

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

**Программа
комплексной социальной помощи
"В защиту материнства и детства"**

(для беременных женщин, женщин после родов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, а также пострадавшие от насилия в семье)

Составители: аналитики отделения
методической и консультационной
помощи

Омск 2023

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, социально опасного положения вследствие угрозы насилия или жесткого обращения 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; низкая самооценка и чувство собственной неполноценности; повышенная нервозность; снижение интереса к ранее приятным занятиям; затруднения в установлении и поддержании межличностных отношений; 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 с детьми, важным направлением своей деятельности считают помощь женщинам, ожидающим рождение ребенка или воспитывающим ребенка первого года жизни, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, а также пострадавшие от насилия в семье.

В бюджетном учреждении Омской области «Центр социальной помощи семье и детям» функционирует социальная гостиница в службе оказания социальных услуг и социального сопровождения отделения «Семейный многофункциональный центр» (далее – социальная гостиница) Здесь предоставляется жильё семьям с детьми, в том числе беременным женщинам, для временного проживания. Для них организованы места в комнатах, созданы социально-бытовые условия, выдаются продукты питания, оказывается экстренная психологическая и социально-медицинская помощь, организуется комплекс социальных услуг. Также 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, социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, а также пострадавшие от насилия в семье, приобрести

уверенность в себе, подготовиться к родам, получить новые знания о себе, о развитии ребенка.

Цель – оказание комплексной социальной помощи беременным женщинам и женщинам после родов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, а также пострадавшие от насилия в семье.

Задачи:

1. Обеспечить безопасность, доступность и своевременность квалифицированной комплексной социальной помощи беременным женщинам и женщинам после родов, а также женщин, оказавшихся в социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, а также пострадавшие от насилия в семье 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 женщин после родов (оформление документов, пособий и т.д.).

4. Содействовать в определении места дальнейшего проживания.

5. Информировать будущих матерей о физиологических особенностях беременности и родов; о психофизиологических особенностях детей первого года жизни.

6. Способствовать формированию навыков ухода за ребенком.

7. Содействовать развитию основных жизненных навыков, адаптации к самостоятельной жизни.

8. Способствовать развитию чувства материнства, формированию ответственного родительства.

9. Содействовать восстановлению семейных связей.

10. Информировать о вреде и недопустимости насилия и жестокого обращения в отношении беременных и молодых матерей.

Ожидаемые результаты программы:

1. Обеспечена безопасность, доступность и своевременность квалифицированной комплексной социальной помощи беременным женщинам и женщинам после родов.

2. Нормализовано психоэмоциональное состояние во время беременности и после родов.

3. Повышен уровень осведомленности будущей матери о физиологических особенностях беременности и родов, а также об основах психофизиологического развития детей первого года жизни.

4. Развита основные жизненные навыки, женщины адаптированы к самостоятельной жизни.

5. Приобретены знания и практических навыков по уходу и воспитанию ребенка.

6. Восстановлен социально-правовой статус беременных женщин и женщин после родов (оформление документов, пособий и т.д.). Повышена правовая просвещенность беременных женщин и женщин после родов по вопросам материнства и детства, отстаивания своих прав и законных интересов.

7. Формирование осознанного, ответственного, позитивного отношения к беременности и к будущему (настоящему) родительству.

8. Определены места дальнейшего проживания беременных женщин и женщин после родов.

9. Восстановлены семейные связи.

10. Повышение уровня информированности касательно недопустимости насилия и жесткого обращения в отношении беременных женщин и молодых матерей.

Целевая группа: беременные женщины и женщины после родов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, социально опасном положении вследствие угрозы насилия или жестокого обращения, а также пострадавшие от насилия в семье.

Кадровое обеспечение. Ответственный за проведение работы – заведующий службой оказания социальных услуг и социального сопровождения. Исполнители: психолог, специалист по социальной работе, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере, медбрат по массажу, медицинский работник, юрист-консульт.

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" (parentalattituderesearchinstrument).

- Другие методики по необходимости.

Условия реализации программы

Реализация программы 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 службы оказания социальных услуг и социального сопровождения ведут работу с учреждениями социального обслуживания населения, администрацией округа города Омска (оказание содействия в определении места дальнейшего проживания), 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. Организационный этап. Предоставление условий для временного проживания. Оказание срочной социальной и психологической помощи, оказание первой доврачебной помощи (при необходимости), восстановление психоэмоционального равновесия женщины.

2. Диагностический этап реализуется по средствам наблюдения, бесед и тестирования. 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. Составление индивидуального плана работы на основании представленных мероприятий проекта.

4. Реализация плана.

5. Подведение итогов. Конечная оценка результатов деятельности. 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 и других документов.

В ходе реализации проекта юрисконсульт БУ "ЦСПСД" оказывает правовую поддержку, проводит занятия, индивидуальные консультации по вопросам гарантий трудовых прав, предоставляемых женщинам в связи с беременностью, родами и уходом за ребенком до трех лет, выезда за границу, 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 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).

Знания и навыки, полученные в процессе реализации мероприятий социально-медицинского направления, 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. В случае наличия опыта насилия или жестокого обращения психолог также может предоставить поддержку и терапию, помогая справиться с травмами и обрести внутреннюю силу.

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.

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: занятия с метафорическими ассоциативными картами, 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.

2. Методы, ориентированные на эмоциональные ресурсы беременной женщины и женщины, воспитывающей ребенка первого года жизни.

Данные методы позволяют 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.

Методы, ориентированные на эмоциональные ресурсы, также могут помочь преодолеть насилие и жестокое обращение в семье. Эти методы могут включать психотерапевтическую поддержку, медитацию, релаксацию, техники дыхания и другие практики, которые направлены на улучшение психоэмоционального состояния. Они помогают укрепить позитивные эмоции, улучшить самосознание и создать психологический барьер перед стрессом и насилием.

Социально-педагогическое направление

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

Участницы приобретают не только знания в области педагогики, психологии, гигиены, но и эмоциональную привязанность, любовь к своему малышу и восстановление ранней коммуникации между матерью и ребенком, знакомство с основами педагогики и психологии раннего развития.

В рамках данного направления проводится работа по восстановлению 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), а также организация и проведения кинолектория по

проблеме материнства, детства, социального сиротства и неполных семей, ознакомление с народными традициями, касающихся семейных ценностей.

Тематическое планирование программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Количество занятий, мероприятий	Формы и методы работы	Ответственный
Социально-правовое направление				
1.	Содействие в оформлении документов, пособий и выплат	по мере необходимости	Межведомственное взаимодействие	юриисконсульт
2.	Гарантии трудовых прав, предоставляемые женщинам в связи с беременностью, родами и уходом за ребенком до трех лет	4 раз	информирование, консультирование	юриисконсульт
3.	Пособия и выплаты семьям с детьми в Омской области	1 раз	информирование, консультирование	юриисконсульт
4.	Порядок выплаты алиментов	1 раз	информирование, консультирование	юриисконсульт
5.	Путешествия с ребенком	1 раз	информирование, консультирование	юриисконсульт
Социально-медицинское направление				
1.	Физиологические особенности беременности	1 раз	информирование, просмотр видеоролика	мед.работник
2.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние алкоголя и никотина на внутриутробное развитие ребенка	1 раз	информирование	мед.работник

2.	"Чудо новой жизни" (цикл занятий) 1) Психофизиологические особенности и физическое развитие новорожденных 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	лекции, информирование, практические занятия по обучению навыкам ухода за ребёнком (кормлению, пеленанию, купанию, массажу, гимнастике, закаливанию, др.)	мед. работник, медбрат по массажу
2.				
3.	Физиологические особенности родов	1-2 раза за период	информирование, демонстрация фильмов и т. д.	мед. работник, специалист по социальной работе
Социально-психологическое направление				
1.	1) Психологическое исследование эмоционально-волевой сферы беременных; изучение уровня тревожности, общего эмоционального фона, восприятие и установки на беременность 2) Диагностики, направленные на выявление тревожности, эмоционального фона и восприятия: – Цветовой тест отношений.	1 раз	диагностика	психолог

	– Рисуночный тест «Я и мой ребенок». 3) Занятия с метафорическими картами на выбор.			
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.	"Привязанность – как базовое доверие к миру"	1 раз	практическое занятие	психолог
7.	"Уроки обиды. Как постоять за себя"	1 раз	практическое занятие	психолог
Социально-педагогическое направление				
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 реабилитационной 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	2 раза		заведующий

	проведение кинолектория по проблеме материнства, детства и неполных семей, социального сиротства "Я буду мамой"			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. Садыков Р.М., Большакова Н.Л. Социальная практика института материнства. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №3. – С. 98-102.
6. Добряков И.В. Перинатальная психология. – Питер, 2010 г.
7. Егорова М.А., Миронова С.И. Психологическая готовность к материнству девушек, воспитанниц интернатных учреждений // Психологическая наука и образование. 2012. №4. – С. 79-86.
8. 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.
9. Методическое пособие "Организация работы по профилактике и социально-психологической реабилитации женщин и детей, оказавшихся в социально-опасном положении". Из опыта работы. Ставрополь, 2014.
10. Соколов М.М. У меня будет малыш. Мастер-класс счастливой мамы. Ростов н/Дону, 2007.
11. Тиссен Е.В. Об опыте реализации проекта социальной поддержки беременных и родивших женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации // Работник социальной службы № 9 – 2015.
12. Филиппова Г. Г. Психология материнства: учебное пособие для вузов / Г. Г. Филиппова. — 2-е изд., испр. и доп. — М: Издательство Юрайт, 2023. – 212 с.

Социально-правовое направление

1. Содействие в оформлении документов, пособий и выплат

№ п/п	Мероприятия	Межведомственное взаимодействие
1.	Государственная регистрация рождения ребенка Срок исполнения – не позднее следующего дня после подачи заявления	Отдел ЗАГСa по месту рождения ребенка либо по месту жительства родителей (одного из родителей) Портал государственных услуг Российской Федерации (Госуслуги)
2.	Регистрация ребенка по месту жительства (прописка) Срок исполнения – не позднее шести календарных дней со дня подачи заявителем документов	БУ "МФЦ г. Омск" Портал государственных услуг Российской Федерации (Госуслуги)
3.	Получение страхового медицинского полиса (до истечения 30 дней со дня государственной регистрации рождения)	Страховая медицинская организация, в которой застрахованы мать или другие законные представители По истечении тридцати дней со дня государственной регистрации рождения ребенка выбор страховой медицинской организации осуществляется одним из его родителей или другим законным представителем
4.	Оформление СНИЛС	СНИЛС оформляется в МФЦ или Социальном фонде России автоматически после регистрации рождения ребенка на основе информации, полученной из ЗАГСа. Узнать номер страхового лицевого счета можно в личном кабинете родителя на Портале государственных услуг Российской Федерации (Госуслуги)
5.	Оформление пособия по случаю рождения ребенка Срок исполнения – 10 рабочих дней	Социальный фонд России (достаточно оформить свидетельство о рождении. Орган ЗАГСа, выдавший свидетельство, передаст сведения в

		Социальный фонд России)
б.	Алименты	Мировой суд по месту своего жительства Районный суд Портал государственных услуг Российской Федерации (Госуслуги)

2. Гарантии трудовых прав, предоставляемые женщинам в связи с беременностью, родами и уходом за ребенком до трех лет

Гарантии – это средства, способы и условия, с помощью которых обеспечивается осуществление предоставленных работникам прав в области социально трудовых отношений (согласно статье 164 Трудового кодекса Российской Федерации).

Работа в режиме неполного рабочего времени и легкий труд

Трудовой кодекс Российской Федерации (далее – ТК РФ) позволяет работать на условиях неполного рабочего времени всем (согласно статье 93 ТК РФ). Неполное рабочее время (далее – НРВ) — режим трудовой деятельности, устанавливаемый между работником и работодателем в процессе трудовой деятельности.

Согласно ст. 93 ТК РФ работодатель не вправе отказать в НРВ беременным сотрудницам. Беременная в любой момент может потребовать установить ей неполный рабочий день или неделю. Подтверждений от врача не требуется. Для этого сотруднице достаточно написать заявление об изменении режима работы и представить справку о беременности. Она может попросить уменьшить рабочий день как до одного часа, так и до семи часов в день. И работодатель обязан установить желаемый режим работы. При этом неполное рабочее время не заменяет обязанность работодателя перевести сотрудницу на легкий труд по беременности, что включает медицинские рекомендации. Воспользоваться своим правом работница может на любой должности, вне зависимости от того, был ли перевод на легкий труд.

Медицинское заключение от врача понадобится, если сотрудница считает, что на работе есть негативные факторы, которые повлияют на ее здоровье или малыша. В заключении врач напишет, в каких условиях женщине нельзя работать. После этого работница должна написать заявление на легкий труд по беременности.

Снижать норму выработки нужно в среднем до 40% от постоянной нормы. А если нет подходящей вакансии, которая бы исключала воздействие неблагоприятных производственных факторов, то следует освободить беременную от работы. В таком случае работодатель все равно обязан выплачивать ей средний заработок.

Запрещено отправлять беременную в командировки или на вахту, заставлять работать ночью, сверхурочно, в выходные и праздники. Так делать нельзя, даже если беременная соглашается (ст. 259, 298 ТК РФ).

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.

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.

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).

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).

Перерывы для кормления ребенка

Перерывы для кормления ребенка (детей) предусмотрены ТК РФ: 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.

