**Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе»**

**СБОРНИК**

**ОПИСАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРАКТИК ПРОФИЛАКТИКИ ОТКАЗОВ ОТ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННЫХ**

**В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА**

**«СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ» ФОНДА ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

**2021**

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе»

СБОРНИК

ОПИСАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРАКТИК ПРОФИЛАКТИКИ ОТКАЗОВ ОТ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННЫХ

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

«СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ» ФОНДА ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

2021

Сборник описания эффективных практик профилактики отказов от новорожденных детей, разработанных в рамках реализации социального проекта «Счастье быть родителем» Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

**Под редакцией –** А.Г.Жиляева, доктора медицинских наук, доктора философии, академика Академии медико-технических наук, председателя правления Евразийской Ассоциации медицинских и экологических технологий.

**Составитель:** Т.И.Палачева– психолог ГАУСО ««Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе», канд. психол. наук.

**С** Сборник описания эффективных практик профилактики отказов от новорожденных детей, разработанных в рамках реализации социального проекта «Счастье быть родителем» Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации– Казань: 2021. – 344 с.

В сборнике представлены эффективные практики профилактики отказов от новорожденных детей – технологии, программы, тренинги, направленные на снижение риска отказов от новорожденных.

Сборник адресован руководителям и специалистам учреждений социального обслуживания семьи и детей для использования в практике работы по профилактике отказов от новорожденных детей.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение………………………………………………………………… | 5 |
| ГЛАВА 1. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ»……… | 8 |
| Положение о деятельности Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, на базе ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» в рамках проекта «Счастье быть родителем» ………………………………………………………………………………. | 8 |
| Положение о Службе экстренного реагирования (выездная мобильная бригада) в ситуации отказа от новорожденных детей….......................... | 10 |
| Положение о кризисной службе для временного проживания беременных женщин и матерей с новорожденными детьми………… | 20 |
| Положение об обучающей комнате «Мать и дитя»…………………... | 30 |
| Положение о пункте проката непродовольственных товаров в  ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе», приобретенного в рамках проекта «Счастье быть родителем»……………………………………………………………… | 36 |
| ГЛАВА 2. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ОТКАЗОВ ОТ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННЫЕ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ»………………………………………………………….. | 44 |
| Технология профилактики отказов от новорожденных детей………. | 44 |
| Программа «Психологическое сопровождение беременных: профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции» *А.Г.Жиляев, Т.И.Палачева, А.У.Каримов…………………………………………………………………………* | 69 |
| Программа экстренной психологической помощи беременным женщинам, находящимся в условиях кризисной службы *А.Г.Жиляев* … | 196 |
| Положение о технологии «Няня на час»………………………………. | 198 |
| Программа занятий для детей дошкольного возраста  в рамках реализации технологии «Няня на час» ……………...………… | 201 |
| Положение о школе ответственного родительства……………………… | 219 |
| Программа повышения психолого-педагогической  компетентности родителей в режиме групповой работы *А.Г.Жиляев, Т.И.Палачева………………………………………………………………………* | 223 |
| Программа курса занятий по половому воспитанию, этике и психологии семейной жизни для подростков и юношества *А.Г.Жиляев, Т.И.Палачева*………………………………………………………………. | 281 |
| Литература…………………………………………………………………. | 331 |
| Фоторепортаж о мероприятиях проекта………………………………… | 337 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Профилактика отказов от новорожденных является одним из значимых направлений социальной политики государства по сокращению социального сиротства. Несмотря на принимаемые меры государственной поддержки основной проблемой ее решения является недостаточная проработанность системы межведомственного взаимодействия по данному направлению государственных учреждений и общественных организаций, оказывающих помощь различным категориям населения, в том числе и женщинам группы социального риска по социальному сиротству.

В 2019 году население Высокогорского муниципального района составило 50526 человек. В районе на протяжении ряда лет наблюдается снижение количество абортов со 121 случая в 2016 году до 91 случая в 2018 году. Имеются случаи отказа от новорожденных детей: 2016г. – 1 случай, 2017г. – 1 случай, 2019г. – 1 случай. Однако показатели смертности в районе превышают показатели рождаемости: на 240 смертей приходится 180 родившихся. В связи с этим актуальной является работа по профилактике социального сиротства, формированию позитивного родительства.

В рамках конкурсного отбора инновационных социальных проектов, направленных на развитие эффективных практик поддержки детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, организованного Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе» разработал социальный проект «Счастье быть родителем».

Проект направлен на сохранение семейной среды для развития и воспитания детей путем предотвращения отказов от новорожденных детей. В целевую группу проекта вошли женщины, сомневающиеся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, в том числе: беременные женщины (на поздних сроках беременности) и женщины с новорожденными детьми, находящиеся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации; несовершеннолетние беременные на грани совершения аборта (с кризисной беременностью), лишенные поддержки со стороны отца ребенка, родителей, иных близких людей.

Основная идея проекта — создание на уровне муниципального района системы межведомственного взаимодействия по профилактике социального сиротства и формированию позитивного образа родительства посредством проведения просветительской и тренинговой работы в женских консультациях с беременными женщинами, организации групповой работы с девочками-подростками по подготовке к семейной жизни, половому воспитанию, профилактике ранней беременности и абортов.

В этих целях на базе Комплексного центра социального обслуживания населения «Эмет» создан Центр поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, деятельность которого позволит решить злободневно стоящие на данный момент вопросы: подготовка к ответственному родительству, профилактика отказов от новорожденных детей,.

Реализация проекта направлена на решение следующих задач:

– оказание социальной поддержки и профессиональное сопровождение женщин, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации, и имеющих намерение отказаться от ребенка;

– укрепление ресурсного потенциала семей, в том числе через развитие и реализацию просветительских программ, направленных на профилактику прерывания беременности на различных сроках, предотвращение отказов, поддержку и продвижение семейных ценностей.

