. Неопытные мамы, услышав плачь, увидев красное мокрое лицо и измерив температуру, пугаются и спешат набрать "03". А нужно всего лишь убрать теплое одеяло или снять лишнюю одежду.

Как видно из вышесказанного, плач и беспокойство ребенка могут быть вызваны целым рядом причин, разобраться в которых может только опытный врач. В особенности беспокойство родителей должны вызывать состояния, когда плач ребенка связан с болями в животе. В таких случаях у ребенка нельзя исключить и острые хирургические заболевания, такие, как инвагинация (заворот кишок) и воспаление червеобразного отростка (аппендицит). Такие состояния требуют немедленного вмешательства специалистов, в том числе хирурга. Поэтому не откладывайте вызов врача, так как только специалист может точно определить причину беспокойства у ребенка.

Дети издают много странных звуков во время сна и бодрствования – и это нормально. Просто дыхательная система ребенка еще несовершенна. Ребенок может сопеть так громко, что родители начинают подозревать простуду. Но в большинстве случаев это происходит оттого, что переносица новорожденного расположена слишком низко – и воздух с трудом проходит через носовые каналы. Постепенно, по мере того как ребенок растет, переносица поднимается выше и сопение постепенно исчезает.

Дети часто икают, особенно после еды. Мамам кажется, что у ребенка проблемы с желудком, но это не так. Ребенок начинает меньше икать, когда нервная система уже в состоянии контролировать диафрагму. Обычно ребенок храпит во время сна. Причина – вибрация мягкого нёба во время дыхания. Новорожденные дети часто чихают, но это не простуда. Это реакция при пробуждении на яркий свет. Чих даже полезен, он прочищает носовые ходы. Уже при первых контактах между малышом и взрослым человеком закладываются основы дальнейшего воспитания.

Три основных совета, на которые должны опираться родители, в воспитании будущей личности:

Во-первых, покажите малышу свою любовь, наладьте с ним контакт. Относитесь к малышу трепетно, и вы будете вознаграждены. Взаимопонимание станет основой для дальнейших отношений друг с другом.

Во-вторых, никогда, ни при каких обстоятельствах не раздражайтесь! В отличие от человека говорящего, малыш может выразить свое недовольство единственным способом – криком или плачем. Иногда очень трудно понять, что именно его беспокоит. Но нужно постараться это определить. Необходимо найти и устранить причину (или причины) беспокойства малыша.

В-третьих, никогда не выясняйте отношений между собой, не кричите, если вас слышит ребенок, (малыш может испугаться, и это отложится на подсознательном уровне). Улыбка, ласковое слово, поглаживание и ношение на руках крайне необходимы в общении с малышом. Не надо бояться избаловать ребенка, до трех месяцев это невозможно (по мнению психологов, он еще многое не способен сохранить в памяти), но почувствовать и полюбить вас, сблизиться с вами – способен. Если вы берете ребенка на руки, качаете его, нежно прижимая к себе и ласково разговаривая, это не значит, что вы его балуете. Выдаете ему первые уроки доброты, любви к окружающим. Если младенец чувствует себя любимым; окружен вниманием, заботой и нежностью, то у него вырабатывается доверие к миру, к людям, к окружающим событиям. Создается фундамент человеческой души: положительное отношение к самому себе и окружающим, уверенность, умение правильно оценивать свои силы, инициативность. Такой малыш растет веселым, любознательным, приветливым. К другим людям он относится с симпатией и интересом, способен вступать в длительные, глубокие и теплые отношения с ними.

Кормя малыша грудью, мама удовлетворяет сразу несколько его потребностей: в пище, сосательном рефлексе и телесном контакте. Благодаря этому, стимулируется его температурная, тактильная, вкусовая, обонятельная чувствительность.

Одновременно мать передает новорожденному то эмоциональное состояние, которое сама переживает в этот момент, - происходит общение на подсознательном уровне. Приобретая такой чувственный и эмоциональный опыт, малыш сначала принимает действия матери как адресованные ему сообщения и отвечает на них соответствующим образом. В дальнейшем его действия и реакции становятся средством обращения к матери.

При этом создаётся атмосфера общения и устанавливаются практические "сигнальные связи" взрослого человека с младенцем. Родители должны знать, что роль взрослого в психическом развитии ребенка с первых дней жизни уникальна - взрослый является проводником для ребенка в большой мир.

### **Послеродовая депрессия. Проблемы в отношениях после родов.**

Месяцы напряженного ожидания благополучно истекли. Ваш ребенок родился в срок живым и здоровым. Впереди множество приятных забот. А вот радости почему-то нет. Наоборот – состояние тоски, апатии и страха. Как все это объяснить? Беременность и роды, будучи сами по себе процессами нормальными, являются для женщины большим испытанием, которое полностью мобилизует все ее физические и

моральные силы. После родов в организме молодой мамы начинается сложная гормональная перестройка, восстанавливается цикл и происходят другие изменения. На женщину обрушиваются новые нагрузки, связанные с кормлением и уходом.

Как результат действия всех этих факторов, психика женщины в послеродовой период, оказывается более ранимой, чем обычно.

В целом, эти колебания настроения имеют переходящий характер и никакого специального лечения не требуют. В англоязычной медицинской литературе указанное состояние называют "Babyblues" – "легкое помешательство, связанное с новорожденным". Он может начаться на 3-4 сутки после родов и достигнуть своего пика к 5-6 дню жизни ребенка. Наиболее распространенные симптомы – плаксивость и нарушения сна. Однако могут быть и вспышки ярости, раздражительности, головные боли, чувство беспокойства. "Блюз" обычно проходит безо всякого медицинского вмешательства в течение двух недель. Здесь нужна помощь родных людей и психологическая и физическая поддержка.

Однако, если расстройство настроения длится более, чем две недели, диагноз надо пересмотреть. Возможно – это депрессия. Причем, чем длительнее период "Блюза", тем выше риск развития заболевания. Послеродовая депрессия бывает у 8-15% всех новоиспеченных мам. Послеродовая депрессия может начаться в любой момент в течение месяца после родов. Если вы часто плачете без причины, у вас пропал аппетит, плохо спите или у вас просто нет сил ухаживать за ребенком – пора к врачу.

Без помощи врача ситуация может выйти из-под контроля. Послеродовой психоз – очень редкое осложнение послеродовой депрессии, которая, тем не менее, время от времени случается на практике, и его жертвами оказываются 1-2 женщины из каждой тысячи.

Есть обычный тест для выявления симптомов депрессии. Тест поможет оценить самочувствие и понять, нужна ли помощь специалиста.

#### **Тест.**

1. Я часто плачу в течение дня без причины.
2. Я плохо сплю.
3. Когда я держу своего ребенка на руках, он меня очень раздражает.
4. Я чувствую, что не способна ухаживать за крохой как надо.
5. Я могу причинить вред своему ребенку.
6. У меня нет аппетита.
7. У меня бывают головные боли, которые не проходят после приема болеутоляющих средств.
8. У меня проблемы с памятью и вниманием.
9. Если мой ребенок плачет, я просто готова взорваться.
10. Я не чувствую поддержки со стороны мужа.
11. Я никчемный человек.
12. У меня возникают мысли нанести повреждения себе и своему ребенку.
13. Я не хочу жить.
14. Я не могу подняться с постели – нет сил.

Если вы согласны хотя бы с пятью высказываниями, отправляйтесь к врачу.

Лечение депрессии начинается с постановки диагноза очень часто одно объяснение того, что с вами происходит, может улучшить самочувствие.

Если вы заподозрили у себя это заболевание, попробуйте устроить себе "лечебный сеанс": поручите машину кому-то из близких на несколько часов, отключите все раздражители и просто отдохните.

Если неприятные симптомы пройдут, то это значит, что депрессия здесь не причем. В этом случае вам следует посоветоваться с доктором по поводу назначения и таких успокаивающих средств.

А если ничего не изменилось – не нужно паниковать. Очень хороший эффект дает групповая психотерапия. Также фармакологическая наука предлагает широкий выбор лекарств, и поэтому можно подобрать подходящий препарат в каждом конкретном случае, широко используют фитотерапию.

#### *Профилактика*

После родов продолжайте прием витаминных комплексов, увеличив дозу кальция до 1500 мг в день. Результаты научных исследований показывают: прием дополнительного количества кальция помогает избежать депрессии. Почаще гуляйте, ешьте больше свежих фруктов и овощей. Не бойтесь распределять нагрузку на всех членов семьи. Больше спите и отдыхайте.

### ***Информационный материал по теме: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние алкоголя и никотина на внутриутробное развитие ребенка"***

#### *Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на плод*

"Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет". Эта с виду безобидная шутка-прибаутка отражает отнюдь не самые лучшие черты человеческой природы: беспечность, наплевательское отношение к собственному здоровью и пренебрежение здравым смыслом. Девушка должна знать, что курение не только наносит вред ее собственному? здоровью, но и представляет угрозу ее будущим детям. Спазм кровеносных сосудов, возникающий при курении, нарушает кровообращение в яичниках, процесс созревания яйцеклеток замедляется, количество женских половых гормонов уменьшается. Курильщицы со стажем нередко обращаются к врачу с жалобами на нарушение менструального цикла и бесплодие. Биологически женский организм значительно чувствительнее и ранимее, поэтому более подвержен плохим привычкам. Привыкание к любому виду наркотиков, в том числе курению, наступает у женщин быстрее, а физическое разрушение здоровья происходит интенсивнее. Под действием никотина вырабатывается меньше гормонов эстрогенов, защищающих женский организм от преждевременного старения, поэтому у курящих женщин раньше наступает климакс, а выглядят они старше своих лет.

Курить или не курить? Это личное дело каждой женщины. Но курение во время беременности – настоящее преступление по отношению к будущему ребенку. Плод в утробе курящей женщины испытывает постоянное кислородное голодание, а это ведет к выкидышам, преждевременным родам, рождению слабых, нередко с врожденными уродствами детей. Почему слабое беззащитное существо должно расплачиваться за пагубную страсть взрослой разумной женщины? Вы слышали о синдроме внезапной детской смерти (СВДС), которому подвержены младенцы до 1 года, чаще в возрасте от 2 до 4 месяцев? Об этом синдроме врачи говорят в том случае, когда самое тщательное исследование не выявило никаких причин смерти ребенка. Так вот, среди основных причин развития этого трагического синдрома называются курение, алкоголизм и наркомания родителей.

У курящих родителей дети также рано начинают курить. Негативное влияние на детский организм оказывает и пассивное курение, пребывание в помещении, наполненном табачным дымом. Но многие ли родители способны расстаться с сигаретой ради здоровья собственного ребенка? Молодеет и отечественный алкоголизм. Вид школьника(цы) с бутылкой пива или банкой джин-тоника в руке уже не вызывает удивления и возмущения. К тому же часто молодые девушки увлекаются пивком и водочкой "по-взрослому". Мы уже говорили об особенностях женского

организма, способствующих быстрому развитию зависимости от любых видов наркотиков. Соответственно, и алкоголизм у женщин развивается быстрее, а значит, и тяжелее поддается лечению. О негативном влиянии алкоголя на потомство было известно еще с незапамятных времен, В Древней Греции и Древнем Риме молодым людям запрещалось употреблять спиртные напитки, а пьяный муж не должен был подходить к жене, так как уже тогда была замечена вероятность рождения мертвых или больных младенцев у пьяных родителей. Алкогольный яд, действуя на половые клетки мужчины и женщины, вызывает в них изменения. Если в момент оплодотворения произошла встреча яйцеклетки и сперматозоида с поврежденным генетическим материалом, беды не избежать: развитие плода будет 1 нарушено с самого начала. Если зачатие произошло в благополучных условиях, но женщина употребляла алкогольные напитки во время беременности, степень поражения плода зависит от этапа алкогольной интоксикации и дозы спиртного. Даже слабоалкогольный коктейль или бокал шампанского непозволительно принимать даме в интересном положении. Злоупотребление алкоголем беременной женщиной может привести к развитию алкогольного синдрома плода. Продукты распада алкоголя легко проникают через плаценту и оказывают токсическое действие на организм эмбриона и плода. Степень поражения зависит от количества алкогольных напитков, употребляемых матерью во время беременности.

Дети рождаются маловесными и в дальнейшем отстают в росте и развитии от своих ровесников. Лицо новорожденного с алкогольным синдромом имеет характерные черты: маленькие глазки с опущенными веками, косоглазие, недоразвитая нижняя челюсть, широкая и низкая переносица, выпуклая верхняя губа, маленькая голова с плоским затылком, аномальное расположение пальцев, деформация скелета и т. д. В большинстве случаев наблюдаются врожденные пороки развития со стороны конечностей, сердца, печени, половых органов. Но больше всего страдает нервная система. У таких новорожденных отмечается умственная отсталость, нередко развиваются гидроцефалия и судорожный синдром. Эта дети нуждаются не только в медицинской помощи, но и в социальной адаптации.