Ограничения при увольнении беременных женщин

Согласно Конвенции Международной организации труда № 183 «О пересмотре Конвенции (пересмотренной) 1952 года об охране материнства» (заключена в г. Женеве 15 июня 2000 г.) защита беременности, в том числе путём установления гарантий для беременных женщин в сфере труда, является общей обязанностью правительств и общества (преамбула).

В Трудовом кодексе Российской Федерации содержатся нормы, закрепляющие для беременных женщин повышенные гарантии по сравнению с другими нормами Трудового кодекса Российской Федерации, регламентирующими расторжение трудового договора. Так, в соответствии с частью первой статьи 261 Трудового кодекса Российской Федерации запрещается расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами, за исключением случаев ликвидации организации либо прекращения деятельности индивидуальным предпринимателем. Эта норма является трудовой льготой, обеспечивающей стабильность положения беременных женщин как работников и их защиту от резкого снижения уровня материального благосостояния, обусловленного тем обстоятельством, что поиск новой работы для них в период беременности затруднителен.

При этом названная норма не ставит возможность увольнения беременной женщины в зависимость от того, был ли поставлен работодатель в известность о её беременности и сообщила ли она ему об этом, поскольку это обстоятельство не должно влиять на соблюдение гарантий, предусмотренных трудовым законодательством для беременных женщин при увольнении по инициативе работодателя. В таком случае правовое значение имеет лишь сам факт беременности на день увольнения женщины по инициативе работодателя.

Отпуска

Своеобразной гарантией является 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.

Отпуска по уходу за ребенком могут быть использованы полностью или по частям также отцом ребенка, бабушкой, дедом, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком.

По заявлению женщины во время нахождения в отпусках по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию.

На период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность).

Отпуска по уходу за ребенком засчитываются в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев досрочного назначения страховой пенсии по старости).

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.

Оформление больничного листа по уходу за ребенком на родственников

Больничный лист по уходу за ребенком — одна из ключевых социальных льгот, предоставляемых государством.

Больничный лист подтверждает факт нетрудоспособности из-за ухода за ребенком. Больничный лист может выдаваться как родителям ребенка, так и лицу, которое планирует уход за ребенком (любому из родственников). Более того, можно оформить больничный лист сразу на несколько человек. Так, если отец или мать не могут отлучиться с работы, то функции по уходу за ребенком может взять на себя бабушка.

Для того чтобы взять больничный лист на родственника, например, бабушку, необходимо пройти осмотр у врача и получить медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка. Далее необходимо обратиться в местное отделение Фонда социального страхования и написать заявление о временной нетрудоспособности. В заявлении необходимо указать причины и условия предоставления больничного листа, а также предоставить медицинские документы.

Для оформления больничного листа от бабушки потребуются паспорт (или иной документ, который удостоверяет личность) и страховой полис. Необходимость подтверждения наличия родственных связей бабушки и ребенка отсутствует.

Больничный лист по уходу за ребенком бабушки или дедушки обычно выдается не более чем на 10 дней. В течение этого периода пенсионеру полагается 100% заработка. Если больничный превышает 10 дней, то выплачивается 50% заработка.

3. Пособия и выплаты семья с детьми в Омской области

К Федеральным пособиям и выплатам относятся:

1. *Ежемесячная выплата на ребенка в возрасте от трех до семи лет включительно.* Эта выплата действовала до 1 января 2023 года. Право на получение назначенной до 1 января 2023 года ежемесячной денежной выплаты на ребенка в возрасте от трех до семи лет включительно сохраняется до окончания периода, на который была назначена эта выплата.

Размер пособия в зависимости от нуждаемости составляет 50%, 75% и 100% от прожиточного минимума.

2. *Ежемесячная денежная выплата (далее – ЕДВ) семьям в связи с рождением третьего ребенка или последующих детей.* Выплата действовала до 1 января 2023 года. Право на получение назначенной до 1 января 2023 года ежемесячной денежной выплаты на ребенка в возрасте от трех до семи лет включительно сохраняется до окончания периода, на который была назначена эта выплата.

3. *Ежемесячное пособие студенческим семьям, имеющим детей.*

Право на ежемесячное пособие студенческим семьям имеет один из родителей (одинокий родитель), являющихся студентами очной формы обучения профессиональных образовательных организаций по образовательным программам среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена и образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории Омской области, совместно с которым проживает ребенок, не достигший возраста восемнадцати лет.

4. *Единое пособие.* С 1 января 2023 года изменились правила выплаты детских пособий. Вместо нескольких видов социальных пособий на детей и беременных женщин вводится единое. Единое пособие заменило ряд выплат: выплаты на первого и третьего ребенка до 3-х лет, на детей от 3-х до 7-ми лет, выплаты на детей от 8-ми до 17-ти лет, а также предыдущую выплату беременным женщинам, вставшим на учет в медицинском учреждении в ранние сроки беременности. Все назначенные до 01.01.2023 пособия действуют до конца срока, на который были предоставлены. Далее их нельзя будет продлить, также как нельзя одновременно получать пособия по старым и новым правилам. При переходе на единое пособие старые выплаты перестанут начисляться автоматически.

Размер пособия в зависимости от нуждаемости составляет 50%, 75% и 100% от прожиточного минимума.

5. *Материнский капитал. Материнский (семейный) капитал* – это мера государственной поддержки российских семей, в которых с 2007 года родился или был усыновлен второй ребенок (а также третий, четвертый и любой следующий ребенок, если до этого право на материнский капитал не возникало или не оформлялось).

Семьи, в которых, начиная с 1 января 2020 года, появился первый ребенок, также имеют право на материнский капитал.

6. *Единовременное пособие при рождении двоих и более детей.* Право на единовременное пособие при рождении двоих и более детей имеет один из родителей (опекун) при рождении двоих и более детей в случае многоплодной беременности.

В Омской области существуют следующие региональные пособия и выплаты:

1. *Региональное единовременное пособие при рождении ребенка.*

2. *Губернаторская выплата.* В 2023 году пособие выплачивается в дополнение к федеральным компенсациям. Выплаты положены:

- семьям, в которых родился третий и последующий ребенок;
- малоимущие семьи, уровень дохода которых на члена семьи не превышает прожиточный минимум;
- неполные семьи.

3. *Региональный материнский сертификат.* Право на получение меры социальной поддержки за счет средств областного бюджета в виде областного материнского (семейного) капитала возникает при рождении (усыновлении) ребенка (детей), имеющего гражданство Российской Федерации, у граждан Российской Федерации, проживающих на территории Омской области, не имеющих места жительства за ее пределами и относящихся к следующим категориям граждан:

- женщины, родившие (усыновившие) третьего ребенка или последующих детей с 1 января 2011 года по 31 декабря 2018 года, если ранее они не воспользовались правом на получение семейного капитала;

- мужчины, являющиеся единственными усыновителями третьего ребенка или последующих детей, ранее не воспользовавшиеся правом на получение семейного капитала, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу, начиная с 1 января 2011 года.

4. *Региональное пособие на ребенка до 3-х лет.* Выплачивается при рождении или усыновлении первенца до момента пока ребенку не исполнится 3 года. Получить ее можно, если размер дохода семьи на человека не превышает два прожиточных минимума. Также осуществляется выплата раз в месяц на третьего и последующего ребенка, если они родились с 2018 года по 2023 год. Сумма устанавливается в размере одного прожиточного минимума и выплачивается, пока детям не исполнится три года.

Для назначения детских пособий достаточно паспорта родителя или опекуна и свидетельства о рождении ребенка. В зависимости от вида пособия

могут понадобиться дополнительные справки (например, справка из образовательной организации об обучении в них родителей, с указанием формы и периода обучения для назначения ежемесячного пособия студентским семьям, имеющим детей).

4. Порядок выплаты алиментов

Алименты можно выплачивать и получать добровольно или через суд.

Добровольно – это когда родители заключают соглашение об уплате алиментов. Они письменно договариваются о сумме, порядке выплаты и других условиях и заверяют соглашение у нотариуса. Например, родители могут договориться в соглашении, что отец платит на содержание ребенка 30 000 Р в месяц. Если что-то пойдет не так, мать может взыскать эти деньги через суд.

При договоре об алиментах без суда необходимо заключить нотариальное соглашение об этом. Иначе есть риск, что второй родитель пойдет в суд взыскивать деньги, которые и так выплачиваются. Для заключения соглашения у нотариуса необходимы следующие документы:

1. Паспорта родителей.
2. Документы о родственной связи: свидетельство о браке и о рождении детей, свидетельство об установлении отцовства или решение суда.
3. Банковские реквизиты – куда перечислять алименты.
4. Соглашение об уплате алиментов. Если соглашения нет, нотариус поможет составить его за дополнительную плату.

Также нотариус может попросить справку о доходах плательщика алиментов.

Через суд. Если один из родителей не хочет содержать ребенка или бывшие супруги не могут договориться о сумме алиментов, взыскать их можно через суд. Для суда понадобятся следующие документы:

1. Заявление о взыскании алиментов – оригинал и копия.
2. Копия свидетельства о рождении каждого ребенка.
3. Копия свидетельства о регистрации брака или его расторжении, если развод уже состоялся.
4. Справки о доходах обеих сторон.
5. Справки с места жительства ребенка и родителей.

Если справку о доходах ответчика получить не удалось, в заявлении или отдельном ходатайстве можно попросить суд ее истребовать.

Если заявление подает представитель, понадобится копия доверенности или другого документа, удостоверяющие полномочия представителя. Опекунам нужно приложить копию документа об установлении опеки.

Минимальной суммы алиментов в законе нет. Обычно суд рассчитывает алименты в процентах от дохода родителя: на одного ребенка – четверть, на двух детей – треть, на трех и более детей – половина зарплаты родителя. В некоторых случаях суд может взыскать алименты в твердой денежной сумме – например, если у родителя нет постоянного дохода.

В этом случае суд обычно ориентируется на прожиточный минимум в регионе.

Если присудят алименты в твердой сумме, имейте в виду, что ее должны ежеквартально индексировать, то есть увеличивать вместе с прожиточным минимумом в регионе. Если алименты взыскиваются на ребенка, смотрят на прожиточный минимум для детей.

5. Путешествия с ребенком

Дети в возрасте до 10 лет не могут ехать в поездах дальнего следования без сопровождения взрослых. Возраст ребенка определяется на день начала поездки.

Для детей действуют специальные тарифы, которые зависят от возраста ребенка и маршрута поездки.

Для посадки в поезд с детьми до 14 лет родителям нужно иметь при себе оригинал или нотариально заверенную копию свидетельства о рождении ребенка. Если ребенок старше 14 лет, он должен иметь при себе паспорт. При оформлении билета также необходимо указывать данные паспорта. По истечении 3-х месяцев с момента наступления 14-летия проводник имеет право отказать в посадке в поезд пассажиру, билет которого оформлен на основании сведений свидетельства о рождении.

Во внутрироссийском сообщении в вагоны с разделением по гендерному признаку (женское/мужское/смешанное купе) ребенку в возрасте до 10-ти лет оформляется билет в одно купе с родителями, независимо от пола ребенка. Если вы путешествуете с детьми за границу, рекомендуется оформлять электронные билеты в смешанные купе.

Основные тарифы для проезда детей на поезде во внутрироссийском сообщении и сообщении со странами СНГ, странами Балтии, Республикой Абхазия:

До 5 лет – если ребенок не занимает отдельного места, оформляется безденежный билет (в мягких вагонах во внутрироссийском сообщении бесплатно, не занимая места, может ехать ребенок до 10 лет). Если ребенок сидит отдельно, то нужно купить билет по детскому тарифу.

С 5 до 10 лет – детский тариф. Билет на отдельное место со скидкой. Скидка предоставляется перевозчиком и рассчитывается автоматически.

С 10 лет – полный тариф.

Детям от 10 лет и старше – учащимся школ и других образовательных учреждений – в период учебного года с сентября по май включительно можно ездить на поезде с 50-процентной скидкой. Льготой нельзя воспользоваться для покупки места в вагонах повышенной комфортности – купе и люкс.

В пригородном сообщении:

До 5 лет – безденежный проезд (билет оформляется в кассе) или детский тариф

С 5 до 7 лет – детский тариф

С 7 лет – полный тариф

Выезд ребенка за границу

Несовершеннолетний гражданин России может выезжать за рубеж с обоими родителями или одним из них, с усыновителем, опекуном, попечителем, сопровождающим лицом (бабушка, тетя, учитель и т.д.) или самостоятельно.

Перечень документов различается в зависимости от того, с кем несовершеннолетний гражданин едет за границу.

При выезде из России вместе с родителями несовершеннолетнему необходимо иметь с собой заграничный паспорт или паспорт гражданина РФ (если ребенок достиг 14 лет и планируется поездка в страны СНГ).

Кроме документов, удостоверяющих личность, на границе могут потребовать бумаги, подтверждающие родство или статус опекунов:

- свидетельство о рождении ребенка;
- свидетельство об опеке;
- свидетельство о браке или перемене имени (необходимо в случаях, если фамилия родителей или опекунов не совпадает с фамилией ребенка).

Выезд с одним из родителей

Пакет документов такой же, как и при выезде с обоими родителями: нужен загранпаспорт или паспорт гражданина РФ, и подтверждение родства или статуса опекунов.

Согласие второго родителя на выезд сына или дочери за пределы России, как правило, не требуется. Главное, чтобы мать или отец несовершеннолетнего не запретили официально своему ребенку подобные передвижения.

В случаях, когда ребенок едет за границу в сопровождении других взрослых (например, бабушки, учителя, тети и т.д.), необходимо оформить нотариально заверенное согласие одного из законных представителей на выезд ребенка из России. Для въезда в некоторые страны может потребоваться согласие от обоих родителей. Уточнить это можно в консульстве той страны, в которую планируется поездка.