В рамках выполнения первой задачи создана служба экстренного реагирования (выездная мобильная бригада), которая позволяет оперативно оказывать неотложную социальную помощь женщинам, имеющим намерение отказаться от ребенка.

Также на базе центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, организована кризисная служба для временного проживания беременных женщин, матерей с новорожденными детьми. На базе службы будет реализован комплекс мероприятий для матерей с новорожденными детьми, способствующий психологической реабилитации и социальной адаптации в соответствии с разработанными индивидуальными маршрутами, рекомендациями психологов и программой экстренной психологической помощи. Комплекс мероприятий предусматривает выведение из кризиса, систематическое наблюдение, снятие стрессовых ситуаций, оказание психологической, консультативной помощи женщине и ее окружению.

Для подготовки молодых мам к ответственному родительству создана обучающая комната «Мать и дитя». На базе оснащённой обучающей комнаты проводятся занятия с беременными женщинами, молодыми матерями по формированию ценностей осознанного родительства. В обучающей среде комнаты «Мать и дитя» молодые мамы осваивают практические навыки ухода за новорожденными.

В Центре функционирует группа кратковременного пребывания «Няня на час», которая предоставляет возможность оставить ребенка дошкольного возраста на определенное время в специализированной игровой комнате под присмотром квалифицированного специалиста. В группе кратковременного пребывания осуществляется проведение занятий с детьми, направленных на воспитание культуры общения и поведения, развитие эмоционально-эстетической культуры.

Укрепление ресурсного потенциала семей предусматривает разработку и реализацию программы помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции на базе «Школы ответственного родительства». Организация «Школы ответственного родительства» дает возможность будущим родителям освоить необходимые навыки ухода за новорожденным, способствует мобилизации у женщины собственных ресурсов для решения социальных проблем, налаживания контактов с родственниками и социальным окружением.

На базе образовательных учреждений среди несовершеннолетних осуществляется реализация программы по половому воспитанию, этике и психологии семейной жизни, направленная на формирование психологически и эмоционально зрелой личности, таким образом обеспечится формирование здорового психосексуального развития ребенка.

Реализация проекта «Счастье быть родителем» способствует снижению случаев риска отказов от новорожденных, формирует установки на принятие ребенка у женщин с неразвитой материнской мотивацией, обеспечивает консультативную поддержку и сопровождение беременных женщин и женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации; формирует у девочек-подростков, участников проекта, позитивное отношение к планированию семьи и ответственному родительству.

В этом сборнике представлено нормативно-методическое обеспечение социального проекта «Счастье быть родителем» и описаны эффективные практики профилактики отказов от новорожденных детей – технологии, программы, тренинги.

**ГЛАВА 1. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ»**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о деятельности Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, на базе ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» в рамках социального проекта «Счастье быть родителем»**

**1. Общие положения**

1.1. Муниципальный центр поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации (далее – Центр), как структурное подразделение ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» (далее КЦСОН «Эмет») создается в целях реализации проекта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Счастье быть родителем» на 2020-2021 годы на территории Высокогорского муниципального района.

1.2. Руководство деятельностью Центра осуществляется директором ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» Р.Г. Газизовым.

1.3. Число специалистов формируется из числа сотрудников учреждений, принимающих участие в реализации проекта, исходя из кадрового состава учреждений. Общее число задействованных специалистов – 9 человек.

1.5. К мероприятиям, реализуемым Центром, будут привлекаться волонтеры, 25 человек.

1.6. Свою деятельность Центр осуществляет в соответствии с договором № 01-0135п-2019 22/17.

**2. Цель, задачи**

2.1. Цель:

Включение женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, в том числе: беременных женщин (на поздних сроках беременности) и женщин с новорожденными детьми, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации; несовершеннолетних беременных на грани совершения аборта (с кризисной беременностью), лишенных поддержки со стороны отца ребенка, родителей, иных близких людей, проживающих в отдаленных сельских территориях муниципальных образований в систему комплексной реабилитации при помощи создания «Муниципального центра поддержки женщин (девушек), находящихся в трудной жизненной ситуации».

2.2. Задачи:

– создать Муниципальный центра поддержки женщин (девушек), находящихся в трудной жизненной ситуации, как структурное подразделение КЦСОН «Эмет», которые будут включать отделения: «Школа ответственного родителя», комната «Мать и дитя»; служба для временного проживания (пребывания) беременных женщин, матерей с новорожденными детьми; группа кратковременного пребывания «Няня на час»; служба экстренного реагирования; пункт безвозмездного проката средств по уходу за детьми первого года жизни.

– создать условия для комплексной реабилитации женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, через систему психологического сопровождения беременных, направленную на профилактику решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции;

– создать условия для подготовки молодых мам к ответственному родительству через систему занятий в обучающей комнате «Мать и дитя»;

– создать условия для оказания помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции на базе «Школы ответственного родительства»;

– создать условия для временного проживания матери с ребенком или беременной женщине, находящейся в кризисной ситуации;

– оказать содействие в организации досуга детей дошкольного возраста, направленного на воспитание культуры общения и поведения, развитие эмоционально-эстетической культуры;

– подготовить специалистов для оказания комплексной помощи женщинам (девушкам), находящимся в трудной жизненной ситуации, укрепить структуру межведомственного взаимодействия.

– привлечь внимание населения к проблеме женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, в том числе привлечение добровольцев к профилактической работе по вопросам воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции на базе «Школы ответственного родительства».