К сожалению, иностранные авторы, книги которых издаются в нашей стране, благосклонно относятся к употреблению алкоголя во время беременности, подсчитывая алкогольные единицы, допустимые, по их мнению, дамам в интересном положении. Мнение наших врачей и ученых однозначно: никакого алкоголя во время беременности. Но не стоит убиваться, если во время зачатия или в первые дни беременности, не подозревая о ней, вы выпили бокал шампанского, красного вина, даже пару рюмок водки. Пока плодное яйцо находилось в свободном плавании в полости матки, действие алкоголя на него было минимальным. Риск токсического влияния возрастает после имплантации в стенку матки, когда эмбрион начинает питаться за счет матери. Особенно опасно употребление алкоголя в первые 10-12 недель, когда происходит формирование всех органов и систем.

В последние годы врачи все чаще стали говорить о нарушениях у новорожденных, связанных с употреблением женщинами наркотиков во время беременности. Задержка внутриутробного развития (ЗВУР) и развитие абстинентного синдрома, проще говоря, "ломки" – вот основные последствия для новорожденных, матери которых "ловили кайф", будучи в интересном положении.

Кстати, задержка внутриутробного развития (низкий вес, маленькая голова, преждевременное появление на свет, нарушение дыхания) наблюдается практически у половины этих несчастных, ни в чем не повинных младенцев. "Ломка у новорожденных проявляется в первую очередь в двигательном и психическом возбуждении, а именно: плохой сон, чрезмерное сосание, пронзительный крик. У многих младенцев появляется рвота, диарея, одышка, обильное потоотделение. Реже

возникают судороги и лихорадка. Эти дети нуждаются в интенсивной терапии, хотя дальнейший прогноз зависит от условий, в которые попадает ребенок после выписки из роддома. А условия эти, как вы понимаете, далеки от идеальных. Среди этих детей синдром внезапной детской смерти возникает в 4-7 раз чаще, чем среди рожденных у курящих родителей. Мы все время говорим о сознательном материнстве и о запланированной беременности, поэтому надеемся, что нашим читательницам эти так называемые вредные привычки знакомы только теоретически и на здоровье их малышей не повлияют.

Показ видеофильма "Влияние ПАВ на внутриутробное развитие ребенка".

Рекомендации для беременных женщин.

Обсуждение материала, который не был известен женщинам, и т. д.

### Тест "Что мешает мне бросить курить?"

На вопрос "Что мешает мне бросить курить?" многие затрудняются ответить. Но для того, чтобы бросить курить, нужно узнать, в чем же состоит основная мотивация курения.

Итак, попробуйте для начала ответить на вопрос "Что привлекает меня в курении?" (ответов может быть несколько!)

1. Это помогает мне держать себя в рабочей форме.
2. Мне доставляет удовольствие держать сигарету в руках.
3. С сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
4. Закуриваю, если чем-нибудь расстроен.
5. Мне просто не по себе, когда под рукой нет сигареты.
6. Курю автоматически, не задумываясь о причинах.
7. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
8. Сам процесс прикуривания доставляет мне удовольствие.
9. Мне приятен запах табака.
10. Закуриваю, когда волнуюсь.
11. Когда я не курю, мне будто чего-то не хватает.
12. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
13. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
14. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.
15. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
16. Курю, когда мне скучно или не хочется ни о чем думать.
17. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
18. Иногда случается, что я закурил автоматически, несознательно.

Результаты теста.

**Итак, определите, к какой группе Вы относитесь.**

Группа	Номера	Наименование мотива
Мотивов	ответов	
Группа А	1, 7, 13	Мотив стимулирования
	2, 8, 14	Удовольствие от самого процесса курения
	3, 9, 15	Снятие напряжения, придание бодрости-
Группа В	4, 10, 16	Снятие напряжения, придание бодрости
	5, 11, 17	Неконтролируемое желание закурить, психофизиологическая зависимость
	6, 12, 18	Привычка

**Группа А:** Ваша зависимость от табака, скорее, психологического, чем физиологического характера. В принципе, занимая руки чем-то более "безопасным", чем сигарета (карандаш, ручка), Вы легко могли бы избавиться от курения. У Вас очень высокие шансы, что Вам будет нетрудно отказаться от курения.

**Группа В:** Если Вы действительно захотите бросить курить, Вам будут необходимы сила воли, готовность преодолеть себя. Вам придется нелегко. Но свое здоровье и здоровье своих близких того стоит.

## Рекомендации для беременных женщин

### Общие

#### I триместр

◆ По наблюдениям специалистов, желанные дети появляются на свет более крепкими и активно развиваются, еще будучи у мамы в животике. Поэтому как можно раньше определитесь в своем отношении к беременности.

◆ Если у Вас присутствуют вредные привычки (никотин, алкоголь, наркотики и др.) стоит от них отказаться.

◆ Максимально оздоровите свой организм. Пролечите все свои хронические заболевания, сведите их в стадию ремиссии. Если есть какая-либо острая патология, то приложите максимум усилий к её устранению.

◆ Как можно скорее встаньте на учет в женскую консультацию.

◆ Остерегайтесь бесконтрольного приема лекарств

◆ Будьте особенно внимательны к себе. В это время любые психологические и физические перегрузки, недосыпание могут привести к нежелательным последствиям. Постарайтесь в этот период не перенапрягаться. Особенно полезен сон, во время которого кровоток через матку повышается в 5 раз. Если есть возможность, то ложитесь спать рано, отдыхайте днем. Если не хочется спать, можно просто полежать, расслабиться, отдохнуть. Постарайтесь больше отдыхать. Стремитесь помочь себе – регулярно слушайте приятную музыку, пойте, читайте детские книги. Общайтесь с малышом. Чаще бывайте на свежем воздухе. Режим должен быть по возможности спокойным, комфортным.

◆ Оказывают благотворное влияние на общее самочувствие водные процедуры, например, комфортный душ. Если разрешает доктор, можно принимать теплую (не выше 37°C) ванну с настоем из трав или с добавленными эфирными маслами. Чай из мяты, Melissa, лаванды, шиповника, боярышника или спорыша способны уменьшать возбудимость и раздражительность. В определенных случаях помогает ароматерапия, однако, при этом важно грамотно подобрать эфирные масла.

◆ Не очень желательны активные физические нагрузки, в том числе бассейн.

◆ Особенно опасны инфекционные заболевания матери. Поэтому важно в этот период уделять внимание профилактике этих заболеваний (ОРЗ, гриппа, ангины, краснухи).

#### II триместр

◆ В это время Вам полезно вести активный образ жизни. Пойдут на пользу бег, плавание, дыхательные упражнения, суставная гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

◆ Рекомендуется выполнять специальный комплекс активных физических упражнений, составленный для беременных: упражнения-растяжки, суставная гимнастика, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения в бассейне.

◆ Подберите свой гардероб. Одежда должна быть свободной, легкой, удобной, нигде не давить, особенно в области талии. Старайтесь носить хлопчатобумажное белье.

- ◆ Причиной плохого сна может быть чрезмерная резвость малыша, когда он сильно бьет ножками. В этом случае надо поговорить с малышом, рассказать, как Вы его любите, успокоить добрыми словами, почитать ему книгу, спеть песенку. Попросите пообщаться с малышом папу. Дети очень отзывчивы на прикосновения папиных рук, им нравится слушать папин голос. Следует выполнять упражнения на расслабление, послушать приятную для Вас музыку, порисовать. Могут помочь водные процедуры – комфортный душ, расслабляющая ванна из трав (если разрешает врач). Стоит избегать суеты и споров, особенно перед сном. Лучше прогуляться, подышать свежим воздухом. Заняться вязанием, шитьем.

- ◆ Попробуйте подобрать удобное положение для сна. Используйте маленькие подушечки, чтобы занять удобное положение.

- ◆ Очень важно устранить отрицательные эмоции.

### **III триместр**

- ◆ Для уменьшения неприятных ощущений используйте правильную осанку. Чтобы уменьшить дискомфорт, стараться не прогибать спину, держать ноги немного согнутыми, ягодицы опущенными вниз.

- ◆ Обязательно следите за питанием. Кушайте понемногу и почаще, следите за сочетанием продуктов, чтобы предотвратить брожение, скопление газов и дать пище легко перевариться.

- ◆ Если врач не возражает, можно посещать бассейн, проводить водные процедуры дома. Больше бывайте на свежем воздухе.

- ◆ Обязательно надо научиться отдыхать и расслабляться. Выполнять суставную гимнастику, правильно дышать.

- ◆ Заранее стоит определиться с местом родов. Подготовить "приданное" малышу и себе в роддом. Составить список обязанностей, которые будут выполнять ваши домашние, когда Вы будете находиться в роддоме.

### **Для первородящих женщин**

#### **I триместр**

- ◆ Выполнять общие рекомендации для беременных.

- ◆ Стараться ограничивать физические и эмоциональные нагрузки. Отрицательные эмоции не "пропускать" через себя.

- ◆ При непонимании мужа и родных постараться объяснить то, что ваше положение изменилось и теперь стоит некоторые моменты пересмотреть в отношениях друг с другом.

#### **II триместр**

- ◆ Также воспользоваться общими рекомендациями для беременных.

- ◆ Есть смысл посетить специальные занятия для беременных, на которых специалисты расскажут о том, как должна протекать беременность, какие изменения происходят в это время в организме женщины, как развивается плод. Также научат специальным упражнениям для беременных, дыханию. Еще вы получите информацию о физиологии и психологии родов, вас научат как себя вести в процессе родов. Это также возможность отключиться от насущных проблем и просто в хорошей компании таких же будущих мам пообщаться, расслабиться.

#### **III триместр**

- ◆ Стоит определиться с местом родов. Подойти к этому моменту ответственно и серьезно. По возможности, познакомиться со своим лечащим врачом заранее.

- ◆ Не забыть оставить список указаний, что должны приготовить муж и родственники к вашей выписке из роддома. При этом также все тщательно продумать и записать, чтобы этот вопрос после рождения ребенка уже не занимал вас.

- ◆ Стараться не примерять все негативные рассказы подруг или соседок по палате в роддоме на себя.

- ◆ Попытаться создать уверенность, что все пройдет хорошо и вскоре у Вас появится здоровый, крепкий малыш.
- ◆ Поговорить с близкими (особенно женщинами: мама, свекровь, бабушка), чтобы они помогли в первое время после родов.

Для повторнородящих женщин

### **I триместр**

- ◆ Следовать общим рекомендациям беременным.
- ◆ Вспомнить все лучшие моменты своей предыдущей беременности и попытаться их применить в этой.
- ◆ Создать у себя уверенность, что все пройдет благополучно.

### **II триместр**

- ◆ Начать готовить старших детей к тому, что в семье вскоре появится пополнение.
- ◆ Стоит также посетить курсы по подготовке беременных, особенно если в первой беременности таких курсов Вы не проходили.
- ◆ Поговорить с мужем и родными, чтобы обрести уверенность в том, что, если придется лечь в больницу, дом и дети будут под присмотром

### **III триместр**

- ◆ Продолжать готовить старших детей к скорому появлению брата и сестры. Дать послушать как толкается ребенок в животе, попробовать поговорить с ним. Дать понять старшему ребенку, что с рождением младшего, он не станет менее любим.
- ◆ Также старательно отнестись к выбору роддома.
- ◆ Не забыть оставить список указаний, что должны приготовить муж и родственники к вашей выписке из роддома. При этом также все тщательно продумать и записать, чтобы этот вопрос после рождения ребенка уже не занимал вас.

### **Для медперсонала в женских консультациях и роддоме**

- ◆ Относитесь к беременным женщинам с пониманием, любовью.
- ◆ Постарайтесь не вызывать отрицательные эмоции у будущих мам.
- ◆ Объясняйте, зачем Вы проводите то или иное обследование, назначаете те или иные лекарства.
- ◆ В разговорах с женщинами поменьше употребляйте медицинские термины, а если все-таки в этом есть необходимость, то объясняйте, что эти термины обозначают.
- ◆ В роддоме особенно важно, чтобы лечащий врач и женщина нашли общий язык. Особенно это касается детских докторов. Поэтому, каждый день сообщайте мамам о состоянии их малышей, особенно если это состояние ухудшилось. Ничего не пугает женщину больше, чем неизвестность.
- ◆ Будьте внимательны, вежливы и доброжелательны по отношению к беременным и родившим **женщинам**.

### **Для родственников**

- ◆ Будьте снисходительны к так называемым "запросам" беременных.
- ◆ Подумайте о том, что будущая мама испытывает огромную перестройку всего организма, и ей намного тяжелее привыкнуть к этим изменениям, чем вам.
- ◆ Старайтесь разгрузить беременную в домашних делах, чтобы она могла побольше отдыхать (особенно в I триместр).
- ◆ Помогайте, по возможности, по максимуму ей и во всем (особенно после рождения ребенка).

**Социально-психологическое направление**  
**Информационный материал, сценарии тренингов, конспекты занятий**

**Тренинг по управлению стрессом**

**Цель :** знакомство с приемами управления собственными эмоциями, овладение навыками саморегуляции эмоциональных состояний.