Согласие на выезд должно включать в себя данные:

- о сопровождающих ребенка в поездке;
- о сроках поездки;
- о странах, которые планирует посетить ребенок.

Документы для выезда из России:

- заграничный паспорт;
- паспорт гражданина РФ (в случаях, когда ребенок до 14 лет выезжает в одну из стран СНГ).

Также на границе могут потребовать следующие документы:

- документ, который подтверждает родство с родителями или статус опекунов;
- свидетельство о рождении;
- свидетельство об опеке.

Социально-медицинское направление

1. Физиологические особенности беременности

Цель – информирование об изменениях в организме женщины во время беременности.

Необходимые материалы: ноутбук, проектор, колонки, видеоролик "Беременность – физиологические процессы и изменения – кратко".

Ход занятия

Вступительная часть. С самых первых дней беременности организм женщины подвергается глубоким преобразованиям. Эти преобразования являются результатом слаженной работы практически всех систем организма, а также результатом взаимодействия организма матери с организмом ребенка. Во время беременности многие внутренние органы подвергаются значительной перестройке. Эти изменения, носят адаптивный характер, и, в большинстве случаев, недолговременны и полностью исчезают после родов.

Беседа "Что я знаю об изменениях в моем организме"

Вопросы для обсуждения:

- по каким признакам вы поняли, что беременны?
- что вы знаете об изменениях в организме во время беременности?
- что вы знаете о физиологических изменениях, которые должны происходить в вашем организме в данный триместр?

Просмотр видеоролика "Беременность – физиологические процессы и изменения – кратко"

Вопросы для обсуждения после просмотра видеоролика:

- узнали вы что-то новое?
- отмечали ли вы в своем организме изменения, о которых рассказывается в видеоролике?
- полезная ли была информация?

Подведение итогов. Обратная связь.

Цикл занятий "Чудо новой жизни"

Занятие 1.

Занятие 2. Психофизиологические особенности и физическое развитие новорожденных.

С первых мгновений своего существования новорожденные обладают уникальными психофизиологическими особенностями, которые определяют их способность к выживанию и развитию. Изучение этих особенностей не только позволяет лучше понять первые шаги малыша, но также важно для того, чтобы настроить правильный уход за ребенком. Коротко к основным психофизиологическим чертам относятся:

- **Рефлексы.** У новорожденных есть много врожденных рефлексов, которые помогают им выжить и адаптироваться к окружающей среде. Например, рефлекс сосания позволяет младенцу питаться грудным молоком, а рефлекс хвата позволяет хватать предметы, которые касаются ладошек.

- **Сон.** Новорожденные имеют продолжительный сон, который состоит примерно из 16-20 часов в сутки. Их сон не разделен на ночь и день, и они могут спать только короткие периоды времени.

- **Сенсорные ощущения.** Новорожденные чувствительны к свету, звукам, запахам и прикосновениям. Они могут реагировать на яркий свет или громкие звуки плачем и сжатием глаз.

- **Неразвитые органы.** Органы новорожденных, такие как печень, почки и легкие, все еще развиваются и могут быть менее функциональными, чем у взрослых. Их иммунитет также очень слабый, поэтому новорожденных нужно беречь от любых инфекций.

- **Развитие моторики.** Новорожденные начинают развивать моторику, начиная с простых движений, таких как моргание и сжатие кулаков, и постепенно переходят к более сложным движениям, таким как поднятие головы и обороты.

- **Коммуникация.** Новорожденные могут выражать свои потребности через плач, мимику и звуки. Они начинают устанавливать связь с окружающими, особенно с родителями через глаза и прикосновения.

- **Пищеварение.** Пищеварительная система новорожденных все еще развивается, и поэтому они могут испытывать проблемы с пищеварением и коликами.

- **Развитие мозга.** Мозг новорожденных активно развивается, и в ранние годы жизни играют важную роль в формировании нейронных связей и когнитивных навыков.

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. Родается 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, важно показать 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 стоит раздражаться! 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, не нужно выяснять отношений между собой, кричать, если 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, полюбить, сблизиться с родителями – способен. Брать ребенка на руки и качать его не значит баловать. Необходимо выдать 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.

Что касается физического развития, то оно активно прогрессирует на протяжении первых нескольких лет жизни. Новорожденные растут быстро в первые месяцы жизни. В среднем, ребенок увеличивает свой рост на 2.5-3 см в месяц на первом году жизни. Изначально дети теряют некоторое количество веса после рождения в течение нескольких дней, но затем набирают вес, примерно 150-200 г в неделю на первом месяце жизни. В первые месяцы активно развивается голова и мозг, в связи с чем голова новорожденного становится пропорционально большей по сравнению с телом. Новорожденные также имеют ограниченную моторику, но со временем они ее развивают. Учатся поднимать и крутить голову, двигать и развивать хватательные навыки руками, позднее переворачиваться на живот и сами садиться, ложиться и т.д. Зрение также у новорожденных со временем развивается. В течение первых месяцев они начинают реагировать на свет и движущиеся предметы. Пищеварительная система развивается тоже постепенно, поэтому для ребенка необходимо специальное питание: либо грудное молоко, либо специальные смеси, которые дадут все для нормального развития.

Также важно следить за тем, чтобы у ребенка не возникали деформации скелета. Они могут возникнуть, если ребенка туго запеленали, долго лежит в одном положении и т.д. Чтобы это предотвратить, во-первых, нужен матрац, наполненный ватой, либо конским волосом; во-вторых, не использовать подушку в течении нескольких месяцев после рождения; в-третьих, время от времени ребенка нужно брать на руки, и класть в кроватку в разных положениях; в-четвертых, если используются пеленки, то не нужно их

сильно затягивать на грудной клетке; и, в-пятых, не разрешается сажать детей, до того, как им исполнится 5 месяцев.

Занятие 3. Основные правила ухода за ребенком. Гигиена, одежда и белье.

В первые дни после рождения ребенка, его гигиеной занимаются медработники под постоянным контролем врача. В таких учреждениях очень строго с чистотой: работникам не разрешается носить украшения, вещи из шерсти, использовать духи, яркой косметикой и строго соблюдают личную гигиену. Кроме того, работники носят в отделении грудных детей одноразовые белые халаты, которые снимают при выходе из отделения, носят шапочки, маски и сменную обувь.

После того, как мама с ребенком покинут родильный дом, гигиеной малыша должны заниматься родители. Для этого необходим пеленальный столик, на котором должны лежать снизу-вверх: одеяло, клеенка и чистая пеленка, которую нужно будет каждый раз менять. Кроме того, необходим хороший свет, и температура воздуха в комнате должна быть на уровне 20-22 градусов по Цельсию.

Перед укладыванием ребенка пеленальный столик необходимо обработать, чтобы он был чистый, и не было каких-либо бактерий. После того, как уложили малыша на столик, первым делом необходимо его осмотреть на наличие ранок (особое внимание нужно уделить пупочной ране) и опрелостей (которые чаще всего появляются за ушами, на шее, под мышками и в паховых складках).

Опрелости – это воспаления на коже, которые возникают при трениях кожи об кожу, одежду, и другие вещи. Они возникают при не соблюдении ухода за новорожденным. Они появляются при, например, сильном укутывании, использовании плотных и грубых пеленок, редком умывании и т.д. Чтобы вылечить опрелости, нужно не нарушать уход за ребенком и делать все вовремя. Например, мыть его после каждого похода в туалет, часто менять белье и пеленки. Также для лечения используют ванны с использованием перманганата калия (марганцовки), детскую присыпку, стерильное подсолнечное масло.

Затем нужно промыть глаза ребенку. Делать это нужно кипяченой водой с использованием, например, ватных дисков. Промывать необходимо от наружного угла глаза к внутреннему. В конце процедуры повторить тоже самое, только сухим диском. Ушные раковины протираются ваткой смоченной в кипяченной воде, а слуховые проходы прочищают ватным жгутиком, также смоченным в воде, а затем сухим.

Далее необходимо прочистить нос ребенку. Надо удалить засохшие корочки, слизь или молоко, которое может попасть. Прочищать нужно ватными жгутиками, которые нужно смочить в вазелиновом масле, но ни в коем случае не ватными палочками, или более того накрученной ваткой на спички, деревянные палочки и т.д., это может привести к серьезным проблемам. Ноздри необходимо прочищать поочередно и на каждую использовать новый ватный жгутик.

Ротовую полость ребенку необходимо чистить если того требуют специальные показания. Например, молочница. Молочница появляется на щеках, небе языке, деснах в виде точечных налетов, которые похожи на молоко или манную крупу. Налет легко можно удалить ватным тампоном, но под налетом как раз скрывается сама болезненная опухоль. Для лечения молочницы используются следующие растворы: 1% раствор генцианвиолета, 2% раствор соды, 20% раствор буры с глицерином, нистатин, орошение аскорбиновой кислотой. Обработка пораженных слизистых проводится 3-4 раза в день, перед кормлением.

Части тела ребенка необходимо обмывать при помощи влажного ватного диска или шарика. Кроме того, кожу ребенка можно протирать детским кремом, кипяченым растительным маслом. Особое внимание уделяется естественным складкам, которые протираются в следующем порядке: заушные, шейная, подмышечные, локтевые, лучезапястные, подколенные, паховые, ягодичные. Поскольку с кожей нужно обращаться

осторожно. Она является очень нежной и тонкой, и ее легко повредить. А если появится какое-либо повреждение или рана, то через нее могут проникнуть вирусы или микробы, что может привести к различным заболеваниям, поскольку иммунитет ребенка еще не приспособлен к активной защите от них. Поэтому при каких-либо покраснениях или повреждениях кожи необходимо обязательно и быстро обращаться к врачу. Также необходимо подмывать новорожденных. Обычно это нужно делать утром и после каждого хождения в туалет ребенка. Делают это навесу под краном воды с примерной температурой 36-38 градусов Цельсия.

Ногти малыша нужно стричь аккуратно маленькими ножницами около 1 раза в неделю. Перед этим ножницы нужно обработать спиртом или одеколоном. Ногти на руках стригут в виде дуги, а на ногах прямо. Не стоит забывать об обрезках. Например, нужно стричь над листом бумаги, чтобы ногти не разлетались. Не нужно их разбрасывать их, потому что они могут попасть в постель к ребенку, а потом и в лицо.

Последнее и важное в гигиене ребенка это – полноценное купание. Его начинают примерно через 2-3 дня после заживления ранки на пупке. Купать ребенка следует перед предпоследним кормлением. Частота купания проводится в зависимости от возраста ребенка: с рождения и до 6 месяцев купать нужно каждый день, причем в 1 месяц желательно чтобы вода была кипяченой; от 6 месяцев до одного года – через день; от 1 года до 2-х лет – 2 раза в неделю; от 2-х лет – 1 раз в неделю. Мыло при купании можно использовать не больше 1-2-х раз в неделю, чтобы не вызывать раздражение кожи у ребенка.

Купание должно проводиться в детской ванне, которую предварительно необходимо подготовить. Ее необходимо помыть горячей водой с мылом и щеткой, при необходимости обработать дезинфицирующим средством. Затем на дно необходимо положить свернутую пеленку, чтобы не было скользко. Также нужно подготовить чистую одежду и белье для ребенка и сложить в той последовательности в которой, они будут использоваться после купания. Также стоит подогреть одежду, чтобы не одевать холодную на ребенка. Это можно сделать с помощью грелки.

Теперь можно переходить непосредственно к купанию. Вода в ванне должны быть наполнена на столько, чтобы малыша можно было погрузить в нее по плечи. Затем можно погружать в воду и, поддерживая его, мыть специальной махровой или фланелевой рукавичкой или губкой. Волосы на голове моются в последними. Кроме того, не нужно водой из ванны умывать лицо. После завершения процедуры ребенка кладут на полотенце немного заворачивают в него и вытирают промокательными движениями, причем открытой остается только та часть, которую в данный момент вытирают и одевают в чистую одежду. Важно, чтобы одежда состояла из натуральных тканей, например, из хлопка, не имела неприятных швов внутри, которые могут натирать ребенку, и быть проглаженным. Одежду малыша стирают обычно при высокой температуре, от 90 градусов Цельсия, чтобы убить как можно больше бактерий при использовании специального порошка или мыла.

Что касается пеленания, то это выбор только самих родителей. Сейчас в современном мире пеленки отошли на второй план, поскольку появились подгузники, распашонки и другая одежда, которая гораздо удобнее, проще, и ее можно быстро сменить. В основном, советуют использовать пеленки старшее поколение, поскольку считая, что в пеленках у ребенка ноги будут расти прямее, но научно это доказано не было. Тем не менее, те кто против пеленания, утверждают, что ребенку необходимо двигаться для того, чтобы правильно развиваться, а пеленки такого не позволяют. Кроме того, есть мнение, что очень тугое пеленание способствует подавлению воли и формированию пассивной, зависимой личности. Специалисты же советуют использовать пеленание только при необходимой потребности.

Существует несколько видов пеленания:

- Полное тугое пеленание – ребенка заворачивают в пеленку полностью, открытым остается только лицо;
- Простое пеленание – ребенка заворачивают по шею, голова остается открытой;
- Свободное пеленание – ребенка заворачивают по нижнюю часть туловища. Грудь, голова и руки остаются открытыми. При таком пеленании малышу легче дышать и двигаться.

Все зависит от того, какого взгляда придерживаются родители. Кто-то не хочет принципиально использовать пеленание, а кто-то не против. Для тех, кто не против, вид пеленания нужно подбирать в зависимости от потребностей ребенка. Например, малыши, которые беспокойно спят и вздрагивают во сне может подойти простое пеленание и т.д.