**3. Основные направления деятельности Центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации**

3.1. Организационно-аналитическое направление:

– выявление на территории обслуживания женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, нуждающихся в социальной поддержке; формирование списка женщин целевой группы;

– диагностика психоэмоционального состояния целевой группы и оценка ее ресурсов;

– организация взаимодействия с учреждениями, задействованными в реализации проекта в целях оказания услуг женщинам;

– организация обучения специалистов, задействованных в реализации проекта;

– привлечение и обучение добровольцев по работе с целевой группой проекта;

– информирование населения о деятельности, целях, задачах, услугах, предоставляемых центром поддержки женщин (девушек), находящихся в трудной жизненной ситуации.

3.2. Реализация программы психологической подготовки беременных к родам:

– личность беременной: психологический анализ личности матери.

– обучение основам пренатального воспитания: музыкотерапия, психогигиена будущей матери.

– подготовка к предстоящим родам, навыки саморегуляции, повышение стрессоустойчивости, профилактика послеродовой депрессии.

3.3. Организация ком­плексных занятий на базе обучающей комнаты «Мать и дитя» направлены на выполнение следующих задач:

– Повышение информированности будущих мам об особенностях психофизического развития, питания и ухода за ребенком первого года жизни.

– Формирование приоритета грудного вскармливания. Подготовка беременной женщины к кормлению грудью. Значение естественного вскармливания.

– Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Подготовка к приему новорожденного из родильного дома. Уход за новорожденным ребенком.

– Профилактика инфекционных заболеваний. Что надо знать о профилактических прививках.

3.4. Создание службы экстренного реагирования (выездная мобильная бригада):

– формирование выездной мобильной бригады;

– обеспечение оперативного реагирования на случай отказа женщины от ребенка;

– организация выездов службы экстренного реагирования для оказания неотложной социальной помощи женщинам, имеющим намерение отказаться от ребенка.

3.5. Организация социального сопровождения беременных женщин, матерей с новорожденными детьми, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации:

– нормализации психологического и социального климата женщин целевой группы и ее окружения;

– использование ресурсов учреждений и организаций – соисполнителей проекта в проведении консультирования целевой группы, в оказании содействия в постановке на очередь в детский сад, в обеспечении участия в реализации программы помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции, в оказании психологической и юридической помощи по запросу со стороны участницы проекта.

3.6. Создание группы кратковременного пребывания «Няня на час»:

– формирование группы кратковременного пребывания;

– проведение занятий с детьми, направленных на воспитание культуры общения и поведения, развитие эмоционально-эстетической культуры.

3.7. Разработка и реализация программы помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции на базе «Школы ответственного родительства»:

– повышение психологической грамотности родителей за счет обучающей программы;

– гармонизация детско-родительских отношений.

3.8. Реализация мероприятий, направленных на воспитание ответственного отношения к материнству и укрепление материнских чувств:

– реализация цикла индивидуальных консультаций, направленных на принятие беременной женщиной, молодой матерью будущего ребенка, налаживание с ним эмоционального контакта, формирование адекватной и ответственной родительской позиции;

– проведение фотосессий «Мой малыш» и «Мои успехи» для подготовки материалов, необходимых для оформления альбома «Мой малыш», отражающего развитие ребенка и демонстрирующего достижения женщин – участниц проекта по уходу и воспитанию ребенка, приобретению полезных навыков, решению социальных вопросов, личностному развитию.

3.9. Разработка и реализация программы по половому воспитанию, этике и психологии семейной жизни среди несовершеннолетних.

3.10. Проведение итогового мероприятия для специалистов по распространению опыта работы с женщинами, сомневающимися в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения.

3.11. Выпуск сборника эффективных практик по реализации проекта «Счастье быть родителем».

**4. Технологии и методики, применяемые в рамках деятельности Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации**

4.1. Организация работы Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, предусматривает внедрение современных социальных технологий и методик сопровождения женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения.

При организации социального сопровождения женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения используются действующие региональные социальные практики работы:

–технология профилактики отказов от новорожденных детей, направленных на сохранение ребенка в семье, в случае, если есть вероятность оставления ребенка;

– интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации;

– технология «Няня на час»;

– программа кризисной, экстренной помощи беременным женщинам, матерям с новорожденными детьми.

4.2. Работа со средствами массовой информации по освещению деятельности Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации.

4.3. Издание и распространение информационных материалов, буклетов, памяток для женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения.

4.4. Ведение учета женщин, сомневающихся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения.

**5. Условия и порядок организации социального сопровождения семей**

5.1. Категориями семей Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации являются:

– беременные женщины (на поздних сроках беременности) и женщины с новорожденными детьми, находящиеся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации;

– несовершеннолетние беременные на грани совершения аборта (с кризисной беременностью), лишенные поддержки со стороны отца ребенка, родителей, иных близких людей.

**6. Структура и состав Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации**

6.1. Структура и кадровый состав Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, утверждается директором учреждения с учетом профессиональной подготовки кадрового состава и их должностных инструкций.

6.2. Кадровый состав Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, может меняться в связи с изменением функций и направлений деятельности самого Муниципального центра.

6.3. К работе в составе Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, могут привлекаться квалифицированные специалисты из других учреждений и организаций в соответствии с нормативно-правовыми документами по межведомственному и внутриведомственному взаимодействию.

**7. Контроль деятельности Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации**

7.1. Контроль за деятельностью специалистов осуществляет директор ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе».