*Ход занятия:*

**1. Упражнение по психогимнастике**

По кругу по очереди участницы спрашивают о чем-то друг друга на бессмысленном "тарабарском" языке. Та, кого уже спросили, отвечает также на "тарабарском" языке, а затем таким же образом задает вопрос следующей. Важно, чтобы участницы интонационно показывали, что задается именно вопрос и на него получается ответ, изображая при этом возражение, возмущение, радость и т.д. Обсуждение.

**2. "Эмоции" (30-40 мин)**

Ведущий начинает разговор с того, что каждому человеку присуще испытывать самые разные эмоции и это не должно никого смущать или пугать, просто нужно уметь владеть своими эмоциями. Затем спрашивает, надо ли их подавлять, и просит привести примеры способов совладания с собственным гневом, страхом, раздражением или испугом.

Все высказываются по этому поводу и приходят к таким выводам: первый шаг для овладения собственными эмоциями – признать, что вы их в данный момент переживаете. Способы совладания с эмоциями – это осознание и оценка причин происходящего; физические упражнения как способ разрядки эмоций гнева; полное глубокое дыхание; методы релаксации (расслабления); проигрывание стрессовых ситуаций заранее в уме; переоценка стрессовой ситуации; отвлекающая деятельность и т.д.

**3. Упражнение "Овладение собственными эмоциями"**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции.

Ведущий предлагает участницам закрыть глаза, расслабиться, понаблюдать за дыханием, сделать 5 вдохов-выдохов и после этого вспомнить вчерашний день, выбрав любой из его эпизодов и восстановив в памяти как можно подробнее. В результате все приходят к выводу, что прошлое вспомнилось как настоящее и мы как бы проваливаемся в него (5 мин). Затем участницы снова расслабляются, закрыв глаза, сосредоточившись на дыхании и восстанавливая эпизод, где видели что-то неприятное (или слышали, ощущали). Ведущий предлагает выбрать другое место, откуда можно бы было увидеть себя, и, перенесясь, посмотреть оттуда на окружающих и себя. В какой одежде вы себя видите? В какой обуви? Вблизи или издалека? Сбоку, в профиль, спереди или сзади? Может быть, сверху? Попробуйте. Как изменились ваши чувства? Стали ли приятнее, и если да, то задержите их в таком состоянии подольше (Обсуждение).

**4. Упражнение "Возможности управления эмоциями"**

**Цель:** совершенствование навыков саморегуляции эмоций.

1) *Изменение объекта.* Припомнить неприятного человека; подрисовать ему мысленно ослиные уши, козлиную бороду, кошачьи усы, штанишки Карлсона... Включить моторчик и пусть улетит (3 мин). Можно изменить: размеры, форму (сжать, растянуть,

изогнуть); перекрасить в любой цвет (и объект, и фон), добавить детали или убрать их; неподвижное заставить двигаться (плясать, ползать по-пластунски и т.д.); создать звуковые эффекты (разные голоса – мужской и женский, заставить декламировать, шептать, петь, свистеть и т.д.). (*Потренироваться еще 5 мин.*)

### **5. Упражнение "Волшебные туфли".**

*Цель:* выработка позитивного самоотношения, укрепление самооценки.

Ведущий предлагает участникам представить, что их пригласили в гости, на вечеринку. "Вы стоите в своей комнате и думаете, чтобы лучше надеть. Достаете все вещи, которые хотите надеть, и тут вдруг обнаруживаете в глубине шкафа пару волшебных золотых туфель. Они сверкают таким светом, что вы сразу достаете их и начинаете примерять. Они сидят на ваших ногах как влитые. И едва вы успеваете их надеть, как замечаете, что стали другой, как будто больше, значительнее, привлекательнее. Вы уверены, в этих туфлях не будете смущаться, а все остальные гости будут восхищаться вами. В золотых туфлях вы идете в гости. Едва вы открываете дверь, как все подходят к вам и здороваются. Каждый хочет пожать вам руку или обнять вас. Все в один голос говорят, что очень рады вас видеть. Вы проходите в комнату и оказываетесь в центре внимания, все улыбаются вам и показывают, что вы им нравитесь. Представьте себе, что вы весело проводите время в гостях, и каждый, с кем вы общаетесь, снова и снова говорит вам о том, как он рад, что вы пришли... И как им хорошо быть с вами рядом. Затем представьте, что вы собираетесь уходить. Вы слышите, как остальные гости говорят: "Не уходи, побудь еще немного с нами". Вас приглашают в гости. Вы улыбаетесь в ответ и договариваетесь о будущих встречах. Покидая этот дом, вы слышите, как все говорят друг другу: "Мне так нравится общаться с ней... Как хорошо, что она пришла сюда сегодня...".

### **6. Игра "Небеса и ад"**

*Цель:* Выявление разных способов "выключения" автоматических реакций при реагировании на конфликтные ситуации.

*Содержание:* Ведущий "Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в открытую борьбу. Наверняка в вашей жизни был такой случай, когда словесный спор с кем-нибудь едва не закончился, а может, и закончился настоящей битвой. Может быть, вы были возбуждены настолько, что готовы были сами начать драку, но вовремя остановились, "нажали" кнопку "выключено". Кто готов поделиться своим опытом предотвращения драки?"

После того как добровольцы расскажут о своей ситуации, нужно провести групповое обследование с анализом поведения каждой из сторон спора.

*Обсуждение:* что можно сделать, чтобы спор не превратился в скандал, драку? Что каждый из вас делает, когда кто-нибудь оскорбляет вас словами? Бывают ли случаи, когда вы вынуждены применять физическую силу? В чём различие между спором и дракой?

В конечном итоге нужно спросить, что лучше: вовремя "нажать" на кнопку "стоп" или упорно отстаивать своё мнение, даже с применением физической силы.

*Обсуждение.*

## ***Некоторые способы саморегуляции эмоционального состояния в ситуации стресса"***

### **Дыхательная гимнастика**

## **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

### **Упражнение "Отдых"**

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

### **Упражнение "Передышка"**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

## **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

### **Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)**

*Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.*

### **Упражнение "Мышечная энергия"**(выработка навыков мышечного контроля).

Инструкция:

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

### **Упражнение "Дождик"**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

### **Медитация**

*Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;*

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам проделываются 5-10 минут. После выполнения – обсуждение.

### **Упражнение "Концентрация на счете"**

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

### **Упражнение "Сосредоточение на эмоциях и настроении"**

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно: хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

## **Тренинг уверенного поведения**

**Цель:** формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, оптимистической установки на будущее.

### **1. Приветствие.**

### **2. Упражнение "Принятие похвалы".**

Умение радоваться комплиентам" Многим из повседневной жизни известны трудности и неприятные ощущения, которые возникают в момент, когда нас хвалят, особенно – хвалят публично. Трудность заключается даже не в том, чтобы суметь сказать: "Большое спасибо, было очень приятно это услышать", а в том, что было неприятно услышать именно похвалу.

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

Мне в тебе нравится...

У тебя лучше, чем у меня, получается...

Я тебе благодарен за то, что ты...

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент. Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите • про себя его слова, начиная следующим образом:

Ему во мне нравится...

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

### *Обсуждение*

Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?

Как комплименты обычно действуют на людей?

Как они подействовали на вас?

Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили?

Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Упражнение – 5–7 мин. на каждого участника.

### **3. Упражнение "Самый-самый".**

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте и расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим

"самого-самого" по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый-самый высокий, веселый, находчивый... В заключение аплодисменты самым-самым.

**4. Упражнение "Мои лучшие качества".** Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте удобно, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

**5. Упражнение "Круг уверенности".** Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были "на гребне успеха". В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которыми восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для чего нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

#### **6. Упражнение на релаксацию "Дыхание".**

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 сек. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

## **Тренинговое занятие "Репетируем родительские роли"**

**Цель:** формирование эмоционально-чувственного компонента родительской любви: развитие эмоционально-положительного отношения к детям, расширение диапазона вербальных и невербальных проявлений родительской любви.

### **1. Упражнение "Ребёнок"**

Участники по очереди заканчивают фразу "Ребёнок – это...". Внимание акцентируется на позитивных определениях.

### **2. Упражнение "Письмо новорожденному"**

Участникам даётся задание написать письмо новорожденному ребёнку, где они могут рассказать о своей любви к нему, о трудностях, которые его ожидают, о своих пожеланиях, о людях, которые его ждут.

### **3. Упражнение "Я люблю тебя – это значит"**

Участники делятся на пары, один исполняет роль "ребёнка", другой – роль "родителя". "Родители" продолжают фразу - обращение к своему ребёнку:

"Я люблю тебя – это значит" (целую, обнимаю, помогаю и др.).

продолжение фразы должно содержать какое-то действие – носить действенный характер. Словесные выражения желательно сопровождать действиями. Затем участники меняются ролями. Делятся, чувствами, впечатлениями.

### **4. Упражнение "Зеркало"** Выполняется в парах.

Один из участников будет зеркалом, а второй обезьяной. Обезьяна, оказавшись перед зеркалом, ведёт себя достаточно свободно: её мимика, пантомимика, жестикация очень разнообразны. Зеркало повторяет как можно точнее все движения обезьяны. Через три-четыре минуты тренер предлагает партнёрам поменяться ролями. После завершения упражнения тренер задаёт вопросы группе: "какие трудности возникали в процессе выполнения упражнения? Насколько точно вам удавалось воспроизводить движения вашего партнёра?"

### **5. Упражнение "Рожицы"**

Укажите (напишите) рядом с каждой схемой – мимикой соответствующее на ваш взгляд выражение эмоционального состояния Ведущий на доске демонстрирует верные интерпретации, каждый высказывается по поводу результата выполненного задания.

Можем ли мы в общении допустить ошибки в понимании переживаний другого человека по внешнему виду и причинить ему дополнительную боль? Что нужно, для того, чтобы этого не произошло?

### **6. Упражнение "Море волнуется"**

"Наверняка вы уже переживали в своей жизни различные эмоциональные состояния. Предлагаю закончить предложение: радость (гнев, обида, страх, удивление, испуг и т.д.) это когда..." (говорить, что чувствую, о внешних проявлениях этих состояний).

Можно поиграть в "интервью", используя диктофон. Важно, чтобы каждый мог высказаться столько раз, сколько захочет.

Упражнение "Море волнуется" Ведущий начинает так: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда, удивления, обиды, восторга, гнева замри". После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображённого состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: "На какие признаки вы ориентировались, определяя или изображая состояние?" Обсуждение позволяет собрать банк пантомимических и жестикуляторных проявлений эмоциональных состояний. можно обнаружить соотношение роли мимических. Пантомимических и жестикуляторных движений при определённых состояниях.

Ведущий выбирает наиболее яркую фигуру, изображающий фигуру акцентирует внимание на возникновении дискомфорта в теле – мышечный зажим.

### **7. Упражнение "Мимический ответ на вопрос"**

Участники поочерёдно задают друг другу вопросы, но ответы строго ограничены – только мимически.

### **8. Упражнение "Выражение любви"**

Участники образуют да круга (внутренний и внешний), работа по парам. Каждый участник при помощи слов, жестов, мимики, пантомимики, демонстрирует проявления любви по отношению к ребёнку. Обсуждение проводится по вопросам: какие проявления оказались неожиданными, приятными, неприятными?

### **9. Упражнение "Позитивное общение"**

Что обозначает выражение позитивное общение, как вы его понимаете? Доброжелательное общение – это общение, при котором мы принимаем своего собеседника. Сравните фразу:

1. Ты опять не выполнил домашнее задание! И Ты опять не выполнил домашнее задание, почему?

2. Быстро начинай мыть пол, ты дежуришь И Олег, сегодня твоё дежурство.

3. Эй, ты, иди сюда и Денис, подойди пожалуйста ко мне.

Какие чувства вы испытываете, когда слышите первую фразу и когда вторую? (ответы: при негативном обращении - оскорбление, унижение, злость, тревогу, при позитивном – приятно, спокойствие, удовлетворение.) Под понятиями записываются названные чувства.

### **10. Обсуждение притчи "Бык и кнут"**

Шёл бык на луг. Сам шёл. А Пётр в крик: "Ах сам? Где кнут?" взял кнут. Щёлк! Бык в плач. Он же сам шёл. А тут кнут. Бык хватил кнут и съел. И на луг. Сам. Обсуждение.

Даёшь ли ты проявиться самостоятельности, инициативе тех, с кем имеешь дело? Готов ли с другой стороны, в другой роли, выхватить кнут и уничтожить его? А после поступишь принципиально наоборот или сделаешь то, к чему тебя тянет, даже если тебя к этому и подталкивают?

### **11. Саморефлексия**

## **Практическое занятие "Я как мама"**

**Цель:** формирование образа себя как образа будущей матери, образа будущего ребенка и любви к нему такому, каким он будет.

### **Ход занятия**

#### **1. Информационный блок.**

Мать – это первая земная вселенная ребенка, поэтому все, через что она проходит, испытывает и плод. Эмоции матери передаются ему, оказывая либо положительное, либо отрицательное влияние на его психику.