Еще часто возникает вопрос, нужно ли гладить пеленки? На самом деле, ответ прост. Если пленка состоит из грубого материала, то ее стоит погладить, поскольку такая мягая пеленка на ребенке при его движениях может натереть его нежную кожу.

Тем не менее многие на сегодняшний день выбирают подгузники, поскольку их проще одевать и менять. Подгузники бывают разные: одноразовые и многоразовые. Например, для прогулок и сна можно использовать одноразовые, а для активности дома многоразовые. Днем подгузник необходимо менять каждые 2-3 часа. Ночью же если ребенок спокойно спит, то менять подгузник не нужно, если же он проснулся и кричит, то понятно, что его необходимо поменять. Также есть специальные подгузники, которые предназначены для сна, они впитывают больше, и дают возможность ребенку выспаться.

Кроме того, необходимо правильно выбрать подгузники в магазине, чтобы ребенку в нем было удобно двигаться, и они не натирали. Это можно проверить только опытным путем, если после надевания малыш не капризничает, то значит в подгузнике ему комфортно, если нет, то стоит поменять на другую модель. Самое главное, чтобы резинки или липучки подгузников не были жесткими.

Практические рекомендации

«Уход за гигиеной новорожденного: руководство для мам»

Цель: Научить мам ухаживать за гигиеной новорожденного ребенка, обеспечивая его комфорт и безопасность.

Уход за глазами

Из ваты делается жгутик и смачивается в кипяченой воде. Промывка делается движениями от наружного угла глаза к внутреннему. Для каждого глаза используется новый жгутик. При промывании необходимо следить, чтобы вода из одного глаза не попала в другой. Поэтому, промывая левый глаз, поворачивают ребенка влево и наоборот. Делать это нужно 2 раза в день: утром и вечером.

Уход за носом

Для чистки носа достаточно закапать капли на основе морской воды, дождаться размокания сухих корок, а затем отсосать это содержимое с помощью аспиратора или большой груши-спринцовки.

Уход за ртом

Ротовая полость ребенка не обрабатывается, потому что слизистая оболочка сухая и легко травмируется. Но ее необходимо постоянно осматривать. Если нет каких-либо других проблем с носом, то чистку для профилактики проводить не нужно.

Уход за ушами

Для очищения ушей необходимо использовать специальные ватные палочки с ограничителями, которые не дают им глубоко проникнуть в ухо, а также поранить его. Также можно использовать крепко скрученные ватные жгутики. Нужно очистить наружный слуховой проход, ушные завитки и посмотреть на кожу за ушами. У новорожденных чаще всего уши плотно прижаты к голове, поэтому необходимо отогнуть и смазать в тех местах детским маслом при помощи детских салфеток. Если были обнаружены гнойнички, то нужно обработать их зеленкой. Проводить чистку ушей нужно ежедневно.

Уход за пупочной ранкой

В стерильную пипетку набирают 3% раствор перекиси водорода и капают 2-3 капли на

пупочную ранку. После этого ватной палочкой промокают перекись водорода, размокшие и отслоившиеся корочки удаляют. Пупочную ранку и кожу на 3-5 мм вокруг пупка смазывают 5% раствором перманганата калия или 1%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого 1 раз в день. Если появилось покраснение, наблюдается повышение температуры и неприятный запах из ранки — необходимо немедленно обратиться к врачу.

«Купание новорожденного ребенка»

Цель: обучить мам гигиеничному и безопасному купанию младенца, создать позитивный опыт для ребенка, улучшить навыки коммуникации между мамой и ребенком.

Подготовка:

Нужно приготовить все необходимые вещи для купания: мягкое полотенце, детский шампунь, мочалку, мягкую губку, подгузник и сменную одежду. Затем проверить, чтобы температура в комнате была около 25 градусов по Цельсию. Подготовить детскую ванночку. Если ее нет, то на дно обычной ванны необходимо постелить коврик, который не скользит. Затем необходимо проверить температуру воды в ванной, если она достигла отметки 37 градусов по Цельсию, то можно приступить к процессу купания.

Процедура купания:

Сначала нужно положить ребенка на стол или другую удобную поверхность и аккуратно раздеть его. Затем голову малыша располагают на согнутой в локте руке. Этой же рукой его держат за верхнюю треть плеча. Другой рукой поддерживают за ягодицы и бедра. Ребенка опускают в воду медленно, начиная с ягодиц, затем все тело. Намыленной ладонью моют волосистую часть головы в направлении от лба к затылку. Затем моют тело и конечности. Далее ребенка переворачивают и моют спину и затылок; в конце купания обливают водой, температура которой на 1-2 градуса ниже температуры воды в ванне.

После купания ребенка заворачивают в полотенце или пеленку, и аккуратно осушивают промокательными движениями части тела ребенка. Вытирать нельзя, поскольку можно легко повредить кожу младенца. Затем его одевают. До 6 месяцев купать ребенка надо ежедневно, с применением моющих 2-3 раза в неделю. После 6 месяцев можно купать через день. Продолжительность купания составляет 10 минут.

Занятие 5. Повседневный режим ребенка до трех месяцев

Режим ребенка в возрасте до трех месяцев может быть довольно непредсказуемым, так как младенцы в этом возрасте не установили четких биологических ритмов. Но можно выделить нескольких общих советов, которые помогут родителям не создать жесткий режим, так приблизиться к примерному времени.

Во-первых, частота кормления ребенка должна быть каждые 2-3 часа, это примерно 8-10 раз в день.

Во-вторых, сон ребенка составляет порядка 16 часов. Поэтому важно накормить ребенка перед сном, который является самым продолжительным.

В-третьих, нужно часто менять подгузники, чтобы они не доставляли ребенку дискомфорта. Менять их стоит после каждого кормления, а также тогда, когда они станут мокрыми и грязными.

В-четвертых, важно проводить время с ребенком, когда он не спит и накормлен. Можно разговаривать с ним, петь песни, показывать игрушки, шуметь ими и т.д.

Постепенно ребенок начнет устанавливать свой режим, и родители могут адаптироваться к этому режиму. Самое главное – обеспечить заботу и любовь ребенку.

Занятие 6. Аптечка для ребенка до трех месяцев

В первые месяцы жизни младенца забота о его здоровье и благополучии становится приоритетной задачей для каждого родителя. Новорожденные очень уязвимы к

различным травмам, болезням, инфекциям и т.д., поэтому им может понадобиться особый уход. Для этого стоит подготовить аптечку, которая может помочь с уходом.

Вообще, на данный момент, те, кто производят детские товары, позаботились о этом и сделали специализированные аптечки для маленьких детей, куда уже входит все необходимое. Но многих не устраивает цена на данный комплект, либо его содержимое, которое может не подходить индивидуально ребенку. Поэтому родители стараются сами собрать аптечку руководствуясь интернетом, опытом своих родителей, друзей, знакомых. Главное, чтобы было все необходимое, и ничего лишнего.

Для начала стоит подобрать контейнер для аптечки, куда должно войти все необходимое. Либо можно использовать ящик в столе или комод, и поделить его на секции, используя разделители. Важно соблюдать порядок в контейнере, и подписать отделы, которые предназначены для того или иного случая. Например, «от коликов», «от температуры», «от аллергии» и т.д. Все медикаменты обязательно нужно хранить в оригинальных упаковках, чтобы их не перепутать, а также не выбрасывать от них инструкции, и хранить вместе с медикаментами.

Во-первых, в аптечке необходимы средства ежедневной гигиены. К этим средствам относятся:

1. Стерильная вата, которая необходима для очищения носа, ушей, глаз, и т.д. Из нее делают жгутики для удобства очищения.

2. Влажные детские салфетки, которые могут пригодиться, если негде подмыть малыша, когда нужно поменять подгузник.

3. Детские маникюрные ножницы, которые имеют тупые кончики, чтобы не поранить ребенка.

4. Вазелиновое масло, которое пригодится для массажа, устранения корочек на голове и т.д.

5. Детский крем, который используется для увлажнения, смягчения и защиты кожи новорожденного.

Во-вторых, необходимы средства для подмывания и смены подгузников. Это:

1. Крем под подгузник.

2. Присыпка.

Тут можно положить в аптечку что-то одно на выбор, более подходящее ребенку. Главное, чтобы присыпка и крем были без различных добавок. Кроме того, не стоит применять их одновременно.

В-третьих, после выписки из роддома, ребенку некоторое время необходимо обрабатывать пупочную ранку. Для этого в аптечке необходимы:

1. Раствор бриллиантовой зелени (зеленка). Этот раствор поможет обработать ранку от бактерий и подсушить кожу. Важно обрабатывать кожу вокруг ранки, а не на саму рану.

2. Перекись водорода 3%. Перекись используют при обработке раны каждое утро и после каждого купания. Затем наносят зеленку.

3. Ватные палочки. Нужны для нанесения перекиси водорода и зеленки. Главное нельзя ими чистить нос, уши глаза ребенка, так как можно нанести травму ребенку при его резком движении.

В-четвертых, для купания ребенка также нужны:

1. Термометр, для того, чтобы регулировать нагрев воды. Оптимальная температура для купания ребенка должна быть 37-38 градусов Цельсия.

2. Марганцовка в виде порошка или раствора. Она помогает быстрее заживать пупочной ране ребенка и пригодится в первые недели купаний.

3. При необходимости травы для ванны. Они понадобятся если врач посоветует фитотерапию ребенку. Используют такие травы как череду, ромашку, шалфей или пустырник.

В-пятых, для лечения различных заболеваний нужны также специальные средства:

1. Термометр для измерения температуры тела ребенка. Он может быть ртутным, электронным, бесконтактным и т.д.
 2. Детская грелка, которая поможет облегчить боль при коликах у ребенка, а также согреть ребенка, если в комнате, доме прохладно.
 3. Жаропонижающие средства, которые имеют в своем составе парацетомол. Это могут быть сиропы или капли.
 4. Препараты от колик на основе симетикона. Эти средства уменьшают образование пузырьков газа.
 5. Препараты при диарее. Нельзя давать какие-либо препараты ребенку без консультации у педиатра, поэтому применять можно различные порошки, растворимые в воде или гели.
 6. Средства против запора. При решении этой проблемы могут понадобиться свечи, микроклизмы, клизмы с теплой водой.
 7. Капли с морской водой. Необходимы для прочищения носовой полости. Будут полезны при заложенности и насморке.
 8. Мерная ложка или шприц без иглы помогут дозировать лекарства.
- Таковы основные средства необходимые для аптечки ребенку до трех месяцев. В некоторых случаях педиатр может назначить и другие лекарства для лечения, которые нужны индивидуально, в зависимости от болезни. Также стоит поддерживать аптечку в актуальном состоянии, периодически проверяя сроки годности лекарств и изношенность медицинских приборов.

Кормление и питание детей раннего возраста

Грудное вскармливание является одним из самых важных и естественных аспектов в заботе о младенце. Этот процесс, при котором мать кормит своего ребенка обладает множеством уникальных особенностей и преимуществ, как для самого ребенка, так и для матери. Грудное молоко содержит все питательные вещества, которые необходимы новорожденному для нормального развития. Состав грудного молока меняется в зависимости от возраста и потребностей младенца, обеспечивая оптимальное питание на каждом этапе роста. Также оно содержит антитела иммунные компоненты, которые помогают бороться с инфекциями и укрепляют его иммунную систему. Различные искусственные смеси для питания являются дорогими в отличие от грудного молока. Грудное вскармливание связано с снижением риска развития определенных заболеваний у матери, например, рак молочной железы. Но важно понимать, что грудное вскармливание может быть вызовом и требует поддержки и информации для успешного применения. Каждая ситуация индивидуальна, и решение о способе питания следует принимать в соответствии с потребностями и желаниями как матери, так и ребенка.

Кроме того, есть несколько правил для правильного вскармливания:

- Кормить ребенка сразу после рождения нужно тогда, когда он захочет, а расписание вводить постепенно, по мере взросления;
- длительность кормления не должна превышать 15-20 минут,
- не стоит давать ребенку соску или пустышку;
- не нужно кормить ребенка вне отведенного для этого времени;
- нужно соблюдать личную гигиену и правильно кормить ребенка.

Правила правильного прикладывания:

- Малыш захватывает сосок и ореолу при энергичном "бодательном" движении головкой, поднимая грудь, а затем, когда она опускается, как бы накладывается 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.

Если невозможно грудное вскармливание, то тогда для кормления применяют бутылочки с сосками. При их использовании также есть некоторые отличительные черты:

– Питательную смесь нужно давать ребенку при температуре от 37 до 40 градусов Цельсия. Подогреть бутылочку можно на водяной бане в специальной кастрюле, которая должна иметь маркировку «Для подогрева молока». Обязательно перед тем как дать бутылочку с молоком ребенку, необходимо проверить температуру, не слишком ли оно горячее;

– при кормлении бутылочку необходимо держать так, чтобы молоко постоянно было в горлышке и туда не попадал воздух;

– положение ребенка при кормлении с бутылочки должно быть такое же, как и при кормлении грудью, либо в положении на боку с подложенной под голову небольшой подушечкой;

– при кормлении нельзя оставлять ребенка одного, нужно поддерживать бутылочку постоянно следить, как он сосет. Кроме того, исключено кормление спящего ребенка;

– после кормления ребенка нужно привести в вертикальное положение, для того, чтобы вышел воздух, который ребенок проглотил, и вытереть насухо кожу вокруг рта.