**8. Заключительные положения**

8.1. Информация, полученная специалистами учреждения в результате осуществления деятельности Муниципального центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, подлежит обработке в порядке, предусмотренном Федеральным законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных».

|  |
| --- |
|  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о Службе экстренного реагирования (выездная мобильная бригада) в ситуации отказа от новорожденных детей**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение служит организационно-методической основой формирования и организации деятельности Службы экстренного реагирования в ситуации отказа от новорожденных детей «Мобильная бригада» ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» МТЗиСЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» (далее ― Мобильная бригада).

1.2. В своей деятельности Мобильная бригада руководствуется международными актами, Конституцией РФ, Семейным кодексом РФ. Статья 54. Право ребенка жить и воспитываться в семье, Конвенцией о правах ребенка, федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, настоящим Положением.

1.3. Мобильная бригада создается при Отделении социальной помощи семье и детям ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе».

1.4. Деятельность Мобильной бригады осуществляется во взаимодействии с органами и учреждениями системы здравоохранения, общественными и другими государственными организациями.

**2. Цель и задачи Мобильной бригады**

2.1. Целью деятельности Мобильной бригады является ранняя профилактика отказов от новорожденных посредством оказания экстренной и плановой социальной помощи женщине «группы риска» по отказам от новорожденных детей, находящейся в трудной жизненной ситуации и остро нуждающейся в социальной поддержке.

2.2. Задачи Мобильной бригады:

2.2.1. В рамках оказания экстренной социальной помощи Мобильная бригада предоставляет социально-психологические и социально-правовые услуги женщинам, имеющим намеренья отказаться от новорожденного ребенка, в ситуации, угрозы жизни или здоровью новорожденному.  
2.2.2. В рамках оказания мобильной социальной помощи специалисты осуществляют:  
– приём и регистрация сигнала по отказу от новорожденного ребенка;

– выезд в организацию, в которой находится женщина, имеющая намеренья отказаться от новорожденного ребенка;

– оценку степени риска и причины отказа от новорожденного ребенка;  
– проведение работы по предотвращению отказа от новорожденного ребенка;  
– разработку плана работы со случаем;

– разработка и реализация индивидуальной программы реабилитации с женщиной, имеющей намеренья отказаться от новорожденного ребенка.

**3. Состав Мобильной бригады**

3.1. В состав Мобильной бригады могут входить специалист по социальной работе, юрисконсульт, психолог, гинеколог или акушер.

3.2. В случае необходимости в качестве специалистов к работе в составе Мобильной бригады могут привлекаться специалисты органов, учреждений, служб и организаций, осуществляющих деятельность по работе с семьей и детьми на подведомственной территории, такие как органы опеки и попечительства и другие.

**4. Организация деятельности Мобильной бригады**

4.1. Мобильная бригада создается, реорганизуется и ликвидируется приказом директора ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» МТЗиСЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» (далее – Руководитель учреждения).

4.2. Руководство деятельностью Мобильной бригадой осуществляет директор «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» МТЗиСЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе». Организует деятельность руководитель Службы экстренного реагирования в ситуации отказа от новорожденных детей «Мобильная бригада», назначенный приказом директора.  
4.3. Мобильная бригада обеспечивается соответствующим транспортным средством и оснащается оборудованием, необходимым для оказания услуг.  
4.4. Работа Мобильной бригады осуществляется по двум направлениям: организация экстренных выездов специалистов в организацию, где находится женщина «группы риска» по отказам от новорожденных детей и организация плановых выездов согласно графику.

4.4.1. Экстренные выезды Мобильной бригады осуществляются на основании сигналов по отказу от новорожденного ребенка, поступивших из родильных домов, женских консультаций, от населения, семей, специалистов органов власти, учреждений, служб и общественных организаций, осуществляющих деятельность по работе с семьей и детьми, и иных заинтересованных лиц.  
4.4.2. Прием заявок по экстренным вызовам и их регистрацию в журнале осуществляет руководителем или специалистами входящих в состав «Мобильной бригады». Информация о наличии экстренных вызовов передается Директором учреждения.

4.4.3. В случае получения сигнала об угрозе отказа от новорожденного ребенка, требующего немедленного реагирования, специалисты Мобильной бригады обязаны незамедлительно организовать выезд Мобильной бригады в течение трех часов с момента поступления сигнала.  
4.5. Формирует состав Мобильной бригады руководитель. Состав Мобильной бригады утверждается Директором учреждения.

4.6. По каждому выезду специалисты Мобильной бригады представляют отчет Заведующему отделением.

4.7. После оказания услуги специалистами Мобильной бригады оформляется карта клиента, и случай передаётся специалистам отделения социальной помощи семье и детям.

Приложение N 1. ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ СЛУЧАЕВ ПРЕДПОЛАГАЕМЫХ ОТКАЗОВ ОТ РЕБЕНКА

Ответственный за ведение Журнала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., должность)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата и время выявления случая, Ф.И.О. сотрудника учреждения, выявившего случай | Дата и время передачи сигнала в Службу профилактики отказов от новорожденных детей | Ф.И.О. женщины | Дата рождения женщины | Контактные дан-ные женщины | Адрес проживания | Краткое описание социаль-но-экономи-ческого положе-ния (семья, работа, образование) | Предварительная причи-на отказа | Ф.И.О. специалиста Службы профилактики отказов от новорожденных, принявшего сигнал |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение N2. ЖУРНАЛ РЕГИСТРАЦИИ ПОСТУПИВШИХ СИГНАЛОВ О ЖЕНЩИНАХ, ИМЕЮЩИХ НАМЕРЕНИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РЕБЕНКА