Организм будущего ребенка строится из материалов, которые поставляются ему из организма матери, следовательно, образ ее жизни, питание, отсутствие или наличие вредных привычек закладывают основу здоровья плода.

Мать начинает влиять на развитие ребенка еще до его рождения. Важны взаимоотношения в семье в это время, отношение к будущему ребенку, к отцу ребенка, к самой беременности. Имеет значение настрой матери в период вынашивания – относится ли она к беременности как к болезни или как к нормальному состоянию, ведет ли замкнутый или активный образ жизни, думает о ребенке с любовью или пытается игнорировать беременность.

Существует прямая взаимосвязь между влиянием матери на ребенка еще в младенческом возрасте и его успешностью в учебе. Многочисленные исследования связывают успешное развитие ребенка с отзывчивостью матери. И позитивное, и негативное влияние матери на ребенка основано прежде всего на эмоциональном факторе – умении матери любить, принимать, понимать, поощрять, быть внимательной и ласковой к своему ребенку.

#### **2. Игра "Встаньте в круг".**

Это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра.

Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу "начали", вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому, не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш "круг" может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

#### **3. Игра "Счет до десяти".**

Все становятся в круг, не касаясь, друг друга плечами и локтями. По сигналу "начали" следует закрыть глаза, опустить свои головы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет "один", другой – "два", третий – "три" и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, "четыре", счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами.

Вы можете обнаружить важную психологическую закономерность. Когда что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными,

недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз...

#### **4. Игра "Рекламный ролик".**

Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но есть два небольших нюанса: первое – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу; второе – рекламировать мы будем все, что касается маленьких детей (бутылочки, соски, одежда и т.п.). Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано игровое имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве того самого детского товара или услуги. Подумайте, чем бы мог оказаться ваш протезе, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть подгузником или горшочком? Тогда, что это за подгузник? И какого цвета этот горшок?

Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – 10 минут.

Упражнение, как обычно завершается обсуждением и рефлексией собственных переживаний каждого из игроков по поводу представления его в рекламном ролике.

Вопросы:

1. Трудно ли было представить человека, имя которого было написано на карточке, в виде предмета, детской вещи?
2. Кто, на ваш взгляд наиболее точно передал внутреннее содержание человека через предмет?
3. Что вы чувствовали, когда вас рекламировали в виде неодушевленного предмета?
4. Согласны ли вы с тем образом, который предложил рекламирующий для вас?
5. Рисуем образы.

#### **5. Упражнение "Я – будущая мама".**

Перед участниками цветные карандаши, мелки, фломастеры, листы бумаги.

Мы с вами уже начали работать с образами и представили друг друга в образе предмета, который может принадлежать маленькому ребенку. Теперь, я попрошу вас представить себя – будущую маму, в виде какого-то образа. Но в следующем задании вам будет предложена немного другая задача.

Когда я скажу "начали", каждый из нас возьмет лист бумаги и все, что потребуется для рисования на своем листе бумаги. На рисование того, что вы задумали, у вас будет 15 секунд. За временем буду следить я и через 15 секунд попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом

направлении. Мы будем работать до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругу и не вернется к вам.

Обсуждение:

- обратить внимание на те моменты сюжета, которые воспринимаются участниками, как неожиданные, нестандартные, необычные;
- поговорить о влиянии стереотипов на развитие сюжетов ("Хотелось нарисовать солнце", "Оля нарисовала море, а я корабль");
- обнаружить критерии нестандартности (совмещение, на первый взгляд несовместимых событий, использование необычных изобразительных средств, изменение масштаба и ракурса сюжета и т.д.).

#### **6. Упражнение "Мой портрет в лучах солнца".**

Нарисуйте солнце. В центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: "Почему я заслуживаю уважения?"

Рисуем образы.

#### **7. Упражнение "Мой будущий ребенок"**

Включается тихая музыка.

Давайте закроем глаза, расслабимся, представим, что на нас сверху падает золотой дождь. Он такой прекрасный, теплый, наполняет нас чистой энергией, которая помогает нам, дает силы. А теперь давайте представим образ своего будущего ребенка, он может быть не похож на человека, ведь образ – это не обязательно что-то конкретное. А теперь откройте глаза. Перед вами карандаши, краски и бумага. Попробуйте нарисовать своего будущего ребенка в виде образа, который вы представили.

Вопросы для обсуждения.

1. Почему именно так вы представили своего ребенка?
2. Встречаются ли похожие образы?
3. Почему, как вы думаете, это происходит?
4. Какие цвета вы использовали, чтобы нарисовать образ своего ребенка, что они по вашему означают?
5. Что вы чувствовали, когда рисовали?

#### **8. Послание своему будущему ребенку.**

Вы представили, каким будет ваш ребенок, поняли, что любить его нужно вне зависимости от того, каким он будет. Давайте же сейчас напишем послание своему будущему ребенку. Оно может быть в любой форме, в виде стихов или прозы. Но главное помните, в нем должны заключаться все ваши положительные чувства к своему ребенку, чтобы, прочитав это послание когда-нибудь в будущем, ваш малыш понял, что его любили всегда, даже когда он еще не родился.

#### **9. Релаксация "Вверх по радуге".**

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

#### **10. Подведение итогов.**

Высказывание мнений об актуальности, полезности, результативности занятий.

## Практическое занятие "Уроки обиды. Как постоять за себя?"

*Цель занятия:* знакомство с приемами манипулирования, навыками обнаружения манипуляций и сопротивления групповому давлению.

*Ход занятия*

### 1. Упражнение-игра "Командир по жизни" (30-40 мин)

*Цель:* выработка стратегии поведения при психологическом давлении.

Участницам раздаются бумага и ручки. Им предлагается вспомнить людей, которые всегда всем указывают, "что надо делать". Не называя их имен, нужно рассказать, как они себя ведут в каждой конкретной ситуации. В качестве примера предлагается разговор трех женщин на эту тему:

*Н.:* Вы знаете, что я делаю с теми, кто всегда всем указывает? Я посылаю их куда подальше. А когда кто-нибудь пытается командовать мною, я советую ему заняться каким-нибудь более благодарным делом.

*С.:* Когда ты так делаешь, Нина, ты сама командуешь. Ты сама говоришь, что надо делать. А я говорю в таких случаях, что не люблю, чтобы мной командовали.

*А.:* Мне кажется, вы обе слишком серьезно к этому относитесь. Почему бы вам просто не отойти в сторону, если кто-то пытается вами командовать? Я всегда именно так и делаю.

Затем ведущий спрашивает членов группы: "А как вы поступаете с людьми, которые хотят всеми командовать?". Он предлагает придумать два варианта разговора на эту тему и записать их. В одном случае надо показать эффективный способ поведения с "командиром по жизни", в другом — наоборот. Затем, объединившись по трое, все обсуждают сделанные записи. Каждая тройка представляет два наиболее удачных и два неудачных варианта. Они записываются на доске.

Обсуждение. Можно ли сказать что-нибудь хорошее о человеке, который всем указывает, что делать? Почему такой "начальник" вызывает раздражение? Надо ли следить за собой, чтобы не быть временами "командиром по жизни"? Может быть, стоит хоть немного походить на него?

### 2. Упражнение "Оправдание чужих ожиданий" (К. Фоппель)

*Цель:* выработка навыков уверенного поведения.

Каждой участнице раздаются бумага и ручка. Затем предлагается описать два-три случая, связанные с ситуацией, при которой "от вас чего-то ждали, но вам этого делать не хотелось. И все-таки, несмотря на свое нежелание, преодолев себя, вы это сделали. Где это происходило: на работе, дома или в каком-то другом месте? Вспомните, как вы при этом себя чувствовали?" Далее ведущий объясняет: "Иной раз мы делаем то, чего ждут от нас другие, даже если мы сами этого не хотим. Например, моя подруга пригласила меня пойти вместе с ней на концерт. Но в этот день я не хотела слушать музыку. Надо ли идти в таком случае или нет? Я чувствую, что должна это сделать, потому что это моя подруга. Но лично мне в этот день хочется сходить на интересную выставку". Далее ведущий объясняет: "Иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Мы можем сказать другу, что не дадим ему денег в займы. Или – отказываемся помочь родителям.

Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие. Как вы себя чувствовали в такой ситуации? (15 мин) Теперь объединитесь по двое и покажите друг другу, что вы написали. Спросите у своей напарницы, что она об этом думает" (10 мин).

Обсуждение. Каким людям труднее всего говорить "нет"? Каким людям легче всего говорить "нет"? Говорите ли вы прямо "нет" или начинаете искать оправдания?

### 3. Мини-лекция (10 мин)

Отказ близким в их просьбе должен быть тактичным и мягким. Если ваши отношения хорошие, то это становится не отказом, а информированием о наших желаниях и чувствах. Своим отношением к предмету просьбы вы предоставляете человеку право самому принимать решение — настаивать на своем или решать проблему иначе.

Итак: близкий человек просит вас сделать что-то, что вам делать неприятно, не хочется или чего вы сделать не в состоянии.

Схема. Отказ в просьбе

*Шаг 1.* Вы испытываете раздражение по поводу просьбы партнера. Это предпосылка для формулировки мягкого отказа. Вы не отказываетесь, а только сообщаете о своем намерении партнеру.

*Шаг 2.* Сказав "нет" заговорите о своих чувствах. Используйте местоимение "Я": "Мне это будет неприятно"; "Мне это не нужно"; "Меня это не интересует". Кратко и четко объясните причину отказа, т.е. обоснуйте его. Обоснованием могут служить только ваши чувства или нежелание испортить отношения с партнером в случае выполнения просьбы, не соответствующей вашим намерениям.

*Шаг 3.* Пауза для выслушивания партнера. Вы молчите, спокойно выслушиваете партнера, пока он не договорит.

*Шаги 4-6.* Повторы. Повторите свою мысль, но только в том случае, если ваше решение отказаться не изменилось, и обязательно с учетом смысла слов партнера.

#### 4. Ролевая игра (40-50 мин)

Участницам предлагается вспомнить ситуации, в которых им наиболее сложно было отстаивать свои интересы или права. Одна из участниц выбирает себе пару для проигрывания своей ситуации, получив следующую инструкцию: "Ваша задача состоит в точном следовании схеме отказа. Скажите "нет", затем уточните, что именно вы не будете делать, сославшись на неприятные ощущения, связанные с просьбой. Будьте последовательны и настойчивы. Не давайте втянуть себя в дискуссию". Группа также получает инструкцию следить за тем, чтобы разговор шел по существу и не переходил в плоскость личных оценок и извинений.

Обсуждение. Что мешало сказать "нет"? Как реагировала партнерша на вашу настойчивость? Какие способы компенсации отказа вы видите?". Замечание: если участница легко поддается на провокацию, ведущий пишет на карточке текст отказа и предлагает ей повторять его до тех пор, пока партнерша не устанет.

#### 5. Упражнение на закрепление навыков уверенного поведения. (15-20 мин)

Участницам предлагается сесть удобно, закрыть глаза, расслабиться, сделать пять спокойных глубоких вдохов-выдохов. Затем ведущий зачитывает текст: "Представьте себе, что вы — маленькая девочка и идете по бревну. Оно высокое и узкое. Родители не разрешают вам по нему ходить, но вы уже взобрались на него и находитесь на полпути. Соседи видят ваш испуг. Слева бежит старушка с первого этажа, она поможет вам слезть, но при этом расскажет обо всем родителям. Справа подходит сосед — любитель пива, он-то не нажалуется, но от него всегда плохо пахнет, не хочется идти к нему на руки. Ну что же, остается только одно — прыгать! Шлеп — песок впился в колени. Страшно? Да не очень! Крови нет, можно встать и отряхнуться. И пусть себе проходит мимо любитель пива, пусть бабуля возвращается на свой наблюдательный пост. Ничего не произошло! А как насчет того, чтобы снова залезть на бревно? Да запросто!".

#### 6. Подведение итогов занятия (10-15 мин)

## Социально-педагогическое направление

### Практическое занятие "Счастье быть родителем"

**Цель:** формирование ответственного родительства, представления о стилях родительского поведения, достоинствах и недостатках каждого, знакомство со стадиями психологического развития ребенка.

#### Ход занятия

##### 1. Разминка. Упражнение "Изобрази животное".

Участники по очереди без слов и звукоподражаний изображают какое-либо животное. Остальные отгадывают.

##### 2. Беседа "Готовность к родительству".

Одна из важнейших функций семьи – продолжение рода, рождение и воспитание детей. Однако родители часто бывают не готовы к трудностям, связанным с развитием и воспитанием ребенка вследствие своей некомпетентности. Попробуем сегодня обсудить основные вопросы, связанные с рождением и развитием ребенка.