Занятие 7. Игра в жизни ребенка

С помощью игр ребенок с раннего возраста начинает знакомиться с миром, развивает свои навыки и устанавливает связь с близкими людьми. Это имеет огромное значение для его физического, эмоционального и когнитивного развития. Поэтому имеет значение, как и какие игрушки использовать для игры с ребенком до одного года.

Сперва необходимо выбрать игрушки для ребенка, которые помогут получить ему представление о мире, животных, технике и т.д. В начале жизненного пути ребенку стоит приобрести игрушки простых форм: колечки, кубики, мячики. При использовании этих игрушек будет развиваться моторика, ручки начнут укрепляться, и позднее ребенок сможет сам держать игрушки. Также важно, чтобы игрушки были безопасными для ребенка. В них не должно содержаться каких-либо деталей, которые можно проглотить, а материал должен быть безопасен для здоровья, потому что ребенок не только может брать игрушку руками, но кусать и обсасывать. Материал для игрушек может быть разный: пластмасса, дерево, силикон, ткань и др. Игрушки должны иметь яркие цвета и четкие формы. Например, если игрушка в виде кошки, то у нее должны быть глаза, мордочка, 4 лапки, хвост и т.п. Кроме того, на примере ярких цветов ребенок научится их отличать. Для новорожденных можно установить мобили над кроваткой или другие яркие игрушки. Ребенок будет с интересом за ними следить и слушать, если они имеют звуковой эффект. Детям немного старше можно давать мягкие игрушки и плюшевые куклы, часто дети любят с ними спать. У них развивается эмоциональная привязанность к своей мягкой игрушке. Игрушки с различными текстурами на поверхности помогут развивать тактильные навыки. Ребенок может исследовать поверхности с помощью рук и языка. Также детей привлекают игрушки с зеркалами. Они увлекаются своим отражением. Можно использовать игрушки для ванны, чтобы процесс купания стал более увлекательным. Позднее можно использовать книги для детей с большими и контрастными картинками, которые также способствуют общему развитию.

Но важны для ребенка не только игрушки, но и сам процесс игры. Например, маленькие дети любят музыку. Родители могут петь различные песни, колыбельные, либо можно использовать различные погремушки, либо просто включать различную

спокойную музыку. Можно положить ребенка на животик дать возможность поднимать ему голову и смотреть вокруг, так развиваются мышцы спины и шеи.

В зависимости от возраста ребенка, длительность игр может быть разной. Так с новорожденным стоит играть по паре минут, когда он не кушает, и не отдыхает, то с ребенком возраста 12 месяцев продолжительность игры может составлять 10 минут.

Таким образом, важно помнить, что игрушки для младенцев должны быть безопасными: не иметь мелких деталей, которые можно проглотить, острых углов, деталей, чтобы не нанести травму себе, и состоят из экологичных материалов, которые не повредят здоровью. Немаловажно, чтобы было разнообразие при игре с ребенком, чтобы малыш мог развиваться в различных аспектах, включая физический, тактильный, зрительный и слуховой. Главное в играх с младенцем – это внимание, забота и взаимодействие со стороны родителей.

Часть 3

"Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние алкоголя и никотина на внутриутробное развитие ребенка. Соблюдение личной гигиены"

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 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 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 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 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

надемся, что нашим читательницам эти так называемые вредные привычки знакомы только теоретически и на здоровье их малышей не повлияют.

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, неосознанно.
- Результаты теста.

Итак, определите, к какой группе Вы

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.

1.1. Физиологические особенности беременности и родов

Цель – информирование о процессе родов.

Занятие 1. Демонстрация ролика "Периоды родов – физиология – кратко", обсуждение после просмотра.

Занятие 2. Демонстрация ролика «Физиология беременности и родов. Методы акушерского исследования. Течение и ведение 1,2,3 периодов», обсуждение после просмотра.

Приложение 3

Социально-психологическое направление

Информационный материал, сценарии тренингов, конспекты занятий по социально-психологическому направлению

Часть 1

Психологические особенности беременных женщин и женщин после родов

Цель – информирование о психологических особенностях беременных женщин и женщин после родов.

Психологические особенности беременных женщин могут быть разнообразными и индивидуальными, но стоит рассмотреть наиболее распространенные аспекты.

Во время беременности женщины часто переживают эмоциональные колебания. Это связано с гормональными изменениями, физическими болями и дискомфортом, а также стрессом, связанным с ожиданиями от будущего родительства. Женщины могут переживать радость, волнение, но также тревожность, беспокойство и иногда даже депрессию. Беременные женщины могут испытывать различные страхи. Это могут быть страх перед родами, опасения по поводу здоровья будущего ребенка, на что обеспечивать его, и сомнения в том, чтобы стать хорошей матерью для своего ребенка. В течение беременности многие женщины формируют сильную эмоциональную связь с будущим младенцем. Так возникает невидимая привязанность матери к ребенку.

Кроме того, могут произойти изменения в уже устоявшихся отношениях между мужчиной и беременной женщиной. В одном случае пары очень сильно сближаются, в другом могут возникать различные конфликтные ситуации, в том числе из-за того, что на них ложится ответственность как на родителей.

Женщины могут переживать изменения в своем телесном восприятии во время беременности. В какую сторону: в положительную или отрицательную, все зависит от самосознания.

Также очень важным аспектом для беременных женщин является поддержка со стороны близких людей: мужа, родственников, друзей и т. д. Открытая коммуникация с партнером и обсуждение эмоций может помочь справиться с психологическими аспектами беременности. Страх стать матерью уходит, и приходит рациональное планирование того, как нужно подготовиться к рождению и воспитанию ребенка. Можно ходить на различные курсы для беременных мам, либо просто погрузиться в специальную литературу.

Но вот, месяцы напряженного ожидания благополучно истекли. Ваш ребенок родился в срок живым и здоровым. Впереди множество приятных забот. Но 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 «Baby blues» – «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.

Кроме того, содержание личной гигиены и гигиены грудного ребенка крайне важно для поддержания здоровья и предотвращения распространения инфекции. Главными аспектами для соблюдения гигиены как матери, так и новорожденного ребенка является соблюдение абсолютной чистоты и стерильности.

Прежде чем приступать к гигиене ребенка, необходимо уделить время для собственной, чтобы с ребенком не случилось ничего плохого. Во-первых, обязательно нужно мыть руки, и делать это нужно 2-3 минуты с применением мыла, при необходимости можно использовать какую-нибудь щетку. Во-вторых, не только руки нужно поддерживать в чистоте, но все тело, поскольку ребенок может случайно или намеренно их касаться. Поэтому нужно регулярно принимать ванну или душ. Кроме того, нужно следить за открытыми ранами и инфекциями на коже и ни в коем случае не контактировать с ребенком, не обезопасив его от ран. В-третьих, следует часто менять и стирать как свою одежду, так и постельное белье, чтобы там не скапливались и не переносились различные микробы. И, в-четвертых, стоит следить за волосами и ногтями. Голову также необходимо часто мыть, чтобы не допустить бактерий до ребенка, а ногти стричь чтобы случайно его не поранить.

Занятие 1. Психологическое исследование эмоционально-волевой сферы беременных

В том, что происходит с психикой беременной женщины, отражается на развитии плода. Например, при наличии эмоционального стресса у матери могут возникнуть преждевременные роды, либо различные психические заболевания уже после рождения. В период беременности у женщины меняются ощущения, чувства и настроения.

На каждом триместре беременности у женщины проявляются различные своеобразные черты:

В первом триместре появляется часто меняющееся настроение. Например, у матери есть большое желание иметь ребенка, но в то же время появляются сомнения в родительских качествах, боязнь ответственности и не справиться с воспитанием ребенка. На этом этапе также проявляются и физиологические изменения. Например, тошнота, изменение ощущений вкуса, капризность, обидчивость, слезливость и др.

Во втором триместре наступает умеренный покой. Происходит адаптация к новому образу жизни, идет принятие того, что внутри находится новая жизнь.

В третьем триместре начинает увеличиваться уровень ожидания ребенка. Будущая мама концентрируется на ребенке, и все интересы и занятия связаны с ним. Например, мама может вязать сама вещи для будущего ребенка, делать игрушки и др. Кроме того, может появиться невидимая связь с ребенком. Будущей маме могут сниться сны, связанные с ребенком, появляться какие-либо предчувствия или переживания.

Психика беременных женщин может быть подвержена различным изменениям и варьировать от женщины к женщине. Беременность — это физиологический и эмоциональный процесс, который может оказывать влияние на психическое состояние женщины. К этим изменениям могут относиться эмоциональные колебания, гормональные изменения, стресс и беспокойство и т.п.

В течение беременности женщины могут испытывать тревожность. Тревожность может проявляться при различных причинах. Например, когда будущая мама будет переживать за здоровье и развитие своего ребенка. Все мамы хотят, чтобы их ребенок при рождении был здоровым, поэтому возникает страх, что ребенок родиться с нарушениями в здоровье, аномалиями и др. Кроме того, тревожность может проявляться, когда будущая мама начнет задумываться о своем будущем как родителя. Появляется неуверенность в себе как будущего родителя и боязнь выполнять родительские обязанности. Часто возникает страх перед самими родами, особенно, если они первые в жизни женщины, боязнь боли и осложнений при родах. Женщины могут чувствовать давление со стороны окружающих (друзей, родственников, мужа и др.), что может усилить тревожность. Ожидания и советы от них могут вызвать также неуверенность и беспокойство.

Тем не менее, некоторая степень тревожности во время беременности является нормальной и естественной реакцией на ожидание больших изменений. Но, тревожность может слишком сильно влиять на качество жизни женщин, их физическое и эмоциональное здоровье. Поэтому важно обратиться к специалистам, которые могут проконсультировать и оказать поддержку.

Кроме того, в период беременности у женщин часто меняется эмоциональный фон. Эмоциональный фон определяется различными факторами и может варьироваться от стадии беременности, личных характеристик, жизненных обстоятельств и поддержки близкими людьми. Эмоциональный фон проявляется в различных чувствах. Это тревожность, как было описано выше, страхи, сомнения, беспокойство, а также радость, восторг, счастье и др. Важно чтобы беременная женщина получала поддержку от близких ей людей, тогда с эмоциональными качелями справляться будет намного легче. В случае необходимости можно обратиться за помощью к психологу.

Восприятие у беременных женщин — это особый и многогранный процесс, который претерпевает изменения под воздействием физиологических, эмоциональных и психологических факторов, связанных с беременностью. Восприятие окружающего мира, самой себя и будущего ребенка приобретает особую значимость и интенсивность в этот период жизни общества. Оно подвержено влиянию физиологических, эмоциональных и

психологических изменений. С беременностью женщина переживает значительные изменения в своем теле. Сюда включаются увеличение живота, изменения в форме груди, и другие физические аспекты. Некоторые женщины могут ощущать при этом увеличение женственности и красоты, в то время как другие могут испытывать неудовлетворение от изменений. Восприятие также связано с эмоциональным фоном. В зависимости от настроения и физического состояния восприятие как на окружающий мир, так и на саму беременность может меняться. Восприятие беременности также включает в себя восприятие связи с будущим ребенком. Многие женщины начинают ощущать движения ребенка, что может усилить связь с малышом.

Беременность - это уникальный период в жизни женщины, который охватывает множество эмоциональных и психологических аспектов. Важно обеспечивать поддержку и понимание беременным женщинам, учитывать их индивидуальные потребности и помогать им справляться с эмоциональными вызовами этого периода. Семейная поддержка, медицинская помощь и психологическая поддержка играют важную роль в обеспечении благоприятного протекания беременности.

Занятие 2. Диагностики направленные на выявление тревожности, эмоционального фона и восприятия

1. Цветовой тест Отношений А. М. Эткинда.

Проективная методика «Цветовой тест отношений» представляет собой невербальный компактный диагностический прием, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровень отношений человека.

Проведение цветового теста отношений осуществляется в следующем порядке:

1. Исследователь составляет список понятий, для которых будут подбираться цвета (я, ребенок, муж, мама, папа, беременность, семья, роды, прошлое, настоящее, будущее, моя семья в детстве).

2. Цвета раскладываются на белом фоне в случайном порядке.

Затем исследователь просит испытуемого подобрать к каждому из людей и понятий, которые последовательно им зачитываются, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться. В случае возникновения вопросов исследователь разъясняет, что цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду (например, цвету одежды).

3. После завершения ассоциативной процедуры цвета ранжируются испытуемым в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого приятного для глаза» и кончая «самым некрасивым, неприятным». Оценивалось то, как испытуемая расположит карточки, обозначающие предложенные понятия, относительно друг друга.

Интерпретация результатов проходит в два этапа: сопоставление цветов с их ранговым местом в ряду цветовых предпочтений и интерпретация эмоционально-личностного значения каждой цветовой ассоциации испытуемой, позволяющая судить о содержательных особенностях эмоциональных отношений личности.

2. Рисуночный тест «Я и мой ребенок» Г. Г. Филипповой.

По рисуночному тесту «Я и мой ребенок» диагностируются стиль переживания беременности, отношение к ребенку, стиль материнского отношения, ценность ребенка, ее взаимодействие с другими ценностями, актуальными для матери. Для первого триместра беременности в рисуночном тесте нормальными являются незначительные симптомы тревожности, неуверенности в себе, конфликтности. Выраженное проявление этих качеств и устойчивое их сохранение во втором и третьем триместрах отражают неблагополучие в отношении к беременности и к материнству.

Как вариант, тест можно провести в сенсорной комнате при использовании сенсорного уголка «Зеркальный обман» для создания спокойной и благоприятной атмосферы, релаксации и концентрации.