Ответственный за ведение Журнала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., должность)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата и время передачи сигна-ла в Служ-бу профилактики отказов от новорожденных детей, наименование учреж-дения здравоохранения, Ф.И.О. ответственного специалиста | Дата и время выявления случая, Ф.И.О. сотрудника учреждения здравоохранения, выявившего случай | Ф.И.О. женщи-ны | Дата рождения женщины | Местонахождение женщи-ны, ее контактные данные | Ад-рес проживания | Крат-ное описание социально-экономического положения (семья, работа, образование) | Пред-варительная причина отказа | Ф.И.О. специалиста Служ-бы профилакти-ки отказов от ново-рож-ден-ных детей, принявшего сиг-нал | Ф.И.О. назначен-но-го куратора | Дата и время открытия/закрытия случая. Резуль-тат профилактичес-кой работы Службы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение N 3. ИНФОРМАЦИЯ О ЖЕНЩИНАХ, ИМЕЮЩИХ НАМЕРЕНИЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Гражданство | | | | |
| Наличие документов | | | | |
| Наличие судимостей (да/нет, когда, сколько, причина) | | | | |
| Предыдущие отказы (нет/да, когда, сколько, причина) | | | | |
| Наличие старших детей | | | |  |
| Ф.И.О., пол, возраст | | Где находится и кто воспитывает | | Лишена/не лишена родительских прав |
|  | |  | |  |
| Социализация | | | | |
| Образование, специальность | | Учеба | | Работа (место, должность, офиц. или нет) |
|  | |  | |  |
| Семейное положение | | | | |
| Замужем | Разведена | Одинокая/вдовая | Сожительство | Примечание |
| Жилье | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Собственное | Съемное | С родителями | В приюте | Другое |
| Описание жилищных условий | | | | |
| Состояние здоровья | | | | |
| Инвалидность | Зависимость от психоактивных веществ | Созависимость | Уход за больным членом семьи | Другое |
|  |  |  |  |  |
| В какой семье воспитывалась женщина, социальная характеристика семьи | | | | |
| Многодетность | Полная/неполная | Приемная/опекунская | В интернатных условиях | Другое |
|  |  |  |  |  |
| Информация о родных женщины | | | | |
| Степень родства | Ф.И.О., возраст | | Адрес, телефон | Примечание |
|  |  | |  |  |
| Поддержка со стороны родных женщины в решении оставить ребенка в семье | | | | |
|  |  | |  |  |
| Степень родства | | | Возраст | Мотивация |
|  | | |  |  |
| Поддержка со стороны родных женщины в решении оставить ребенка в роддоме | | | | |
| Степень родства | | | Возраст | Мотивация |
|  | | |  |  |

Подпись куратора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
  
Приложение N 4. ПЛАН СОПРОВОЖДЕНИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Ф.И.О. женщины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Куратор случая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Причина проблемы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Основная цель работы со случаем  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
Промежуточная цель работы со случаем  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
Промежуточная цель N 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Мероприятия | Ответственный | Отметка о выполнении |
|  |  |  |
|  |  |  |

Промежуточная цель N 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Мероприятия | Ответственный | Отметка о выполнении |
|  |  |  |
|  |  |  |

Подпись куратора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись женщины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
Приложение N 5. МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНОВ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Ф.И.О. клиента | Цель сопровождения | Промежуточные цели | Качественные и количественные критерии, подтверждающие изменение или не изменение ситуации |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Подпись куратора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ О КРИЗИСНОЙ СЛУЖБЕ**

**для временного проживания беременных женщин и матерей с новорожденными детьми**

1. **Общее положения**
   1. Настоящее Положение служит организационно-правовой и методической основой формирования и организации деятельности кризисной службы организованного на базе ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» (далее – Служба).
   2. В своей деятельности Служба руководствуется федеральными и региональными нормативно-правовыми актами по вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности детей и подростков и защиты их прав и свобод, Уставом Учреждения, Порядком межведомственного взаимодействия с органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, Порядком предоставления социальных услуг в ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе», настоящим Положением.
   3. Служба не является структурным подразделением ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» (далее – Учреждение), создается на базе отделения социальной помощи семье и детям, объединяет в своем составе специалистов из разных структурных подразделений Учреждения (специалисты по социальной работе, социальные педагоги, психологи, юрист).
   4. Служба создается и ликвидируется приказом директора Учреждения.
   5. Основными принципами работы Службы являются:

* добровольность получения помощи;
* конфиденциальность информации;
* реализация прав ребенка на семью и воспитание в семье;
* системность, комплексность, бесплатность, доступность социальных услуг;
* взаимная ответственность Службы и семьи за результаты реабилитационной работы;
  1. Предоставление услуг несовершеннолетним и/или семьям, оказавшимся в кризисной ситуации, осуществляется Службой в рамках стационарной формы социального обслуживания и в виде консультативной помощи гражданам, обратившимся в Учреждение по вопросу решения кризисной ситуации.

1. **Цель и задачи деятельности Службы**

Целью деятельности Службы является оказание комплексной помощи беременным женщинам (на поздних сроках беременности) и женщинам с новорожденными детьми, находящимся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации, обратившихся по вопросу решения кризисной ситуации (далее – Клиент):

* 1. Деятельность Службы направлена на решение следующих задач:

– решения задачи временного пребывания (предоставление временного жилья на период не более 3 месяцев)

* организация комплексной работы с беременными женщинами (на поздних сроках беременности) и женщинами с новорожденными детьми, находящимися в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации на ранней стадии кризиса для предотвращения распада семьи и лишения родителей родительских прав;
* оказание краткосрочной социально-психологической и педагогической помощи в острых кризисных ситуациях или состояниях, которые могут оказать негативное влияние на психическое или физическое здоровье ребенка, а также нанести вред его развитию и привести к нарушению его прав;
* профилактика жестокого обращения с детьми, просветительская работа с родителями (законными представителями) по повышению их родительской компетенции;
* развитие межведомственного взаимодействия с органами опеки и попечительства, образования, здравоохранения и внутренних дел для координации совместных действий по защите прав детей;
* информирование населения о деятельности Службы.