Готовность к родительству определяется не только физиологическими и нравственными факторами, но способностью личности понимать соответствие своих действий, желаний поставленным целям, принятым в обществе и семье, в результате чего возникает готовность к содержанию, воспитанию, формированию ребенка. Успешное воспитание детей в большей мере зависит от целостности семейного коллектива, наличия в нем отца и матери. Обеспечивая естественную атмосферу внутрисемейных отношений, умножая воспитательное влияние на ребенка, отец и мать создают необходимые условия для его нормального развития, в частности между полами, готовят к общению с представителями мужского и женского полов. Родителю важно знать, что отсутствие наглядного образа взаимоотношений мужа и жены порождает риск того, что у детей сформируются искаженные взгляды на брак и семью, что помешает в будущем становлению их собственной семьи.

С появлением ребенка в семье произойдут достаточно серьезные изменения:

- перераспределение семейных ролей (освоение роли отца и матери, муж обычно больше ориентирован на все, что происходит вне семьи, жена отвечает за все, происходящее в доме);
- переориентация профессиональных потребностей (у женщины профессиональная потребность отходит на второй план, уступая место реализуемой потребности в материнстве; у мужа актуализуется потребность в профессиональном росте как факторе улучшения материального положения);
- изменение взглядов на семейно-бытовые обязанности (жена берет большую часть функций на себя);
- уменьшение свободного времени, в особенности проводимого супругами вместе (один из супругов должен оставаться с ребенком).

Важное условие надлежащей морально-психологической атмосферы в семье, эффективного воспитательного влияния родителей на детей – родительская любовь. Любовь родителей – это естественное чувство, совершенно необходимое детям, она не только обогащает их эмоциональную жизнь, жизнь всей семьи, но и подсказывает родителям верные решения, связанные с воспитанием. Вместе с тем родительская любовь к детям не может быть "слепой", она должна проявляться на разумной основе с объективным учетом реальных интересов ребенка.

Воспитание детей непростое и нелегкое дело. Чтобы успешно его выполнять, добиваться желаемых результатов, отцу или матери надо обладать достаточно высокой общей и педагогической культурой. Это значит, что родителю необходимо отчетливо

представлять основные задачи воспитания, знать возрастные, половые и индивидуальные особенности своего ребенка, владеть методами и приемами воспитательной работы с детьми. Кроме того, это предполагает, что родитель живет активной жизнью, в курсе всех важнейших общественно-политических событий, а также событий производственной, культурной, спортивной жизни, регулярно читает художественную литературу, бывает в театрах и музеях, посещает выставки и т. д.

Родителям необходимо закладывать определенные семейные традиции. Это может быть уважение к старшим, забота о младших, взаимопомощь, совместный труд и отдых, гостеприимство и многое другое. Такие добрые традиции весьма положительно сказываются на детях, благотворно влияют на формирование у них высоких моральных качеств.

### 3. Упражнение "Стили родительского поведения".

Существует несколько классификаций стилей родительского поведения, познакомимся с наиболее распространенной из них.

Задание участникам: разделиться на 4 подгруппы. Каждой подгруппе внимательно ознакомиться с карточкой, характеризующей один из стилей родительского поведения, и внести записи в общую таблицу.

Название стиля родительского поведения	Положительные моменты применения стиля	Отрицательные последствия применения стиля
---	---	--

#### Карточки

*Авторитетный стиль родительского поведения* – образ действия родителей, характеризующийся твердым контролем за детьми и в то же время поощрением обсуждения в кругу семьи правил поведения, установленных для ребенка. Решения и действия родителей не кажутся детям несправедливыми, и поэтому они легко соглашаются с ними. Таким образом, высокий уровень контроля сочетается с теплыми отношениями в семье. Дети уверены в себе, у них развиты самоконтроль и навыки общения, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

*Авторитарный стиль родительского поведения* характеризуется высоким уровнем контроля, холодными отношениями с детьми. Родители закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Дети, как правило, замкнуты, боязливы или угрюмы, непритязательны и раздражительны.

*Либеральный стиль* (низкий уровень контроля, теплые отношения) – образ действия родителей, отличающийся почти полным отсутствием контроля за детьми при добрых, сердечных отношениях с ними. Некоторые родители вообще перестают устанавливать запреты для своих детей, склонны потакать их слабостям. Дети импульсивны и нередко не умеют вести себя на людях.

*Индифферентный стиль родительского поведения* отличается низким контролем за поведением детей и отсутствием теплоты и сердечности в отношениях с ними. Родители не устанавливают ограничений для своих детей либо вследствие недостатка внимания и интереса к ним, либо вследствие того, что тяготы повседневной жизни не оставляют им сил и времени на воспитание детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью, ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам.

Обсуждение итогов выполнения задания: Какой из предложенных стилей поведения наиболее эффективен в воспитании детей в семье? Как добиться такого родительского поведения?

### 4. Практическое задание "Роль родителей".

Вашему вниманию предлагается таблица, в которой заполнены графы: название и характеристика возрастного периода, основная деятельность ребенка в этот период детства.

Вам предлагается подумать о роли родителей в психическом развитии ребенка.

Обсуждение: основная роль родителей на любом возрастном этапе – безусловная любовь и поддержка, готовность к помощи в трудной ситуации, но помощи, не подавляющей самостоятельность, внимание к ребенку, желание понять его проблемы, умение радоваться достижениям ребенка.

<b>Возрастной период</b>	<b>Характеристика периода</b>	<b>Основная деятельность ребенка</b>	<b>Роль родителей в психическом развитии</b>
Младенчество	Ребенок зависим от удовлетворения физических потребностей (плачет, если голоден, замерз, болен и пр.). Появляются первые улыбки, гуление, лепет и первые слова. Ребенок осваивает ползание, ходьбу и другие виды движений	Общение со взрослым	Уход, полноценное питание, соблюдение режима дня. Тесный эмоциональный контакт. Использование фольклора
Ранний возраст	Ребенок очень зависит от родителей, несамостоятелен, предпочитает шумные эмоциональные игры. Внимание ребенка неустойчиво, его привлекает все яркое, звучащее	Общение со взрослыми	Эмоциональное общение, теплота, забота, поддержка для развития самостоятельности. Использование потешек, прибауток, песенок, сказок для стимулирования развития речи
Дошкольный возраст	Ребенок становится самостоятельнее, усваивает навыки ухода за собой. Появляются игровые интересы, внимание более устойчиво, появляется произвольность деятельности и поведения	Игра	Формирование уверенности в себе посредством постоянной поддержки, помощи, внимания к детским проблемам. Подготовка к школе с помощью специальной литературы и развивающих игр
Школьный возраст	У ребенка развиты социальные навыки, произвольность и самостоятельность. Возрастают роль и авторитет сверстников, появляются устойчивые интересы и склонности	Учебная деятельность	Помощь в учебной деятельности. Поддержка, помощь в осваивании социальных ролей. Доброжелательное, ровное отношение к ребенку. Помощь в выборе

### 5. Сюжетно-ролевая игра "Требуются родители!"

Психолог: "Будущее... Чтобы спасти планету от перенаселения и социального неблагополучия, правительства всех стран приходит к выводу регулировать рождаемость. Нам с вами выпала честь участвовать во всемирном конгрессе по вопросам деторождения. Сегодня наша задача выявить и зафиксировать все возможные мотивы зачатия ребенка".

Группа разрабатывает возможные мотивы зачатия ребенка:

- Подарить жизнь еще одному человеку.
- Родить малыша, который был бы "продолжением" любимого человека.
- Только став матерью, женщина по-настоящему становится женщиной.
- Хочу не отставать от подруг, у которых уже есть дети.
- Доказать родителям, что я уже взрослая женщина.
- Дети – благословение от Бога.
- Мои родители и родители мужа очень хотят внуков.
- Чтобы не быть одиноким в старости.
- Ребенок станет человеком, который будет любить меня несмотря ни на что.
- Дети делают брак крепче.
- Ребенок реализует все то, что не получилось у меня.

Психолог: "Итак, разработанный вами список мотивов зачатия ребенка признан действующим во всем мире. Каждый год специальное министерство объявляет количество детей, которое должно родиться, и устраивает конкурс для потенциальных родителей. Министерство интересуется, почему эти люди хотят стать родителями".

Группа делится примерно поровну на "кандидатов в родители" и "сотрудников министерства". И та, и другая получает разработанный список мотивов зачатия ребенка.

"Сотрудникам министерства" предлагается посоветоваться и выбрать мотивы для "белого списка" – если они считают, что рождение ребенка с такой мотивацией станет радостью для всех и положительно отразится на обществе и самом ребенке, и для "черного списка" – если такая мотивация приведет к плохим последствиям. Возможно, некоторые мотивы не попадут ни в один список.

Аналогично "кандидатам в родители" предлагается выбрать мотивы, о которых они охотно рассказали бы министерству, и те, о которых они говорить не советуют.

Затем два списка сравниваются, обсуждаются расхождения между ними. Если таковые возникли.

Психолог: "В будущем люди не только работают, но и отдыхают. Приглашаем вас на творческий вечер в литературном кружке".

Все участники садятся в общий круг и вытягивают из шляпы наугад по одной записке с афоризмами о детстве, родителях и детях. Затем, по кругу или по желанию участники зачитывают выпавшее им утверждение и высказывают к нему свое отношение, согласие либо несогласие. Желающие могут высказать свое мнение. Все афоризмы должны быть озвучены.

Ограничений на количество детей в одной семье нет, и некоторые умудряются даже создавать многодетные семьи. Но каждый раз им приходится проходить строгий отбор: Министерство создает список требований к потенциальным родителям – что они должны знать и уметь, какими качествами обладать. Кандидаты в родители. В свою очередь, присылают свои резюме, где кратко описывают свои знания и умения, характер, отношение к детям и т.д.

"Сотрудники министерства" и "кандидаты в родители" меняются ролями. "Сотрудники министерства" должны составить список требований к родителям, а "кандидаты" – написать резюме "идеального" родителя.

Затем список требований и резюме сравниваются, обсуждаются расхождения между ними, если таковые возникли.

Игра завершается обсуждением:

- Какое место занимает случайность среди мотивации рождения ребенка? Насколько она популярна? К каким последствиям может приводить?
- Насколько в данный момент вы соответствуете "идеальному родителю"? Что вы смогли бы дать своему ребенку сейчас? Что вы сможете дать ему через 10 лет?

#### **6. Подведение итогов.**

## **Практическое занятие "Азбука для будущих родителей"**

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Беседа: "Родительство. Характерологические проявления компонентов родительства"**

Родительство – (материнство и отцовство) является базовым жизненным предназначением, важным состоянием и значительной социально- психологической функцией каждого человека. Качество этих проявлений, их социально-психологическое и педагогическое последствия имеют непреходящее значение. Характер родительства отражается на качестве потомства, обеспечивает личное счастье человека. Что такое родительство? Конечно, оно включает в себя намного больше, чем просто воспроизведение вашего рода. Родительство подразумевает отдачу, ведь дети входят в этот мир ни с чем, и во всем они зависят от нас.

Родительство включает в себя передачу отношений, позиций, привычек, обучение детей правильному поведению. Так же, как хороший учитель осуществляет контроль над всем классом, чтобы создать работоспособную атмосферу на уроке, так и вам, родителям, необходимо научиться управлять поведением своих детей, чтобы выполнить соответствующее дело родительства.

Кроме прав и обязанностей, вы еще владеете и властью. "Что имеется в виду?" – спросите вы. Ваша власть покоится на том факте, что вы держите под контролем все обстоятельства жизни ребенка: пищу, одежду, жилище и все, что для него забава, – игрушки, игры, привилегии, телевидение, разрешение пойти куда-либо, деньги.

Но, самое главное, что вы контролируете нечто неосознанное, в чем так нуждаются дети, – это любовь, внимание, привязанность, поддержка, одобрение. Мы являемся сторонниками стиля управления, позволяющего формировать поведение ребенка с помощью поощрений и наказаний (но особенно – поощрений).

### **Характеристика компонентов осознанного родительства**

#### ***Родительская ответственность.***

Родительская ответственность предполагает осознание того, что человек является "неоспоримым автором события или вещи". Он осознает, что творит свою жизнь сам, что никто, кроме него, не виновен в том, что его жизнь именно такова.

Это – осознание ответственности за свою жизнь и жизнь своих детей за различные ее проявления: духовные, душевные, материальные. Чувство ответственности принадлежит к проявлениям духовности, обостряющих чувство своего достоинства-достоинства и осторожно-совестливое внимание, без которых невозможен опыт относиться критически к своим слабостям, неумениям и неспособностям.

В противовес понятию ответственность дадим определение безответственности. Безответственность – это отпадение от образца нравственности, грех, состоящий в утрате чувства духовности и очевидности.

Быть ответственным означает держать ответ за исполненное, отвечать за порученное, сполна рассчитываться за сделанное, расплачиваться за пропущенное и добровольно принимать наказание за неверно выполненное. Переставая отвечать за содеянное, человек не имеет возможности реально оценить глубину нарушений и характер необходимых исправлений. Самое печальное, что у безответственного человека не хватает смелости и мужества осознать свою безответственность.

#### *Групповая дискуссия*

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Как определить, насколько ответственен конкретный человек как родитель?
2. По каким критериям можно выделить ответственного родителя из общей массы безответственных родителей?

Дополнение к обсуждению.