Наиболее диагностически значимыми являются следующие особенности рисунка: отсутствие на рисунке себя; отсутствие на рисунке ребенка; замена образа себя или

ребенка на символ, растение, животное, «спрятанность» ребенка в коляске, кроватке, животе матери, изоляция ребенка, пространственная дистанция матери с ребенком.

В качестве инструкции женщину просят нарисовать, как она представляет себя и своего будущего ребёнка.

Занятие 3. «Будни мамы» *

Цель занятия – исследование влияния детского опыта переживаний на взрослую жизнь, а также изучение важнейших перемен, происходящих и произошедших в жизни женщины в период её материнства.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Будни Мамы», листы бумаги А4, ручки.

Ход занятия

Метафорические ассоциативные карты (МАК) «Будни Мамы» – это набор изображений, на которых запечатлены люди, различные ситуации. Данные карты ассоциативные, и каждая иллюстрация – это определенная метафора текущего или прошлого состояния человека, его мыслей или чувств, воспоминаний или переживаний. МАК позволяют увидеть ваши детские переживания, рассмотреть вытесненные эмоции, бережно исследовать травмы, встретиться с родительскими посланиями, обнаружить искажения и сформированные психикой жизненные решения.

Для начала у участниц нужно узнать, какие цели они определили для занятия. Что они хотели бы узнать или исследовать, связанное с их материнством и детским опытом? Затем нужно раздать участницам карты «Будни Мамы» и попросить каждую из них выбрать одну, которая наиболее соответствует их текущему состоянию или вопросу. После того, как каждая участница выберет карту, пусть каждая расскажет, почему она выбрала именно эту карту и как она связана с их детским опытом или материнством. Позвольте другим участницам задавать вопросы выступающему. В заключение, участницы могут рассказать, как они могут использовать свои откровения и понимание детского опыта в своей повседневной жизни и материнстве.

Данное занятие может помочь женщинам осознать свои эмоции и переживания, связанные с материнством, и лучше понять их прошлый опыт.

Занятие 4. «Чувства» *

Цель занятия – помочь женщинам избавиться от недостаточности и найти путь к гармонии и уравновешенности.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

Материалы: набор метафорических карт «Чувства», листы бумаги А4 и ручки.

Ход занятия:

Универсальные метафорические карты «Чувства» могут быть использованы для самопознания, улучшения семейных отношений, вопросов психологического и духовного развития, а также для поиска новых возможностей. Метафорические карты с посланием - это специальный диагностический инструмент для развития интуиции и креативности, а также для личностного роста и самопознания. Ассоциативные карты души, представляют собой колоду изображений и символов, которые по-разному воспринимаются и интерпретируются каждым человеком в зависимости от внутреннего состояния человека. Каждая карта предсказания представляет собой определенный портрет - знак вселенной, который может быть использован в поисках смысла жизни, ответов на личные вопросы и проблемы. Основательно разработанные коучинговые карты классические помогают людям найти интересные и неожиданные решения и идеи, подсказки познания, которые зачастую не удается обнаружить при других методах обучения. Ресурсные карты - это практика психологии, которая помогает человеку лучше понять свои потребности,

*Одно занятие на выбор.

бессознательные мотивы, ценности и внутренние желания. С помощью набора карт можно быстро и легко прийти к выводу о том, что действительно важно для человека в жизни, определить силы и ресурсы, разработав действенную стратегию по достижению этих целей. Также карты могут помочь в поиске женской мудрости, силы и уверенности в себе, особенно когда женщина чувствует себя утраченной, ненужной.

В начале занятия можно раздать набор карт участницам и попросить их внимательно рассмотреть все карты и выбрать одну, которая на больше всего привлекает, вызывает интерес или связана с участницей. Ответ дать нужно не задумываясь, лишь по первым впечатлениям. После небольшого ознакомления с картами, нужно чтобы участницы выбрали карту, внимательно ее рассмотрели и задали себе вопрос, связанный с их жизнью, целями или чувствами. Пусть каждая участница проведет несколько минут, размышляя о своем вопросе, и попытается понять, как карта может ей помочь. Можно вести записи на листе бумаги.

Затем нужно попросить участниц поделиться своими мыслями и интерпретацией выбранных карт. Обязательно нужно поощрять обсуждение, вопросы от других участниц, а также обмен мнениями. После интерпретации карт важно узнать у участниц как эта интерпретация поможет им в личной жизни, в отношениях, в эмоциональном плане и др.

В конце занятия подвести итоги и подчеркнуть важность постоянного использования метафорических карт для личностного развития и самопознания.

Часть 2

Тренинг по управлению стрессом

"Стресс во время беременности и после родов. Послеродовая депрессия"

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

Ход занятия

Упражнение "Эмоциональная диагностика".

Цель – диагностика состояния участников на начало тренинга.

Необходимые материалы: шаблоны человечков, цветные карандаши.

Инструкция: "Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе".

Вопросы для обсуждения:

1. Какие цвета вы выбрали? Почему?
2. Какой смысл вы вкладываете в тот или иной цвет?
3. Хотели бы изменить цвета?
4. Что должно с вами произойти, чтобы вы смогли поменять цвет человечка?

Беседа "Эмоции"

Вступительная часть. Во время беременности или после родов женщина испытывает самые разные эмоции. Психоэмоциональное состояние будущей матери нестабильно. Большую роль в этот сложный период играют изменения гормонального фона и образа жизни. Стресс во время беременности и после родов сопровождается сильными переживаниями женщины. Появляются перепады настроения, плаксивость, тревожность, беспокойство и другие симптомы. Но такое состояние не должно пугать, важно научиться владеть своими эмоциями.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции вы испытываете чаще всего в данный период времени (во время беременности, после родов)?
2. Как вы справляетесь со своими эмоциями? Подавляете их или стараетесь ими управлять?
3. Приведите примеры способов управления со своими эмоциями.

Мини-лекция "Способы саморегуляции"

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

К основным способам саморегуляции относятся:

1. Способы, связанные с дыханием.
2. Способы, связанные с управлением мышечным тонусом.
3. Способы, связанные с воздействием образами (визуализация).
4. Способы, связанные с воздействием слова.
5. Способы, связанные с концентрацией внимания.

1. Способы, связанные с дыханием

Когда человек испытывает стресс, в первую очередь нарушается ритм дыхания. Поэтому важно установить сознательный контроль за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха.

Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта или помочь расслабиться перед сном.

Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания. Мобилизующее дыхание помогает преодолевать вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Необходимо сесть на стул (боком к спинке), выпрямить спину, расслабить мышцы шеи.
2. Руки свободно положить на колени и закрыть глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала сосредоточиться. Необходимо сосредоточиться только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения следует дышать через нос, губы слегка сомкнуты (но нив коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут следует контролировать свое дыхание. Оно должно быть легким и свободным. Вдыхаемый воздух должен быть более холодный, чем выдыхаемый. Дыхание должно быть ритмичным.
5. Затем стоит обратить внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно должен последовать выдох.
6. Далее необходимо контролировать ритм дыхания. Ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняя медленный вдох, необходимо сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Ритмичное дыхание необходимо тренировать примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом (на выбор)

Цель – овладение навыком выполнения дыхательных способов саморегуляции с успокаивающим эффектом.

Необходимые материалы: не требуются.

Упражнение "Отдых"

Инструкция: 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"

Инструкция: "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 улетучиваются".

Дыхательные упражнения с мобилизующим эффектом (на выбор)

Цель – овладение навыком выполнения дыхательных способов саморегуляции с успокаивающим эффектом.

Необходимые материалы: не требуются.

Упражнение "Ха-дыхание"

Инструкция: исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком "ха!".

Упражнение "Замок"

Инструкция: исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении "замок". Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2) секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Вопросы для обсуждения:

1. Получилось выполнить упражнение? Если не получилось, то, как вы думаете, почему?
2. Понравилось упражнение?
3. Какие сейчас испытываете эмоции? Что сейчас чувствуете?
4. Какие ощущения в теле?

2. Способы, связанные с управлением мышечным тонусом

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Постоянное переживание отрицательных эмоций приводит к перенапряжению мышц и возникновению мышечных зажимов. Поскольку между психикой и телом существует тесная взаимосвязь, то как психическая напряженность вызывает повышение мышечного тонуса, так и мышечное расслабление приводит к снижению нервно-психической возбужденности.

Снижать мышечный тонус можно посредством самомассажа, самовнушения, с помощью специальных растяжек. Наиболее простой и эффективный способ – самомассаж. Например, самомассаж мышц лица: подушечками пальцев производить спиралеобразные, похлопывающие движения от центра к периферии, последовательно проходя мышцы лба, щек, скул, затылка, шеи, плеч, предплечий, кистей рук и т.д. После самомассажа несколько минут нужно пребывать в расслабленном состоянии, стараясь запомнить свои ощущения.

Упражнения на снятие мышечных зажимов (на выбор)

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения; овладение навыком снятия мышечных зажимов.

Необходимые материалы: не требуются.

Упражнение "Расслабление мышц"

Инструкция: "Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.)".

Упражнение "Маска релаксации" (Техника выполнения расслабления лица)

Инструкция: техника выполнения расслабления лица ("маска релаксации") заключается в поочередном расслаблении мимических мышц, начиная с мышц лба. При этом веки опускаются, все мышцы лица разглаживаются, лицо становится несколько сонным, вялым, равнодушным. Глаза закрыты, нижняя челюсть чуть-чуть опускается, будто пытается произнести звук "ы", а язык слегка прижимается к зубам, словно собирается сказать "да". В такой позе рекомендуется побыть 4-5 минут, чтобы снять повышенное нервно-психическое напряжение или просто отдохнуть. Упражнение можно выполнять 5-6 раз в день и желательно сочетать его с легким массажем мышц лица, до выработки "маски" или после.

Упражнение "Дождик"

Инструкция: 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.

Вопросы для обсуждения:

1. Получилось выполнить упражнение? Если не получилось, то, как вы думаете, почему?

2. Понравилось упражнение?

3. Какие сейчас испытываете эмоции? Что сейчас чувствуете?

4. Какие ощущения в теле?

3. *Способы, связанные с воздействием образами (визуализация)*

Визуализация и воображение также являются эффективными способами саморегуляции. Визуализация заключается в создании мыслей-образов, то есть своеобразной активизации воображения с помощью зрительных, слуховых, вкусовых, осязательных и обонятельных ощущений, а также их комбинаций. Данный прием помогает человеку воссоздать именно те ощущения, которые он испытывал ранее. При визуализации определенных образов можно довольно быстро отвлечься от тревожной ситуации и восстановить эмоциональное состояние.

Упражнения на визуализацию (на выбор)

Цель – овладение способами саморегуляции, связанными с воздействием образами.

Необходимые материалы: не требуются.

Упражнение "Абажур"

Инструкция: данную технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стресса.

"Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно... Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию... Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение... Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно".

Упражнение "Безопасное место"

Инструкция: "Представьте, что вы вдруг оказались в каком-то безопасном для вас месте... там, где вы уже были когда-то и где вы чувствовали себя легко и свободно... оглянитесь вокруг: какие предметы вас окружают... может быть, это другие люди или животные... какие вокруг краски... какая температура воздуха... послушайте звуки... ощутите запахи... может быть, прочувствуйте вкусовые ощущения... это ваше место... этот уголок – часть вашей души, и вы всегда можете там оказаться с помощью воображения... и делать там то, что вам хочется делать... отдохнуть и набираться сил, впитывая светлую энергию... побудьте там еще немного... а теперь вдохните этот воздух, позвольте себе наполниться светлой силой вашего заветного места, попрощайтесь с ним и возвращайтесь назад, открывайте глаз".

Вопросы для обсуждения:

1. Получилось выполнить упражнение? Если не получилось, то, как вы думаете, почему?
2. Понравилось упражнение?
3. Какие сейчас испытываете эмоции? Что сейчас чувствуете?
4. Какие ощущения в теле?

4. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов – коротких, отрывистых распоряжений, сделанных самому себе. Самоприказы можно применять в ситуации, когда необходимо вести себя определенным образом, но в данный момент это сложно выполнить. К самоприказам можно отнести такие формулировки, как "Разговаривать спокойно!", "Молчать, молчать!", "Не поддаваться на провокацию!".

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно "оглянуться назад", вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова "именно сегодня", например: "Именно сегодня у меня все получится", "Именно

сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)", "Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым).

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: "Молодец!", "Умница!".

5. *Способы, связанные с концентрацией внимания*

Переключение внимания с одного объекта (звука, ощущения, чувства) на другой способствует снижению напряжения, т.к. в данный момент человек отвлекается от тревожащих мыслей и сосредотачивается на процессе концентрации внимания.

Упражнения на концентрацию внимания (на выбор)

Цель – овладение способами саморегуляции, связанными с концентрацией внимания.

Необходимые материалы: не требуются.

Упражнение "Концентрация на счете"

Инструкция: "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 предмете"

Инструкция: "Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2-3 минут "освещаем прожектором" любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.

Упражнение "Сосредоточение на звуке"

Инструкция: "Предлагаю сосредоточить свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

Вопросы для обсуждения:

1. Получилось выполнить упражнение? Если не получилось, то, как вы думаете, почему?
2. Понравилось упражнение?
3. Какие сейчас испытываете эмоции? Что сейчас чувствуете?
4. Какие ощущения в теле?

Упражнение "Какой был тренинг"

Цель – подведение итогов тренинга, рефлексия.