1. **Организационная структура Службы**
   1. Общее руководство деятельностью Службы осуществляет директор, текущее руководство – заведующая отделением социальной помощи семье и детям Учреждения.
   2. Персональный состав Службы утверждается приказом директора Учреждения.
   3. В состав Службы входят следующие категории специалистов:

* директор;
* заведующая отделением социальной помощи семье и детям;
* специалисты по социальной работе;
* психолог;
* социальные педагоги;
* юрист.
  1. Состав Службы может меняться в связи с изменением штата.

1. **Условия и порядок предоставления услуг специалистами Службы**

**в стационарной форме социального обслуживания (группы длительного круглосуточного) пребывания)**

4.1. Услуги в стационарных формах социального обслуживания предоставляются специалистами Службы зачисленным в Учреждение беременным женщинам (на поздних сроках беременности) и женщинам с новорожденными детьми, находящимся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации в группах длительного (круглосуточного) пребывания.

4.2. Клиентами Службы являются:

* беременные женщины;
* одинокие матери с новорожденным ребенком (детьми).

4.3. Услуги Клиентам Службы, зачисленным в Учреждение, предоставляются на бесплатной основе в соответствии с Порядком предоставления социальных услуг ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗиСЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе».

4.4. На беременную женщину/женщину с новорожденными детьми, находящуюся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации, проживающую в Службе, составляется индивидуальная программа реабилитации (далее – ИПР), которая:

* подтверждает факт открытия случая и начало работы по разрешению кризисной ситуации, социальной реабилитации ребёнка и семьи, защите прав и интересов данного ребенка;
* определяет специалистов, непосредственно работающих с данным случаем;
* определяет перечень, объем и сроки предоставления социальных услуг несовершеннолетнему и семье.

4.6. Необходимость участия в работе с кризисным случаем специалистов Учреждения, не входящих в состав Службы, и/или специалистов учреждений межведомственного взаимодействия определяется индивидуально в ходе реализации ИПР.

4.7. Случай считается законченным, а кризисная ситуация разрешённой:

* при выполнении ИПР в полном объёме, стойкой положительной динамике психологического статуса семьи и нормализации ситуации в его семье;
* при изменении жизнеустройства/места жительства ребенка и/или его семьи.

**5. Условия и порядок предоставления услуг специалистами Службы гражданам, обратившимся по вопросу решения кризисной ситуации и/или семьям**

4.9. Клиентами Службы являются беременные женщины и женщины с новорожденными детьми, находящиеся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации, обратившиеся по вопросу решения кризисной ситуации (далее – Клиент):

4.9.1.Семьи:

* находящиеся в трудной жизненной ситуации (в которых допускается нарушение прав детей и/или жестокое обращение с ними; существует угроза утраты семейного окружения в связи с риском лишения родителей родительских прав; находящиеся в состоянии развода и другой кризисной ситуации).

4.10. Обращение Клиента в Службу носит заявительный характер.

4.11. При обращении Клиента в Службу организуется его первичный прием (консультация) специалистом Службы (специалистом по социальной работе/психологом/социальным педагогом).

4.12. Если по результатам первичного приема принято обоюдное решение Клиентом и специалистом Службы о продолжении работы и необходимости предоставления временного места жительства, то дальнейшее предоставление услуг (ведение случая) осуществляется на основании Договора на оказание услуг по разрешению кризисной ситуации, который заключается между Клиентом и Учреждением.

4.13. Расторжение Договора на оказание услуг по разрешению кризисной ситуации производится:

* при выполнении обязательств и оказании всех видов помощи, предусмотренных Договором;
* по личному (устному или письменному) заявлению Клиента;
* по истечении срока Договора;
* при возникновении условий, представляющих угрозу здоровью и жизни специалиста Учреждения;
* длительного отсутствия Клиента (более одного месяца);
* при нарушении условий и правил, установленных Договором.

4.14. Услуги Службы несовершеннолетним и (их) семьям, оказавшимся в кризисной ситуации, оказываются на бесплатной основе.

1. **Распределение зон ответственности специалистов Службы**
   1. **Психолог, социальный педагог:**

* определяет наиболее приемлемые методы, формы решения личных и социальных проблем Клиента;
* разрабатывает и осуществляет программу психологической реабилитации Клиента Учреждения в кризисной ситуации;
* содействует повышению компетенций, эмоционального интеллекта Клиента Учреждения в области социального, детско-родительского взаимодействия.
  1. **Специалист по социальной работе:**
* участвует в сборе данных о Клиенте Учреждения и его семье;
* взаимодействует на межведомственном уровне с учреждениями и организациями в поиске оптимальных форм нормализации кризисной ситуации, выступая посредником между Клиентом Учреждения и его семьёй;
* оказывает содействие в разрешении трудной жизненной ситуации.

**5.3. Юрист:**

- оказывает необходимую консультативную юридическую помощь в рамках ИПР Клиенту по его личному запросу.

* 1. **Заведующая отделения социальной помощи семье и детям:**

-осуществляет контроль за деятельностью Службы.

**5.5. Директор**

- решение стратегических вопросов о дальнейшем развитии службы, налаживание контактов и взаимодействие с соисполнителями Проекта;  
- участие в первичном приеме Клиентов;  
- регулирование работы сотрудников Службы;  
- контроль за выполнением поставленных задач.