По "обратной связи". Если человек решает стать родителем, он берёт на себя ответственность за развитие и воспитание будущего потомства, а он вдруг это дело или не доводит до конца, или делает очень халтурно, или перепоручает кому-то, когда ему стало тяжело или просто "надоело", или создает видимость делания при том, что со временем, иногда очень поздно, обнаруживается, что в принципе он дело-то завалил, – значит, этот человек как родитель безответствен. Необходимо достойно жить самому. Если говорить буквально, то быть для него примером. У ребенка есть глазки, и есть ушки, есть и все остальное. И глядя на родителей, если они живут здоровой жизнью, он не вырастет уродом. А воспитывать... Это как в анекдоте: - Буратино, вас кто воспитывал? - Когда папа Карло, а когда никто!

#### *Вопросы, выносимые на обсуждение:*

Что называется утратой ответственности, родительской ответственности? Причины и следствия родительской безответственности. Дополнение к обсуждению. Хаос и неразбериха современной жизни, развал семей, общественных институтов, дискредитированные по вине "человеческого фактора" высокие идеи – все это следствия утраты ответственности, а утрата родительской ответственности является следствием утраты ответственности вообще. Почему именно сегодня эта проблема стала очень остро? В традиционных культурах существовали определенные рамки, сдерживающие нездоровые греховные проявления человеческой природы. Эти рамки касались социально-значимых ролей, вопросов жизненного выбора, договора, дружбы, любви, вопросов сексуальности и др. Если дружба существовала, то ее понимание не размывалось; если дружба, то – верность, взаимопомощь до смерти: "Сам погибай, а товарища выручай". Если происходил выбор профессии, то человек хранил верность избранному, и только в самом крайнем случае, глубоко переосмыслив, ответственно (опять же!) избирал иной путь.

В современной семейной жизни, встреча двух людей, которые дорожат отношениями, умеют их хранить от бурь и невзгод, воистину радость несказанная! Сегодня редко можно повстречать семью, где родители в присутствии детей воздерживаются открыто говорить о деньгах. Нередко приходится сталкиваться с ситуацией матерной брани, пьянства, скандалов родителей в присутствии детей. Мало кого удивит очередной рассказ о том, как сын поднял руку на свою мать или избил до синяков отца. Итак, перед кем же "родитель" несет ответственность? Перед многими и многим. В первую очередь, перед самим собой. За то, что отказался от выполнения взятых на себя обязательств, за то, что преступил черту духовного закона, оказавшись за пределами им же самим сознательно и добровольно принятых моральных, нравственных, духовных норм. Как правило, после преступления этой черты, мало у

кого обретается мужество, раскаявшись, вернуться обратно. "Единожды солгав, приходится лукавить, и, истину предав, приходится молчать..."

Есть люди, которые не решаются, не дерзают, не могут в силу своей скромности (или, может быть, ложной скромности, а, может, уже имея печальный опыт обращения к нам со своими нуждами) попросить о том, в чем нуждаются. Чутки ли мы? Слышим ли мы просьбы других? Мы несем ответственность за то, как мы общаемся с детьми, насколько оправдываем их ожидания и веру в нас. Только любящий человек может видеть в любимом красоту. Многие люди нравственно, духовно и интеллектуально возматили лишь благодаря тому, что кто-то верил в их интеллектуальный и духовный рост авансом, благодаря тому, что у них был учитель, наставник или духовник, который видел в них то, на что они потенциально способны и даровал им этот аванс веры. Мы несем ответственность за неверие в собственных детей, которое может разрушить близкого нам человека, закрепить его малоадаптивность, неумелость, неловкость. Это выражается в утверждениях, наподобие: "Вечно у тебя ничего не получается".

Родительские позиции – это реальная направленность, в основе которой лежит сознательная или бессознательная оценка ребенка, способность видеть результат развития своего ребёнка, выражающаяся в способах и формах взаимодействия с ним.

Что такое родительская позиция? Это умение взять на себя ответственность за своего ребенка, оставаясь при этом именно родителем. Готовность получать педагогические и психологические знания для того, чтобы занять ту позицию, которая наиболее выгодна для эффективного развития ребенка, позволяющая понять ребенка, творчески применять полученные педагогические знания, обеспечивать выбор и инициативу ребенку, определять границы самостоятельности малыша, помогать выстраивать динамику развития ребенка относительно его личных результатов и достижений, а не относительно результатов/других детей. Главными задачами семьи являются формирование первой социальной потребности ребенка – потребности в социальном контакте, базового доверия к миру и привязанности в младенчестве.

Формирование предметно-орудийной компетентности в раннем возрасте и социальной компетентности в дошкольном, сотрудничество и поддержка в освоении системы научных понятий и осуществлении самостоятельной учебной деятельности в младшем школьном возрасте; создание условий для развития автономии и самосознания в подростковом и юношеском возрасте. Эмоциональная насыщенность общения.

А у нас родители своим детям кто угодно, но не родители. Они их братья, сестры, друзья – чем очень любят гордиться. Часто приходится слышать, например: "Я своему ребенку подруга". А это ненормально? Друзей и подружек он себе всегда найдет, а вот маму или папу, увы, нет. Надо оставаться на своих ролях.

Родительские чувства. Детей надо любить, если нет возможности на уровне физиологии быть на равных, так может психологически стоить с ребенком быть ребенком? Желание и готовность понять, принять без условий свое дитя и защитить. Готовность дать понять ребёнку, что есть мама и папа, которые в любом случае встанут на его сторону. Они не станут разбираться кто прав, а кто виноват, кто объективен, а кто нет. Они всегда выбирают его. Они защищают его перед общественностью, перед теми же учителями, даже если он положил своему учителю кнопку на стул. Перед учителем они защитят, а вот с ним наедине объяснять все положительные и отрицательные стороны его поступка. Большинство родителей занимаются же поисками объективности. А ее не бывает. Ребенок счастлив тогда, когда понимает, что родители принимают его без условий, просто по факту его существования. Конечно, это не означает, что ребенку не надо показывать границы. Это тоже крайность.

Для ребенка очень важно, чтобы с ним поговорили, чтобы его обняли.

Между родителями и детьми в семьях уже давно не существует любви. Когда об этом начинают говорить родителям, они естественно возмущаются: как это я не люблю своего ребенка? Я так о нем забочусь, столько всего покупаю! Я создаю для него все условия, да ребенок просто смысл моей жизни! Начинаем разговаривать дальше, задавать вопросы. Например, откуда вы знаете, ЧТО именно необходимо вашему ребенку? Ответ банальный: ну это же мой ребенок, значит я лучше и знаю! То есть происходит такая подмена желаний, подмена понятий, но самое главное, родители не принимают ребенка как личность, они опираются на свои представления о том, какая у него должна быть жизнь. Я всегда советую родителям: если хотите почувствовать то, что чувствует ваш ребенок, сядьте на корточки и попробуйте пообщаться в таком положении с людьми своего возраста. Напряжение колоссальное.

Родительские установки и ожидания – это определенный взгляд на свою роль родителя, включающий в том числе и репродуктивный компонент установки, основанный на когнитивном, эмоциональном и поведенческом компонентах. Родительские ожидания тесно связаны с родительскими установками; они предполагают право ожидать от других признания их ролевой позиции родителей, соответствующего поведения окружающих, согласованного с их ролью, а также вести себя соответственно ожиданиям окружающих.

"Под родительскими установками понимается система или совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителями и способов поведения с ним".

Родительские установки и ожидания включают три уровня презентации:

Первый уровень – "мы – родители" касается репродуктивной установки и взаимоотношений супругов-родителей и определяет реальное и желаемое количество детей, а также субъективную удовлетворенность браком. Второй уровень – "мы – родители нашего ребенка" касается установок и ожиданий в детско-родительских отношениях и реализуется в стиле семейного воспитания.

Третий уровень – "это – наш ребенок" касается установок и ожиданий в отношении ребенка/детей и находит свое выражение в родительском отношении.

Родительское отношение предполагает типы материнского отношения и родительской любви, где выделяются две важнейшие переменные — эмоциональное принятие и контроль. Их сочетание многое определяет в том, как строится поведение взрослых и какие психологические свойства формируются у ребенка.

Первый тип: Легко приспосабливается к потребностям ребенка. Демонстрирует поддерживающее, разрешающее поведение. Интересный тест на этот тип отношения — приучение малыша к туалету. Относящиеся к нему мамы действуют по принципу "сам созреет".

Второй тип: Сознательное приспособление к потребностям ребенка. Проходит это не всегда удачно, что вносит в поведение матери напряженность. Она чаще доминирует, чем уступает. В ее поведении не хватает непосредственности.

Третий тип: Приспособление на основе чувства долга. В отношениях мало теплоты и спонтанности. Поведению мамы присущ жесткий контроль. Четвертый тип: Непоследовательность, противоречивость поведения и реагирования на ребенка. Конечно, самый опасный – последний тип отношений, хотя, по сути дела, только полное эмоциональное принятие обеспечивает самой матери уверенность и спокойствие, подталкивает ее к додерживающему, разрешающему поведению, формирует доверие к ребенку и его потребностям. Как результат – развитие у самого младенца чувства доверия к миру, любознательности и открытости отношениям. Примерно с трех лет вступает в силу вторая переменная родительской позиции – контроль. Перечислим параметры родительского отношения. Степень контроля. Родители предпочитают оказывать большое влияние на своих детей, способны настаивать на выполнении своих требований, быть последовательными в их

предъявлении или устраниются от контроля, предоставляя детям самим формировать систему требований и правил. Побуждение к развитию, родители стремятся к развитию у детей способностей, настаивают на активном включении детей в различные сферы жизнедеятельности или не считают своих детей обладателями каких-либо выраженных достоинств.

Воспитательные воздействия родители, добиваясь послушания, используют убеждение, обосновывают свою точку зрения и готовы обсуждать ее с ребенком или однозначно не формулируют свои требования, прибегают к косвенным способам воздействия: жалобам, крику, подаркам и наказаниям. Эмоциональная поддержка она присутствует постоянно, независимо от того, удается ли родителю добиваться своих требований либо отсутствует или зависит от послушания ребенка

*Стиль семейного воспитания* предполагает ориентацию на отношения, которые устанавливает родитель с ребенком, осуществляются чаще всего в виде воспитательного процесса. Готовность к выбору формы контакта с ребенком определяющая модель его воспитания или стиль.

Можно выделить три стиля семейного воспитания:

- демократический
- авторитарный
- попустительский (либеральный)

При демократическом стиле, прежде всего, учитываются интересы ребенка. Стиль "согласия" – сотрудничество

При авторитарном стиле родителями навязывается свое мнение ребенку. Стиль "подавления" – диктат

При попустительском стиле ребенок предоставляется сам себе. Стиль опека, "невмешательство".

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Здесь имеется в виду и понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка

#### *Семейные ценности*

Семейные ценности – это то, что важно, ценно, уважаемо всеми членами семьи, общее поле их интересов. Для большинства семейные ценности приблизительно одинаковы:

- 1) ценности супружества;
- 2) ценности, связанные с демократизацией отношений в семье;
- 3) ценности родительства, воспитания детей;
- 4) ценности родственных связей;
- 5) ценности, связанные с саморазвитием;
- 6) ценности внесемейных коммуникаций;
- 7) ценности профессиональной занятости.

### **3. Беседа – дискуссия "Роль отца и матери в воспитании детей"**

Педагогическая грамотность родителей проявляется в том, насколько им удается воплотить в дочери идеал женственности, а в сыне – мужественности. Порой они делают это неосознанно или в силу традиций. Пример родителей, их поведение, внешние и внутренние качества, нравственные взаимоотношения между членами семьи являются самым действенным средством полоролевого воспитания.

Мать начинает влиять на развитие ребенка еще до его рождения. Важны взаимоотношения в семье в это время, отношение к будущему ребенку, к отцу ребенка, к самой беременности. Имеет значение настрой матери в период вынашивания – относится ли она к беременности как к болезни или как к нормальному состоянию, ведет ли замкнутый или активный образ жизни, думает о ребенке с любовью или пытается игнорировать беременность.

Существует прямая взаимосвязь между влиянием матери на ребенка еще в младенческом возрасте и его успешностью в учебе. Многочисленные исследования связывают успешное развитие ребенка с отзывчивостью матери. Не зря природу зачастую отождествляют с матерью. Мама – это целый мир вокруг ребёнка, мир, в котором он может укрыться от опасности, мир, который учит ребёнка жить в гармонии со всем, что его окружает. Благодаря матерям дети адаптируются к жизни в человеческом мире. Мать может научить терпению, своевременности, регулярности. Более того, она должна научить ребёнка этим вещам. Если же мать будет делиться с ребёнком негативом (а порой и проявлять агрессию), это может серьёзно пошатнуть внутренний мир малыша.