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Инструкция: все участники получают бумагу и планшетку. Участникам необходимо:

1. придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.;

2. вспомнить способы саморегуляции и написать те, которые больше всего понравились, и, которые участник будет использовать для управления своим эмоциональным состоянием.

После выполнения участники зачитывают свои ответы. Обсуждение не обязательно.

Часть 3

Тренинг на повышение самооценки, уверенности в себе

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

Упражнение "Настроение"

Цель: диагностика настроения на начало тренинга.

Необходимые материалы: блок самоклеящихся листов, маркеры.

Инструкция: ведущий предлагает участникам написать на листе свое настроение на данный момент. Затем листы клеятся на флипчарт.

Упражнение "Приветствие на сегодняшний день"

Цель: разминка, создание благоприятной атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: участники по часовой стрелке высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравилось вам упражнение?
2. Какие эмоции вы чувствовали, когда вам говорили пожелания?
3. Хотели бы вы отдельно кому-то сказать пожелание? Если "да", то можете сказать сейчас.
4. Как сейчас себя чувствуете?

Упражнение "Мои лучшие качества"

Цель – формирование уверенности в себе.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий предлагает участникам составить список своих качеств (не менее 10). Затем предлагает выбрать из перечня своих характеристик одно качество. Далее участники садятся удобно, закрывают глаза, глубоко вдыхают и расслабляются. Ведущий предлагает представить себе, когда и как в последний раз проявилось в поведении это качество, восстановить в своем воображении этот случай, погрузиться в ту ситуацию, пережить ее заново ("Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице?"). Участники могут оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотят. Когда участники будут готовы выйти из этого состояния, необходимо глубоко вздохнуть и открыть глаза.

Вопросы для обсуждения:

1. Получилось ли выполнить упражнение?
2. Испытывали ли вы трудности при выполнении упражнения?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?

Упражнение "Герб"

Цель – осознание своих ресурсов, формирование уверенности в себе.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, карандаши, планшеты.

Инструкция:

1. Ведущий предлагает участникам нарисовать свой макет герба. Разделить поле герба на пять полей.
2. Записать и продолжить три предложения:
- Я горжусь собой, потому что ...

- Я горжусь собой, потому что ...

- Я горжусь собой, потому что ...

Обязательно найти три разных повода гордиться собой.

3. На первом поле герба нарисовать (написать) то, что участники умеют делать лучше всего.
4. На втором поле – место, где участники чувствуют себя хорошо, уютно и безопасно.
5. На третьем – самое большое свое достижение.
6. На четвертом – трех людей, которым участники могут доверять.
7. На пятом – три слова, которые хотели бы слышать о себе.

После выполнения участники показывают свои гербы и рассказывают о себе.

Вопросы для обсуждения:

1. Получилось ли заполнить все поля герба?
2. Испытывали ли вы трудности при выполнении упражнения?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?

Упражнение "Принятие похвалы"

Цель – формирование уверенности в себе.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: "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".

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?
2. Как комплименты обычно действуют на людей?
3. Как они подействовали на вас?
4. Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили?
5. Что вы чувствуете, вспоминая об этом?

Упражнение "Итоги тренинга"

Цель: подведение итогов тренинга, обратная связь.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать.

Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе, о группе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?
Над чем вы задумались?
Что происходило с вами?
Что нужно развивать на будущее?
Через несколько минут предлагается открыть глаза и ответить на любой вопрос из всех озвученных.

Упражнение "Настроение"

Цель: диагностика настроения на конец тренинга.

Необходимые материалы: блок самоклеящихся листов, маркеры.

Инструкция: ведущий предлагает участникам написать на листе свое настроение на данный момент. Затем листы клеятся на флипчарт. Участники по желанию рассказывают о переменах в настроении.

Часть 4

Тренинг "Репетируем родительские роли"

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

Упражнение "Мое качество"

Цель: знакомство, создание благоприятной атмосферы.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция:

1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Участникам по очереди необходимо назвать свое имя и качество, которое поможет им установить контакт с ребенком после его рождения. Первая буква этого качества должна соответствовать первой букве имени.
2. Каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и добавляет про себя.
Обсуждение не требуется.

Упражнение "Ребёнок"

Цель – формирование позитивных установок в отношении ребенка.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: участники по очереди заканчивают фразу "Ребёнок – это...". Внимание акцентируется на позитивных определениях.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно было сформулировать определение?
2. В чем были трудности?
3. Какие эмоции и чувства вы испытывали, когда думали о ребенке?
4. Хотелось, помимо позитивного определения, добавить негативные?

Упражнение "Письмо новорожденному"

Цель – осознание своих чувств к будущему / новорожденному ребенку.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, планшеты.

Инструкция: ведущий дает участникам 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. По желанию участники могут прочитать свое письмо.

Вопросы для обсуждения:

1. О чем было легче /сложнее написать?

2. Обо всем написали? Хотелось бы что-то добавить?
3. Как вы поступите с данным письмом?
4. Какие эмоции и чувства вы испытывали, когда писали письмо?
5. Как чувствуете себя сейчас?

Упражнение "Я люблю тебя – это значит" (дополнительно)

Цель – развитие эмоционально-положительного отношения к детям.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: участники делятся на пары, один исполняет роль "ребёнка", другой – роль "родителя". "Родители" продолжают фразу-обращение к своему ребёнку: "Я люблю тебя – это значит...". Продолжение фразы должно содержать какое-то действие (целую, обнимаю, помогаю и др.). Словесные выражения желательно сопровождать действиями. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравилось ли упражнение? Что именно понравилось / не понравилось?
2. Какие эмоции и чувства испытывали, когда были в роли "родителя" / "ребенка"?
3. Как чувствуете себя сейчас?

Упражнение "Мимический ответ на вопрос" (дополнительно)

Цель – развитие умения понимать невербальные проявления в общении.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: участники продолжают работать в парах. Задача – поочередно задавать друг другу вопросы, но ответы строго ограничены – только мимически. Примерные темы для общения: готовность стать матерью, подготовка к рождению малыша, эмоциональное состояние матери в период беременности.

Вопросы для обсуждения:

1. Понравилось / не понравилось упражнение? Чем?
2. Было ли сложно выполнять упражнение? Что было сложнее всего?
3. Какие эмоции и чувства испытывали, когда вам задавали тот или иной вопрос?
4. Что нового узнали о себе, своих чувствах после упражнения?
5. Как чувствуете себя сейчас?

Упражнение "Выражение любви"

Цель: развитие эмоционально-положительного отношения к детям, развитие умения проявлять любовь к ребёнку невербально.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: участники образуют два круга (внутренний и внешний), работа по парам. Сначала внешний круг исполняет роль "родителя", внутренний – роль "ребенка". "Родители" при помощи слов, жестов, мимики, пантомимики демонстрируют проявления любви по отношению к "ребёнку". Затем роли кругов меняются.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие проявления любви оказались неожиданными, приятными, неприятными?
2. Что больше всего понравилось / не понравилось при выполнении упражнения?
3. Какие эмоции и чувства испытывали, когда были в роли "родителя", "ребенка"?
4. Как чувствуете себя сейчас?

Упражнение "Неоконченные предложения"

Цель – подведение итогов, обратная связь.

Необходимые материалы: таблички с надписями.

Инструкция: на 4-х стенах тренинговой комнаты размещаются таблички с надписями в виде неоконченных предложений. Например: "С этой минуты я буду...", "Спасибо..", "Этот тренинг для меня..", "Самое важное – это..", "Сегодня я сделал открытие, что.." и др.

Все участники отправляются в путешествия по этим остановкам. По 2-3 минуты находятся на каждой и говорят продолжение предложения.

Вариант: в верхней части листафлипчарта написаны неоконченные предложения. Например: "С этой минуты я буду...", "Спасибо..", "Этот тренинг для меня..", "Самое важное - это..", "Сегодня я сделал открытие, что.." и др. Все участники делятся на 4 группы и отправляются в путешествия по этим остановкам. По 2-3 минутки находятся на каждой и пишут продолжение предложения. Потом ведущий дает время, чтобы участники посмотрели на все листы и ознакомились с написанным. Обсуждение не требуется.

Часть 5.

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 – объяснитесь 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 протез, 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.

Часть 6

Практическое занятие

«Привязанность – как базовое доверие к миру»

Цель: оказать информационную и практическую поддержку в формировании понимания развития привязанности в системе «мать – младенец».

Целевая аудитория: женщины, имеющие детей первого года жизни, беременные женщины.

Актуальность темы. Развитие ребёнка находится под непосредственным влиянием матери, и психологическая готовность к материнству имеет важное значение. В современном мире прослеживается тенденция снижения возраста вступления в первое материнство и молодые мамы порой не готовы к этой роли. Психолог может помочь компенсировать в определённой степени недостаточность психологической и педагогической компетентности матери. Раскрыть во время практического занятия некоторые моменты важности развития привязанности, как надёжной связи «мать – младенец».

Мини-лекция «Какая связь между матерью и ребёнком наиболее важна в первый год жизни»

"Период новорожденности: первая развилка, когда ребёнок словно решает: укорениться в мире или не стоит? Ждут его тут или нет? Нужен ли он кому-то?", - Л.В. Петрановская.

Когда ребёнок плачет и к нему подходят, реагируют, если он слышит ласковый голос, если ему вовремя дают еду, если вовремя меняют сухие пеленки, то ребёнок понимает, что он здесь кому-то нужен. То, что он родился — это хорошо.

В течение первых шести месяцев, в период формирования привязанности, ребёнок может различать знакомые лица и незнакомые. Привязанность, как избирательное отношение к матери, обеспечивает ребёнку надёжную безопасность и эмоциональную поддержку. Привязанность формируется между 8 и 12 неделями жизни, в этот период ребёнок посылает сигналы о своих потребностях, но они не предназначены конкретному человеку. Во второй половине первого года жизни ребёнок предпринимает активные действия для достижения желаемой близости с родителями. У него формируется внутренний образ родителя и от разлуки с ним ребёнок начинает страдать. Привязанность подкрепляется инстинктом материнства, первым контактом после рождения, криком и улыбкой малыша.

Для ребёнка очень важно не только, чтоб вовремя покормили, то есть удовлетворение биологических потребностей, но, чтобы рядом был значимый взрослый, который способен удовлетворить потребность в общении, эмоциях, чувствах, чтобы удовлетворить потребность в базовом доверии в жизни.

Практическое задание «Маяк»

Цель – повышение уровня эмпатии, проживание эмоционально-позитивных переживаний.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: задание выполняется стоя. "Пожалуйста, встаньте и представьте, что вы Маяк, который находится на большой земле, а перед вами простирается море. Ночная мгла поглотила все вокруг. Шумят тёмные волны моря. И вы видите, как вдалеке на горизонте появился кораблик. Кораблик увидел свет Маяка и направил свой курс прямо на него. И сейчас для кораблика нет ничего важнее, чем Маяк, который указывает спасительный путь. Почувствуйте, как вы, Маяк, освещаете с любовью дорогу к берегу для маленького кораблика. Почувствуйте, как нуждается он в вас. Ведь сейчас только вы для него существуете".

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите, что вы чувствовали в роли Маяка.

2. Как вы думаете, что чувствовал кораблик?

Мини-лекция «Как развить и укрепить привязанность»

"Мать – это тепло, мать – это пища, мать – это эйфорическое состояние удовлетворения и безопасности", - Э. Фромм

Стадия донашивания. В течение месяца после рождения малыша мама продолжает создавать физический контакт между собой и ребёнком, нося его на руках, ребёнок ощущает её объятия, её дыхание. Ребёнок чувствует себя принятым и спокойным. Эти моменты не могут быть избыточными, пребывание на руках у мамы насыщает и удовлетворяет потребность в нужности и безопасности. Происходит плавный переход между границами периодов до рождения и началом самостоятельного существования. Тесный физический контакт, как и эмоциональный контакт, между матерью и младенцем жизненно необходим в период новорожденности, в противном случае, их отсутствие приводит к отставанию развития, замедленному росту.

Практическое задание «Работа с иллюстрациями»

Цель – формирование позитивного отношения к материнству, помощь в осознании себя в роли матери.

Необходимые материалы: иллюстрации с изображением матери и младенца.

Инструкция: перед вами несколько иллюстраций с изображением матери и младенца. Рассмотрите, пожалуйста, эти иллюстрации.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите, опишите словами, что чувствует мама, какие она испытывает эмоции, как она выглядит.

2. Каким вы видите малыша, как он себя чувствует?

Мини-лекция "Малыш плачет"

Плач малыша. Бытует мнение, что не всегда нужно откликаться на плач ребёнка, брать его на руки. Это ошибочное мнение, которое в конечном счёте сформирует тревожность и недоверие к миру. В первые полгода жизни ребёнка, необходимо реагировать на плач ребёнка, брать его на руки, так как в этот период он сообщает о своём дискомфорте и не способен манипулировать. Ребёнок, находясь в физическом контакте с мамой, обретает уверенность в любви и безопасности и уже во второй половине первого года жизни будет исследовать этот мир с интересом. Малыш, о котором заботится мама и откликается на его призывы, удовлетворяет его нужду, развивается лучше и в ответ дарит свою любовь и привязанность.

Практическое задание «Незнакомый мир»

Цель – формирование понимания важности эмоциональной и физической поддержки, помочь понять, что ощущает ребёнок в первый месяц жизни.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: представьте, пожалуйста, что вы сейчас оказались на другой планете в совершенно незнакомом мире. Здесь странные сооружения, значение которых вы даже не представляете. Вы слышите различные шумы и звуки. Вы не знаете куда идти и как спросить, где находитесь. Вы ощущаете беспомощность (ощутите это в теле). И сейчас к вам подходит некто (психолог) и очень ласковым голосом говорит: "Вы, я вижу, растеряны, я помогу вам. Я провожу вас туда, где вы будете в безопасности". Дотрагивается до вашего предплечья очень мягким движением. Почувствуйте, что сейчас это в теле.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите, что вы чувствуете, когда знаете, что есть кто-то кто обеспечит вашу безопасность в неизвестном для вас мире.