1. **Права и ответственность Службы**
   1. Для достижения цели и реализации поставленных задач Служба имеет право:

6.1.1.Взаимодействовать с учреждениями образования, здравоохранения, внутренних дел и другими учреждениями и органами, осуществляющими работу с населением в целях эффективной психолого-педагогической, социально-правовой поддержки семьи, находящихся в кризисных ситуациях.

6.1.2.Запрашивать у учреждений, указанных в пункте 6.1.1, необходимую информацию о Клиентах, в пределах своей компетенции для эффективности работы.

6.2. Служба несет ответственность:

6.2.1.За достижение целей и реализацию поставленных задач.

6.2.2. За принятые решения при оказании помощи детям, оказавшимся в кризисной ситуации.

6.2.3. Любая информация о Клиенте Учреждения и его семье, которая становится известна специалистам Службы в ходе работы по сопровождению случая, является конфиденциальной.

6.2.4. К числу исключений соблюдения принципов конфиденциальности (в соответствии с положениями статей 121 и 122 Семейного Кодекса Российской Федерации, а также статьи 9 Федерального Закона Российской Федерации от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»), относятся:

* информирование органов опеки и попечительства о случаях длительного отсутствия родителей (матери), уклонения родителей от воспитания детей или от защиты их прав и интересов, о выявлении несовершеннолетних, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) или находящихся в обстановке, представляющей угрозу их жизни, здоровью или препятствующей их воспитанию;
* информирование органов внутренних дел при выявлении фактов жестокого обращения и других противоправных действий в отношении несовершеннолетних.

6.2.5. Служба имеет право на отказ от предоставления Клиенту возможности временного проживания.

1. **Документация Службы**

7.1. Локальные акты, регламентирующие деятельность Службы:

* положение о кризисной службе ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе»;
* журнал регистрации Клиентов;

- журнал учёта оказания услуг специалистами кризисной Службы;

* договор о предоставлении социальных услуг специалистами Кризисной службы;
* индивидуальная карта социальной реабилитации Клиента, находящегося в кризисной ситуации.

**8. Права, обязанности и ответственность Клиента**

8.1.Клиент имеет право:

- принимать участие в постановке целей и задач для выхода из кризисной ситуации, в том числе принимать участие в разработке ИПР;

- в письменном порядке отказаться от услуг Службы;

- на получение достоверной информации в доступно излагаемом виде;

- на конфиденциальность;

8.2.Клиент обязан:

- соблюдать правила Службы;

- соблюдать санитарно-гигиенические нормы пользования бытовыми коммуникациями;

- уважительно относиться к сотрудникам Службы, а также сотрудничать с ними для разрешения кризисной ситуации;

- средства гигиены, санитарные средства для быта, продукты питания, одежда приобретаются Клиентом на собственные средства;

8.3. Не допускается:

- курение, распитие спиртных напитков;

- хранение запрещенных предметов и препаратов;

- присутствие в кризисной службе посторонних лиц;

- небрежная эксплуатация предметов быта и  предметов коммуникации, а также их эксплуатация не по прямому назначению.

**ДОГОВОР**

**о временном пользовании и (или) проживании**

**в нежилом помещении, принадлежащем ГАУСО «КЦСОН «Эмет»**

**МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе»**

**в рамках проекта «Счастье быть родителем»**

пос. ж/д ст. Высокая Гора «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.

ФИО (полность)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, паспорт, серия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_выдан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, зарегистрированный по адресу: РТ,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, с одной стороны, именуемый в дальнейшем гражданин и ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе», в лице директора Газизова Рафиса Гарафиевича, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемый в дальнейшем учреждение, заключили настоящий договор о нижеследующем:

**1. Предмет договора**

1.1. Учреждение в рамках реализации проекта «Счастье быть родителем» предоставляет гражданину и его членам семьи во временное, безвозмездное пользование и (или) для проживания часть изолированного нежилого помещения, состоящего из одной комнаты общей площадью\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кв. м, по адресу: РТ, Высокогорский район, пос. ж./д. ст. Высокая Гора, ул. Чернышевского, д. 32.

1.2. Нежилое помещение предоставляется по настоящему договору с устного согласия всех членов семьи гражданина.

1.3. Гражданин перед заключением договора полностью ознакомлен с договором о временном пользовании и (или) проживании в нежилом помещении, принадлежащем ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе», заключенным между гражданином и учреждением.

1.4. Гражданин не приобретает самостоятельное право пользования нежилым помещением, указанным в п. 1.1. настоящего договора.

1.5. Совместно с гражданином в нежилое помещение вселяются члены семьи гражданина, за действия которых он (она) полностью отвечает и несет материальную ответственность по настоящему договору:

- члены семьи: ФИО (полностью)

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.6. Срок временного пользования и (или) проживания в нежилом помещении и согласовывается сторонами.

**2. Обязанности сторон**

2.1. Гражданин обязуется пользоваться и (или) проживать в нежилом помещении в соответствии с настоящим договором, ЖК РФ и иными нормативными правовыми актами.

2.2. Гражданин обязан:

2.2.1. Использовать нежилое помещение только по назначению - для пользования и(или) проживания, согласно п.1.1 настоящего договора.

2.2.2. Содержать нежилое помещение в технически исправном и надлежащем санитарном состоянии. Не производить перепланировок и переоборудования.

Обязуюсь (ФИО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

2.2.3. Обеспечивать учреждению в любое время суток беспрепятственный доступ в нежилое помещение для осмотра его технического состояния.

2.2.4. Соблюдать правила пользования и(или) проживания нежилым помещением, согласно п.2.2.2 договора.

2.2.5. Соблюдать правила пожарной безопасности при пользовании электрическими и другими приборами, не допускать установки самодельных предохранительных устройств, выполнять другие требования пожарной безопасности.