В то время как материнство ассоциируется с гармонией, отец учит ребёнка действовать, познавать окружающий мир, ставить перед собой цели и достигать их. Что должен делать отец, если на пути ребёнка возникают препятствия? Правильно, помогать ему в их преодолении. Капризы и излишки эмоций зачастую мешают детям. Роль отца – дать детям понять, что твёрдость и серьёзность принесут гораздо больше пользы, нежели капризы. Да и это ещё не всё. Если от мамы ребёнок чаще всего будет ждать защиты всецело во всем, то от отца будет требоваться поддержка. Ведь мама чаще всего попросту постарается оградить ребёнка от конфликтной ситуации, а отец, наоборот, попробует научить ребёнка справляться с проблемами подобного рода.

Часто бывает так, что будущий отец с нетерпением ждет появления малыша, а когда ребенок рождается, он берет на себя роль только помощника матери, чувствует некоторую некомпетентность в этом вопросе.

Но влияние отца на раннее развитие ребенка очень велико:

- отцы играют значительную роль в формировании своего ребенка в ситуациях, когда ему неясно, как вести себя в данный момент;
- когда ребенок становится старше, отец превращается для него в важную модель поведения;
- отец может выступать в роли "болельщика" и защитника его успехов;
- особая роль отца в воспитании сына (отец – эталон мужчины).

*Задание участникам:* подобрать примеры правильной или неправильной позиции отца в семье. Обосновать свою точку зрения.

При обсуждении обращается внимание на типичность предложенной ситуации. Примеры наиболее типичных неправильных отцовских позиций:

- "Я обеспечиваю семью, ты воспитывай детей".
- "Воспитывать должна школа, учителя, преподаватели".
- "Ребенок еще маленький, успею "повоспитывать", когда подрастет".
- "Я вырос нормальный и без большого участия отца, и мой ребенок вырастет" и пр.

*Задание участникам:* объясните смысл фразы: "Мать учит ребенка жить в доме, отец помогает ему выйти в мир". Это означает, что мать ответственна за эмоциональные привязанности, а отец – за эмоциональную независимость. Если же в семье происходят постоянные конфликты или один из родителей отсутствует (физически или эмоционально), ребенок не получает необходимого воспитания

**4. Неблагоприятные аспекты материнского влияния.** К неблагоприятным аспектам материнского влияния относятся:

- стремление командовать в семье;
- установка на строгую дисциплину в отношениях с детьми, недоучет их индивидуальности;
- идеи о возможном несчастье с детьми, преувеличенная опека;
- отрицание детской активности, редкая ласка в отношениях с детьми;
- контроль каждого шага, раннее обучение;

- холодность в отношениях с детьми.

Обсуждение негативных влияний: необходимо особо подчеркнуть, что и позитивное, и негативное влияние матери на ребенка основано, прежде всего на эмоциональном факторе – умении матери любить, принимать, понимать, поощрять, быть внимательной и ласковой к своему ребенку.

### **"Письмо родителям". Анализ.**

"...Ваши дети – это не ваши дети. Они – не Ваша собственность! Они приходят в мир через вас, но не для вас. А для самих себя! Помните, когда захотите их наказать, что они Вам не принадлежат. Вы можете вкладывать в них свою любовь, но не свои мысли, у них есть свои собственные. Вы можете опекать их тела, но не их души. Они будут жить в дне завтрашнем, который вы не можете посещать даже во снах.

Вы можете стремиться стать такими, как они, но не пытайтесь сделать из них ваши подобия! Вы – луки, из которых ваши дети, словно живые стрелы, посланы вперед. Вы им должны дать любовь, опыт знания и поддержку, но не требовать взамен хорошее послушание, прекрасные оценки и выбрать ту профессию, которую выбрали Вы..." Обсуждение.

## **5. Рефлексия занятия.**

### **Практическое занятие "Народные традиции – основа современных семейных ценностей и традиций"**

#### **1. Сообщение темы и цели занятия.**

#### **2. Информационный блок.**

В большинстве семей существует свой определенный ритм жизни, свои правила и привычки, которые обыденны, просты и выполняются как бы автоматически. Все это сплачивает семью, украшает ее жизнь, позволяя сберечь разумное и доброе, найденное ранее и приумножая его.

Воспитательная сила традиций заключается, прежде всего, в том, что те знания, умения и навыки, которые в них содержатся, передаются старшим поколением и воспринимаются подрастающим, наиболее естественным путем.

В семье, богатой добрыми традициями, больше условий для нейтрализации отрицательного влияния негативных явлений.

Искусство общения в семье отражает уровень культуры быта, которая подразделяется на:

- культуру питания;
- одежды;
- жилища;
- досуга;
- общения;
- физическую культуру;
- духовную;
- культуру поведения.

#### **3. Беседа "Для чего нужны семейные традиции?"**

Что такое традиция?

Традиция – это правило поведения, событие, регулярно повторяющееся.

Почему в каждой семье должны быть свои традиции?

Какие традиции должны быть в каждой семье (распорядок дня, поздравительные, праздничные, оздоровительные, культурные традиции)?

Рассказ о традициях.

Что делать, если в вашей семье нет каких-либо из этих традиций?

Какие отрицательные традиции могут быть в семье (отсутствие взаимопомощи, интереса к литературе, искусству, пьянство, неправильное питание, отсутствие праздничных дней, неправильный отдых)?

Как защитить себя от отрицательных семейных традиций?

**4. Дискуссия "Может ли ребенок изменить традиции семьи?".**

**5. Практическое задание.** Составьте описание интересных дел, которые, по вашему мнению, должны стать традициями вашей семьи.

**6. Дискуссия "Если мама – медсестра, значит, и дочь должна стать медсестрой?".** Что такое семейная профессиональная традиция? Нужно ли сохранять семейные профессиональные традиции? Чем это хорошо, а чем – плохо?

**7. Решение проблем:**

Допустим, что вы хотите стать фотомodelью, а родители хотят, чтобы вы приобрели профессию гувернантки. Что вы будете делать?

Для приобретения профессии, о которой вы мечтаете, нужно платить за учебу, а денег у родителей нет. Что делать?

Вам нравятся две или даже три профессии. Как следует поступить в этом случае?

**8. Информация по теме "Как влияют прапрадители на внутрисемейные отношения?".**

Воздействие бабушек и дедушек на младших членов семьи, их вклад в воспитательный потенциал семьи трудно оценить однозначно. Сложные и противоречивые отношения связывают подчас родителей и их взрослых детей, и внуков. Психологический климат в семье и характер влияния на ребенка зависят от качества этих взаимоотношений. Так, например, одностороннее доминирование в семье матери, а тем более бабушки по материнской линии выступает как фактор, увеличивающий вероятность невротических нарушений у детей.

Приобретение новой внутрисемейной роли (роли бабушки или дедушки) сопровождается существенной перестройкой сложившейся иерархии отношений, поиском гармонии возникшей социальной роли и уже имеющихся ролей (у женщин – роли жены, мамы, свекрови или тещи), которые часто противоречат друг другу. Освоение прапрадительского статуса требует выработки новой внутренней личностной позиции.

Оптимальная готовность бабушек и дедушек состоит в осознании своей собственной особой роли. Прапрадители понимают ценность внуков, появление которых означает новый этап их жизненного пути, повышает общественный престиж, удлиняет жизненную перспективу, создает новые источники удовлетворенности жизнью. Наряду с оказанием некоторой помощи – бытовой, материальной, бабушки и дедушки выступают в роли связующего звена между прошлым и настоящим семьи, передают традиции проверенные ценности, окружают внуков поистине безусловной любовью. Незрелость, неготовность прапрадителей выражается в том, что они вообще отказываются от новой позиции, защищаются против нее ("ребенок ваш", "нам тоже никто не помогал") либо, напротив, "с восторгом и усердием" захватывают, узурпируют родительскую роль, лишая ее молодых родителей.

А. С. Спиваковская приводит примеры двух типов бабушек, не нашедших удачного сочетания ролей: "бабушка-жертва" и "бабушка-соперница".

"Бабушка-жертва" воспринимает роль бабушки как центральную для себя, взваливает на свои плечи груз хозяйственно-бытовых и воспитательных забот, отказавшись от профессиональной деятельности, ощутимо ограничив дружеские контакты и досуг. Сделав заботы о семье, детях и внуках смыслом своего существования, пожертвовав другими сторонами личной жизни, эта женщина периодически испытывает противоречивые чувства, включающие недовольство близкими, обиду за недостаточную благодарность с их стороны, тоску и раздражение.

Характерная позиция внуков такой бабушки – любовь к ней и вместе с тем зависимость, привычка к опеке и контролю, трудности самоконтроля и общения с другими детьми.

*"Бабушка-соперница"*, на первый взгляд, более рационально совмещает свои разноплановые обязанности, продолжает работать, посвящая внукам выходные и отпуска. Неосознанная тенденция ее прародительства состоит в соперничестве с дочерью или невесткой в том, чтобы быть лучшей, более успешной "матерью" внуку. В этом случае идет поиск ошибок и промахов родителей ребенка, а все успехи в воспитании приписываются ею себе, хотя иногда и возникает чувство вины и раскаяния за непримиримость по отношению к собственным взрослым детям. Внуки улавливают конфликтность взаимоотношений взрослых членов семьи и либо винят себя за это, остро ощущая свою неполноценность, либо прагматически используют противоречия позиций взрослых.

На основании мнений самих бабушек и дедушек ею сформулированы четыре функции прародителей в семье, имеющие характер общей важной идеи для самого прародителя и/или других членов семьи.

*Присутствие* – как символ стабильности, как интегрирующий центр, как сдерживающий фактор при угрозе распада семьи.

*Семейная "национальная гвардия"* – призваны быть рядом в трудный момент, оказать поддержку в кризисной ситуации.

*Арбитры* – согласование семейных ценностей, разрешение внутрисемейных конфликтов.

*Сохранение семейной истории* – ощущение преемственности и единства семьи.

Классификацию прародителей по критерию выполняемой ими внутрисемейной роли предлагает отечественный психолог О. В. Краснова:

*формальные* – строят отношения в соответствии с социальными предписаниями о роли старшего в семье;

*суррогатные родители* – берут на себя ответственность и заботу о внуках;

*источник семейной мудрости* – осуществляют связь с семейными корнями;

*затейники* – организуют отдых и досуг внуков;

*отстраненные* – редко включены в реальную жизнедеятельность семьи детей и внуков.

В отечественной психологии первое эмпирическое исследование вклада бабушек в жизнь семьи детей и взаимоотношений бабушек с внуками проведено общественным центром "Геронтолог" (рук. О.В. Краснова). В исследовании участвовали женщины, проживающие в Москве и в небольших городах Московской области, в возрасте от 40 до 85 лет, имеющие внуков. Учитывался ряд параметров: возраст бабушек, образование, совместное или раздельное проживание с детьми, факт продолжения трудовой деятельности, характер родственных связей (внук/внуки от сына или дочери), частота контактов, возраст внуков. Специально разработанная анкета включала вопросы о совместных занятиях бабушек с внуками; о представлениях бабушек о воспитании внуков; о системе поощрений и наказаний внуков; о надеждах на будущее; о помощи детям в воспитании внуков; о том, где внуки учатся хорошему и дурному; о доле участия старшего поколения в воспитании внуков; о причинах беспокойства за внуков; о конфликтах с детьми; о роли в семье, которую отводит себе старшее поколение.

На основании анализа полученных данных выделены три основных типа бабушек: "формальная", или "обычная"; "активная", или "увлеченная"; "далекая", или "отстраненная", "символическая".

*"Обычные бабушки"* принимают участие в уходе за внуками и в их воспитании, однако под воспитанием они скорее подразумевают помощь в бытовом уходе за ребенком (приготовление обедов, кормление, гуляние, купание и т.д.) и/или

материальное обеспечение семьи. Согласно проведенному опросу, каждая вторая бабушка относится к типу "обычной". Она вместе с внуками смотрит телевизионные передачи, читает им, гуляет с ними, летом, как правило, проводит время вместе (например, на даче). В приготовлении уроков, в играх, культурном просвещении внуков бабушки этого типа участвуют незначительно. Они поощряют внуков: хвалят, обнимают, целуют; покупают мороженое, сладости, фрукты, игрушки, вещи. При этом обычно делают это "просто так" или "за хорошее поведение", "за то, что она маленькая". В качестве наказаний "в случаях плохого поведения", непослушания предпочитают не общаться с ними или поругать.

"Активные", "увлеченные бабушки" имеют высокую степень вовлеченности в досуг и проблемы своих внуков. Они заботятся о внуках, балуют их, помогают делать уроки, играют с ними, ходят в театры и на выставки, что требует больше усилий, моральных и физических. Увлеченные бабушки чаще отмечают и поддерживают у внуков проявления доброты, сочувствия, помощи; чувствительны к моментам, когда внукам требуется поддержка, ободрение. В качестве наказания за "вранье, лень, грубость" ругают, запрещают смотреть телевизор или ходить в гости, могут дать подзатыльник или не общаться, т.е. они проявляют большую активность в наказаниях по сравнению с бабушками предыдущего типа и считают, что имеют на это право.