2. Как вы думаете, что чувствует ребёнок, оказавшись в незнакомом мире?

Мини-лекция «Я знаю, что ты хочешь»

Созвучность матери. Это когда мама понимает по плачу ребёнка его потребности (хочет ли он сейчас есть, пить, играть). Неопытная или уставшая мама может не понимать почему ребёнок сейчас плачет ("Он ведь сухой и сытый, я не понимаю почему он плачет") и раздражается. Уставшей маме необходимо восстановить свои ресурсы. Помощь близких очень важна. Неопытной маме стоит понаблюдать за своим ребёнком и научиться понимать и различать плач малыша.

Практическое задание «Дарю добро»

Цель – развитие эмпатии.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: работа проводится в паре. Необходимо расслабиться. Глаза можно закрыть. Представьте, пожалуйста, в теле «доброе чувство», оно может находиться в груди, в животе, в руках. Почувствуйте, какого оно размера, цвета, какой температуры, как оно может выглядеть. А теперь мысленно возьмите это «доброе чувство» и передайте малышу. Теперь попробуйте почувствовать переданное малышом «доброе чувство». Побудьте ещё немного в этом состоянии. Затемоткройте глаза, встряхните руками, сделайте вдох и выдох.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите, получилось ли создать «доброе чувство» и как оно выглядело, постарайтесь его описать словами.
2. Получилось ли передать «доброе чувство» малышу? Что вы при этом чувствовали?
3. Смогли ли вы получить от малыша «доброе чувство»?
4. Что вы почувствовали, когда получили «доброе чувство» от малыша?
5. Как вы думаете, малыш также получает от вас нежные и тёплые чувства? И посылает вам их взамен?
6. Скажите, когда вы вот так можете дарить «доброе чувство», это поможет вам чувствовать и понимать своего малыша лучше?

Практическое задание «Как я могу себе помочь»

Цель – научить находить и использовать свои ресурсы для восстановления внутренних и физических сил.

Необходимые материалы: чистые листы бумаги, ручки.

Инструкция: подумайте и вспомните моменты или занятия, которые помогают вам успокоиться и набраться сил. Например, может вам помогает посидеть минут десять с чашкой горячего чая, прослушать любимую песню, полежать, расслабив все мышцы и представить что-то хорошее.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите об одном любом занятии из составленного списка.
2. Расскажите, как вы чувствуете себя, используя этот ресурс.

Мини-лекция «Послания родителей»

В словах родителей ребёнок первого года жизни не слышит смысловой нагрузки, он слышит интонацию. Когда звучат фразы: "Что ты орёшь", "Оставь меня в покое", "Прекрати сейчас же", ребёнок в этот момент слышит: "Ты меня не устраиваешь". В этих словах нет любви и принятия, а для маленького человека именно взрослый есть жизнь. Критика от близкого человека воспринимается как угроза личности в целом. Послания, дающие любовь и принятие, звучат нежно: "Я рада тебя видеть", "Так здорово, что родился именно ты", "Я вижу, в чём ты нуждаешься и это для меня важно", "Я вижу тебя, ты плачешь, тебе сейчас больно", "Ты злишься, ты голоден", "Я люблю тебя".

Таким образом, мама с первого дня жизни малыша должна понимать и откликаться на его потребности. Быть в синхронных с ним отношениях, физическом и эмоциональном контакте для гармоничного развития ребёнка и сформированности базового доверия к миру.

Практическое задание «Ассоциации»

Цель – активизация и расширение словарного запаса ласковыми и нежными словами.

Необходимые материалы: чистые листы бумаги, краски, кисти, стаканчики с водой.

Инструкция: подумайте и нарисуйте символическую картинку "мама – малыш". Оберегающая, понимающая и любящая мама и её ребёнок в виде живой и неживой природы.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите о тех образах, которые у вас получились.
2. Расскажите, какие слова можно услышать в этом диалоге.
3. Какие еще нежные и ласковые слова можно подобрать?

Часть 7

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 взаймы. 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 отказать 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

Информационный материал, сценарии тренингов, конспекты занятий по социально-психологическому направлению

Часть 1

«Быть целой Вселенной для своего малыша» – цикл занятий

Упражнение 1. «Мамина радость»

Цель – развивать умения выражать чувства.

Время: 10-12 мин.

Ход:

Специалист предлагает роли: родителю- «кошка мама», а ребёнку- «котёнок». Кошка с улыбкой прижимает, гладит своего пушистого котёнка, а котёнок прикрывает глаза от удовольствия, ласкается к своей маме-кошке.

Рекомендации: Используется при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Если участники стесняются, психолог словесно их подбадривает, можно сопроводить ребёнка к «маме-кошке» поглаживая по спинке.

Упражнение 2. «Мамины песни»

Цель – формирование положительной установки родителей на готовность к правильным формам общения и взаимодействия со своим ребёнком.

Время: 15 мин.

Ход:

Специалист: Здравствуйте, мамы и малыши я рада снова вас видеть у нас в гостях. Давайте обнимемся и погладим друг другу ладошки.

1. (Поют мамы)

Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

Мама, приготовьте ладошки

2.(Поют мамы)

На ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

Специалист: А теперь, чтоб не скучать, будем с мамами играть.

Массаж ладошки

1. твоя ладошка - это пруд

по ней кораблики плывут.

(мамы водят пальчиком по раскрытой ладошке малыша)

2. твоя ладошка, как лужок,

А сверху падает снежок.

(всеми пальчиками дотрагиваются)

3. твоя ладошка, как тетрадь,

В тетради можно рисовать.

(мамы «рисуют» одним пальчиком солнышко)

4. твоя ладошка, как окно,

Его помыть пора давно.

(мамы трут кулачком ладошку)

5. Твоя ладошка, как дорожка

А по дорожке ходит кошка.

(«шагают» двумя пальчиками)

Специалист: Спасибо всем. Пора возвращаться домой. До свидания!

Упражнение 3. «Волшебные краски»

Цель – формировать чувства близости, принятия друг друга, развивать невербальные способы общения.

Время: 15 мин.

Ход:

Участникам даётся задание в парах выполнить рисунок одним карандашом или фломастером. При этом нельзя разговаривать. Можно договариваться невербальными способами-жестами. Обсуждение впечатлений, чувств и эмоций.

Рекомендации: Используется с младшего школьного возраста. Важно! понятно объяснить инструкцию и после выполнения дать возможность отреагировать чувства, поделиться впечатлениями обращая внимание на то, было ли комфортно работать вместе? Что мешало? Справились ли с задачей?

Упражнения 4. «Игры и игрушки ребенка первого года жизни»

1. Капуста

Цель – развитие восприятия и мелкой моторики, управление движениями рук, получение представления о постоянстве вещей.

Время: 5-10 мин.

Ход:

Заворачивается небольшая игрушка в несколько слоев бумаги. Затем малышу предлагается возможность найти игрушку, развернув каждый слой.

2. Туннель

Цель – развитие восприятия, уверенности в себе и координации, укрепление мускулатуры, разрядка напряжения, борьба со страхами.

Время: 10-15 мин.

Ход:

Нужно создать туннель из имеющихся коробок или иных подручных средств (конечно, с учетом безопасности малыша). Размер туннеля предполагает для малыша возможность свободного проползания из точки А в Б. На дальнем конце туннеля можно посадить любимого мишку ребенка (машинку, куклу...) либо кого-то из родителей. Дабы малыш понял, что от него требуют (и не испугался), для начала нужно проползти через туннель самому. Потом нужно подвести малыша к началу туннеля и манить его к себе с другой стороны туннеля.

3. Шуршунчики

Цель – знакомство с новыми материалами (можно периодически менять бумагу на гляцевый журнальный лист, салфетку, фольгу и пр.), развитие моторики рук и координации движений, совершенствование уже имеющихся навыков, обучение манипулированию предметами, развитие исследовательского интереса и стимуляция зрительной координации.

Время: 15-20 мин.

Ход:

Нужно дать ребенку лист бумаги, и показать, как его нужно комкать. Скомканный бумажный мячик можно использовать для разных мини-игр – «кто дальше бросит», в качестве шара для «боулинга» (выставив легкие кегли на полу), бросать в воздух (кто выше) и бросать в коробку («баскетбол»). При каждом удачном попадании нужно хвалить малыша. Нужно пристально следить за малышом с бумажными мячиками каждую секунду (соблазн — попробовать бумагу на зуб – присутствует практически у всех детей).

Часть 2

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: разделить 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 самостоятельностью, внимание к ребенку, желание понять его проблемы, умение радоваться достижениям ребенка.

Возрастной период	Характеристика периода	Основная деятельность ребенка	Роль родителей в психическом развитии
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 профессии

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.

Часть 3

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 возрастали 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? Другей 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 стоит 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 уstraняются 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, удастся 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 удастся 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 подопытные! 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..."

5. Рефлексия занятия.

Встреча с опытной мамой (беседа)

Цель – предоставить начинающим родителям советы и поддержку на их родительском пути.

Ведущий: Здравствуйте уважаемые родители, добро пожаловать на «Встречу с опытной мамой». Сегодня у нас есть возможность поговорить с опытной мамой, которая поделится своими знаниями, опытом и советами с теми, кто только начинает путь в родительстве. *(Представить выступающую маму).*

Опытная мама: Здравствуйте все! Рада быть здесь и помочь вам, начинающим родителям, в этом удивительном, но иногда вызывающем бесконечные вопросы путешествии.

Ведущий: Спасибо, что согласились поделиться опытом. Давайте начнем с того, что вас вдохновило стать родителем и какой был ваш самый большой вызов на этом пути?

Опытная мама: Я всегда мечтала о семье и детях, поэтому решение стать родителем было естественным для меня. Однако, мой самый большой вызов безусловно был с балансировкой новых обязанностей с собственной жизнью и карьерой. Первые месяцы материнства были настоящим испытанием.

Ведущий: Это действительно может быть сложно. Как вы находили баланс между обязанностями и личной жизнью? Какие советы вы можете предложить родителям, которые сталкиваются с похожими проблемами?

Опытная мама: Баланс – это ключевое слово. Важно помнить, что вы также важны, и забота о собственном физическом и эмоциональном благополучии поможет вам быть лучшими родителями. Постарайтесь создать расписание, в котором будет время и для семьи, и для себя. Помощь близких и поддержка окружения также играют важную роль.

Ведущий: Это отличные советы. Какие другие уроки вы извлекли из своего опыта, которыми могли бы поделиться?

Опытная мама: Один из важных уроков – не бояться спрашивать совета и поддержки. Никто не родился экспертом в родительстве, и каждый ребенок уникален. Также, не стоит слишком строго относиться к себе и своим ошибкам. Родительство – это постоянное обучение, и ошибки – это часть процесса.

Ведущий: Спасибо за мудрые слова. Последний вопрос: какие книги, ресурсы или сообщества вы бы порекомендовали начинающим родителям для получения поддержки и информации?

Опытная мама: Существует множество полезных книг, статей в интернете, которые помогут будущим и молодым родителям правильно ухаживать за младенцем, заниматься его развитием, играть с ним. Например, мне очень нравится книга Натальи Кулаковой «Развитие ребенка. Первый год жизни. Практический курс для родителей». Это пособие рассказывает, как можно успокоить ребенка, как понять, чего он хочет, каким должно быть его полноценное развитие.

Ведущий: Уважаемые родители, если у вас остались какие-то вопросы, то можете их задать.

Ведущий: Благодарим всех за участие, а нашего приглашенного гостя за полезные советы. Надеемся, что эта встреча была полезной для всех присутствующих.

Часть 5

Кинолекторий по проблеме материнства, детства и неполных семей, социального сиротства «Я буду мамой».

Занятие 1. «Я-мама»

1. Просмотр социального ролика «Мама».
2. Обсуждение просмотренного.

Вопросы к ролику:

1. Какие трудности вы испытали в отношениях с вашей мамой и как вы их преодолели?
2. Какие качества вы цените в собственной роли родителя?
3. Как вы представляете идеальное взаимодействие между родителями и детьми?
4. Какие традиции или обычаи из вашей семьи вы хотели бы передать своим собственным детям?

Занятие 2. «Наши секреты»

1. Просмотр советского фильма Мачеха (1973).
2. Обсуждение просмотренного.

Вопросы к фильму:

1. Какие трудности вы видите в роли матери и как вы их преодолеваете?
2. Каковы отношения между Шурой Олеванцевой и ее матерью?
3. Почему только бедствие в семье Олеванцевых подтолкнуло Свету назвать Шуру мамой?

Занятие 3. «Семья – это главное»

1. Просмотр советского фильма Дочки - матери (1974).
2. Обсуждение просмотренного.

Вопросы к фильму:

1. Какие советы вы бы хотели передать другим родителям, основанные на вашем собственном опыте?
2. Как вы разрешаете конфликты или разногласия с вашей мамой или детьми?
3. Почему Ольга Васильева хотела найти свою настоящую мать?

Часть 6

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 прадеды 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 прародительского статуса требует выработки новой внутренней личностной позиции.

Оптимальная готовность бабушек и дедушек состоит в осознании своей собственной особой роли. Прадеды 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 прародителей 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-га!

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!"