"Далекие", "отстраненные бабушки" затрачивают на внуков гораздо меньше времени. Внуки таких бабушек с рождения воспитывались или только родителями, или с помощью старшего поколения "с другой стороны", т.е. бабушки "отстраненного" типа не имели и продолжают не иметь каких-либо обязанностей по отношению к внуку. В высказываниях отстраненных бабушек очень часто встречаются противоречия. Такая бабушка, например, считает, что ее главная роль в семье – воспитание внуков, но под воспитанием она подразумевает только чтение и прогулки на свежем воздухе; или, утверждая, что у нее есть обязанности по отношению к внуку, видится с ним один-два раза в году, когда телефонные разговоры, воспоминания – единственный вид совместной деятельности.

Проведенное исследование позволило наметить этапы прародительства и описать динамику семейной жизни пожилых женщин на разных стадиях жизненного цикла.

Первый – "*молодая бабушка*" – начинается для женщины в возрасте 47-51 года. Как правило, она продолжает активно трудиться, однако берет на себя долговременные обязанности по уходу и/или помощи в уходе за внуком по мере сил и возможностей; становится "обычной" бабушкой, реже "активной" или "далекой". В основном занимается обслуживанием семьи и внуков, т.е. "кормлением", "прогулками" и прочими делами, которые имеют хозяйственно-бытовую направленность, помогает материально. Молодая бабушка редко проживает одиноко, в основном с мужем или вместе с детьми и внуками.

Именно в группе молодых бабушек наблюдается подмеченная в повседневной жизни закономерность: внуки от дочерей "ближе", чем от сыновей, и бабушки внуков от дочерей больше вовлечены в их жизнь, чаще с ними встречаются.

В дальнейшем, по мере роста внука молодые бабушки не перестают помогать детям, хотя объем выполняемых дел уменьшается. Оптимально соотношение возраста бабушки (до 65 лет) и возраста внука (до 11 лет) для максимального развертывания "бабушкинской" деятельности.

Второй – "*старая бабушка*" – наступает после того, как внук достигает 10-11 лет, бабушке обычно 58-62 года. Если она имеет нескольких внуков, то часто остается в группе "молодых" до тех пор, пока младшему не исполнится 10-11 лет. Появляется новый вид общения с внуками, более равноправный.

Выход на пенсию, особенно в большом городе, оказывает влияние на характер отношений с внуком, и часть "обычных" бабушек, преимущественно со средним

образованием, переходит в категорию "активных". Некоторые же на этом этапе отдаляются, как правило, это женщины, живущие в мегаполисе и имеющие более высокий уровень образования. Те, кто с первого этапа занимал позицию "отдаленной" или "увлеченной" бабушки, редко ее изменяют при сохранении условий проживания.

Если "молодую" бабушку больше волнует здоровье внука, то у "старой" появляются тревоги и опасения в отношении его образования, выбора будущей профессии, друзей, любимых, будущего в целом. На этой стадии уже не имеет особого значения, от кого внуки – от дочери или сына. Она больше, чем молодая бабушка, заинтересована в сохранении семейных традиций, ценностей и в этом видит свою основную роль в семье.

Третий – "*пожилая женщина*", "*старая женщина*" – начинается после достижения внуками 18-летнего возраста, когда у взрослых детей и выросших внуков появляются обязанности по отношению к старшим членам семьи, которые сами теперь нуждаются в помощи и уходе в связи с ухудшением здоровья. На этой стадии происходит "переворот" ролей – меняется баланс независимости и автономии членов семьи.

Таким образом, этапы прародительства зависят от возраста внуков, социального статуса пожилых женщин и состояния их здоровья. Вклад старшего поколения в семейную жизнь и спектр ролей зависят не только от возраста, образования, условий проживания пожилого человека и видов родственных связей, но также от социальных и личностных норм его жизни, от общественных потребностей и ожиданий.

Осуждение информации.

*Упражнение "Сценки из жизни семьи".*

Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация, имевшая место в прошлом, ситуация, которая может сложиться в будущем, или фантастическая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В случае разыгрывания сценок без слов больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через них выражаются чувства отношения, чувства. Играющие могут рассказать о своей ситуации, а могут предоставить зрителям возможность догадаться. Сцена обычно проигрывается на определенном пространстве комнаты и имеет четкое начало и конец по времени. Когда сцена подходит к концу, ведущий просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а затем ведущий делятся своими впечатлениями. Участники могут придумать и разыграть сцены все вместе на любую тему.

#### **8. Практическая работа (в группах).**

Подготовьте рассказ по теме "Что такое хорошая семья?"

#### **9. Подведение итогов. Рефлексия.**

### **Игры для налаживания контакта с ребенком**

#### **Дай ручку!**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Взрослый подходит к ребенку и протягивает ему руку.

– Давай здороваться. Дай ручку!

Чтобы не испугать малыша, не следует проявлять излишнюю напористость: не подходите слишком близко, слова обращения к ребенку произносите негромким, спокойным голосом. Чтобы общение было корректным, присядьте на корточки или детский стульчик – лучше, чтобы взрослый и ребенок находились на одном уровне, могли смотреть в лицо друг другу.

**Хлопаем в ладоши!**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Родитель хлопает в ладоши со словами:

– Хлопну я в ладоши, буду я хороший,  
Хлопнем мы в ладоши, будем мы хорошие!

Затем предлагает малышу похлопать в ладоши вместе с ним:

– Давай похлопаем в ладоши вместе.

Если малыш не повторяет действия, а только смотрит, можно попробовать взять его ладони в свои и совершить хлопки ими. Но если ребенок сопротивляется, не следует настаивать, возможно, в следующий раз он проявит больше инициативы.

### **Ку-ку!**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта; развитие внимания.

Оборудование: кукла Петрушка (в ступке).

Ход игры: Родитель показывает малышу игрушку (Петрушка спрятался).

– Ой! Кто это там прячется? Кто там?

Затем Петрушка показывается со словами:

– Ку-ку! Это я, Петрушка! Привет!

Петрушка кланяется, вертится в разные стороны, затем снова прячется. Игру можно повторить несколько раз.

### **Лови мячик!**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта; развитие движений.

Оборудование: небольшой резиновый мячик или пластмассовый шарик.

Ход игры: Родитель берет в руки мячик, предлагает ребенку поиграть с ним. Лучше организовать игру на полу: педагог и ребенок сидят напротив друг друга, широко расставив ноги, чтобы мячик не укатился мимо.

– Давай поиграем в мячик. Лови мячик!

Взрослый катит мячик по направлению к малышу. Затем побуждает его катить мячик в обратном направлении, ловит мяч, эмоционально комментирует ход игры.

– Кати мячик! Оп! Поймала мячик!

Игра проводится в течение некоторого времени, прекратить игру следует при первом признаке усталости или потере интереса со стороны ребенка.

### **Котёнок**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: мягкая игрушка котёнок.

Ход игры: взрослый показывает ребенку игрушечного котёнка и предлагает погладить его.

– Смотри, какой к нам пришёл котёнок – маленький, пушистый.

Давай погладим котёнка – вот так.

Действие сопровождается стихотворением:

Киса, кисонька, кисуля! —

Позвала котёнка Юля.

Не спеши домой, постой! —

И погладила рукой.

Можно продолжить игру с котёнком: напоить его молочком, показать, как котёнок умеет прыгать, махать хвостиком.

### **Солнечный зайчик**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: маленькое зеркальце в оправе (без острых краев).

Ход игры: Зеркало следует подготовить заранее. Выбрав момент, когда солнце заглядывает в окно, взрослый берет зеркало и ловит солнечный луч. При этом посредством комментария обращает внимание малыша на то, как солнечный "зайчик" прыгает по стене, по потолку, со стены на диван и т. д.

– Посмотри, на стене солнечный зайчик! Как он прыгает – прыг-скок!

Можно предложить ребенку дотронуться до светового пятна. Затем медленно отодвигать луч, предлагая ребенку поймать солнечного зайчика.

– Потрогай зайчика – вот так. Ой! Смотри: солнечный зайчик убегает – поймай зайчика! Какой шустрый зайчик, как далеко прыгает. А теперь он на потолке – не достать!

Если ребенку понравилась игра, можно предложить ему поменяться ролями – дайте ему зеркало, покажите, как поймать луч, как управлять движениями "зайчика". Во время игры не забывайте комментировать все действия.

Игру можно повторять многократно.

### **Прятки**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Оборудование: большое одеяло или плед.

Ход игры: Аналогично игре с платком можно организовать игру в прятки, используя одеяло или плед. При этом ребенок или взрослый, прячась, может свободно передвигаться по комнате, выбирая подходящее укромное место.

В отличие от игры с платком, это более продолжительная игра. Водящий взрослый может намеренно не спеша ходить по комнате, заглядывая в самые неожиданные места – под стол, в шкафы и т. д. – со словами:

– Где же наш мальчик спрятался? Миша, ау! Иду искать!

Когда ребенок ждет, что его вот-вот найдут, он переживает сильные эмоции – напряжение и, возможно, страх. В конце игры такое напряжение обязательно разрешается – ребенка находят, гладят по голове, обнимают, хвалят.

### **Хлопушки**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры:

Детка хлопать так умеет,

Своих ручек не жалеет.

Вот так, вот так-так,

Своих ручек не жалеет!

### **Коготки-царапки**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта; обучение чередованию движений рук в соответствии с речевой инструкцией.

Ход игры: Сначала родитель читает стихотворение и изображает котенка. Произнося первые две строчки стихотворения, поглаживает одной рукой другую.

У белого котенка

Мягкие лапки.

На третьей и четвертой строчках то сжимает, то разжимает пальцы – котенок "выпускает" коготки-царапки.

Но на каждой лапке

Коготки-царапки!

Затем предлагает ребенку изобразить котенка. После того, как ребенок научится изображать котенка, можно предложить игру в паре: педагог сначала гладит руку

ребенка, затем делает вид, что хочет поцарапать ее "коготками" (в этот момент ребенок может быстро убирать руки). Затем педагог и ребенок меняются ролями: ребенок сначала гладит руку педагога, затем "выпускает коготки" и пытается легонько царапнуть.

### **Тритатушки – три-та-та!**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Родитель усаживает ребенка на колени, лицом к себе, держит ребенка за пояс. Затем совершает ритмичные телесные потряхивания (влево-вправо, вверх-вниз), сопровождая движения многократным проговариванием слов:

– Тритатушки – три-та-та! Тритатушки – три-та-та!

### **По ровненькой дорожке!**

Цель: развитие эмоционального общения со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Взрослый усаживает ребенка к себе на колени, затем начинает ритмично подбрасывать его, сопровождая движения потешкой. В конце игры педагог делает вид, что роняет ребенка.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

По кочкам, по кочкам,

По ухабам, по ухабам,

Прямо в яму –

Бух!

### **Догоню-догоню!**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта; развитие движений.

Ход игры: Взрослый предлагает ребенку поиграть в догонялки.

– Давай играть в догонялки: ты убегай, а я буду тебя догонять! Догоню-догоню!

Ребенок убегает, а взрослый догоняет его. При этом не стоит спешить – дайте возможность малышу побегать, почувствовать себя быстрым и ловким. Затем взрослый ловит ребенка – обнимает его, тормозит.

Следует учесть, что эта игра эмоционально напряжена, содержит для ребенка элемент риска. Кроме этого, в ходе игры возникает тесный телесный контакт. Поэтому можно предложить малышу такую игру, когда уже есть определенная степень доверия между ним и взрослым. А если малыш испугался, не нужно настаивать – попробуйте в другой раз.

### **Ладушки**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Взрослый предлагает ребенку послушать потешку и похлопать в ладоши. Взрослый вместе с ребенком хлопает в ладоши. На последних строчках помашите кистями рук, как крыльями, затем мягко опустите ладони на голову малыша.

– Давай похлопаем в ладоши – вот так.

Ладушки-ладушки!

– Где были?

– У бабушки!

– Что ели?

– Кашку!

– Что пили?

– Бражку!

Кашку поели,

Бражку попили!

Ш-у-у-у, полетели,

На головку сели!

### **Сорока-белобока**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Взрослый берет руку ребенка в свою руку и начинает читать потешку, сопровождая текст движениями. Педагог круговыми движениями водит пальчиком ребенка по его ладошке – "мешает кашку". При словах "этому дала" загибайте поочередно пальчики ребенка, начиная с мизинца. При словах "а этому не дала" поверните большой палец ребенка и пощекочите его ладошку.

Сорока-белобока

Кашку варила,

Деток кормила:

Этому дала, этому дала,

Этому дала, этому дала,

А этому не дала:

Ты, сынок, мал,

Нам не помогал,

Тебе каши не дадим.

### **Коза рогатая**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Взрослый проговаривает текст потешки, сопровождая ее движениями. Сожмите пальцы правой руки, выставив вперед только указательный палец и мизинец – получилась "коза" с рожками. Приговаривая, то приближайте, то удаляйте "козу". При словах "забодаю", "пободайте" ребенка.

Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая,

Ножками топ-топ!

Глазками хлоп-хлоп:

"Кто каши не ест,

Кто молока не пьет,

Того забодаю,

Забодаю, забодаю!"