Обязуюсь (ФИО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

Ознакомлен, с инструктажем по пожарной безопасности:

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

2.2.6. Устранить за свой счет повреждения нежилого помещения, а также произвести ремонт либо замену поврежденного санитарно-технического или иного оборудования, если указанные повреждения произошли по вине гражданина либо его членами семьи, либо совместно с ним (ней) проживающих и (или) пользующихся нежилым помещением.

2.2.7. В случае аварии немедленно сообщить руководству учреждения по тел.(884365) 3-29-05, 8987 296-98-67 – директор Газизов Рафис Гарафиевич.

2.3. Обязанности учреждения:

2.3.1. После подписания настоящего договора предоставить указанное в п. 1.1. нежилое помещение гражданину.

2.4. В порядке, установленном настоящим договором и законодательством РФ, выселить гражданина и совместно с ним пользующихся и проживающих из нежилого помещения.

2.5. Производить осмотры состояния нежилого помещения в любое время суток, не ставя в известность гражданина о времени и дате такого осмотра.

2.6. Осуществлять иные права, предусмотренные законодательством РФ.

**3. Ответственность сторон**

3.1. При нарушении правил пользования и (или) проживания нежилым помещением, в соответствии с действующим законодательством, гражданин обязан возместить учреждению возникшие у него убытки, в том числе штрафы, материальный ущерб и моральный вред, в порядке, установленном законодательством РФ.

3.2. Ликвидация последствий аварий, происшедших по вине гражданина или совместно с ним проживающих, производится за счет или частично за счет гражданина.

**4. Прочие условия**

4.1. Расторжение договора допускается по соглашению сторон с целью достижения и реализации проекта «Счастье быть родителем».

4.2. Договор подлежит досрочному расторжению по требованию учреждения, а гражданин и его члены семьи, за действия которых он отвечает выселению в следующих случаях:

4.2. 1. При использовании и (или) нежилого помещения в целом или части его в нарушение п. 1.1. настоящего договора.

4.2.2. Если гражданин и его члены семьи, за действия которых он отвечает, умышленно портят или по неосторожности разрушают нежилое помещение.

4.2.3. Если гражданин систематически нарушает обязательства по договору.

4.3. Договор может быть расторгнут по требованию учреждения.

4.4. Все изменения, дополнения к настоящему договору действительны, если они изложены в письменной форме и подписаны обеими сторонами.

4.5. Разногласия, возникающие в процессе исполнения договора разрешаются путем переговоров, либо рассматриваются в судебном порядке.

4.6. В соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона «О персональных данных» от 26.07.2006 года М152-ФЗ, подтверждает свое согласие на обработку персональных данных гражданина (гражданки), включающих: фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, адрес проживания, контактные телефоны.

4.7. По вопросам, не предусмотренным настоящим договором, стороны руководствуются законодательствами РФ.

4.8. Договор вступает в законную силу с момента его подписания.

4.9. Настоящий договор составлен в 2 экземплярах, из которых один хранится у учреждения, один передается гражданину. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу.

Учреждение Гражданин

Газизов Р.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОБУЧАЮЩЕЙ КОМНАТЕ «МАТЬ И ДИТЯ»**

**I. Цель работы обучающей комнаты**

1. Основная цель работы обучающей комнаты – оказание профилактической помощи беременным женщинам и овладение ими практическими навыками ухода за новорожденными.

2. Обучающая комната «Мать и дитя» (далее – обучающая комната) создается на базе отделения социальной помощи семье и детям ГАУСО «Комплексного центра социального обслуживания населения «Эмет» МТЗиСЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе».

3. Обучающая комната «Мать и дитя» организуется приказом директора учреждения. В приказе утверждается заведующий обучающей комнаты, график проведения обучающей комнаты на год.

4. Руководство обучающей комнаты проводит специалист с высшим или средним медицинским профессиональным образованием, осуществляющий медицинскую деятельность.

5. Работа в обучающей комнате осуществляется в соответствии с настоящим Положением.

6. Занятие в обучающей комнате имеют право проводить медицинские работники, в том числе врач, акушерка, инструктор по гигиеническому воспитанию.

7. В обучающую комнату направляются беременные женщины, обратившиеся в женскую консультацию Центральной районной больницы.

8. Рекомендуемая численность участников в группе – до 10 человек.

9. Беременные женщины направляются на занятия акушер-гинекологом.

10. Анализ деятельности и контроль качества обучения участников в обучающей комнате осуществляется ее руководителем.

**Общие требования к обучающей комнате**

**II. Задачи обучающей комнаты**

Основными задачами обучающей комнаты «Мать и дитя» являются:

1. Формирование отношения женщины к родам как к естественному физиологическому процессу.

2. Снижение уровня тревоги женщины за исход беременности и родов.

3. Мотивация женщины на грудное вскармливание ребенка;

4. Повышение информированности будущих мам об особенностях психофизического развития, питания и ухода за ребенком первого года жизни.

5. Формирование приоритета грудного вскармливания. Подготовка беременной женщины к кормлению грудью. Значение естественного вскармливания.

6.Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Подготовка к приему новорожденного из родильного дома. Уход за новорожденным ребенком.

7. Профилактика инфекционных заболеваний. Что надо знать о профилактических прививках.

**III. Оснащение обучающей комнаты**

Обязательное оборудование обучающей комнаты:

– помещение для занятий;

– столы и стулья;

– доска, мелки, бумага, фломастеры, ручки, карандаши;

– информационные материалы для пациентов (памятки, буклеты, плакаты и пр.).

– дополнительное (по необходимости) оборудование обучающей комнаты:

– интерактивная доска;

-– проектор (мультимедиа), компьютер, экран;

– принтер, ксерокс;

– аудио- и видеоаппаратура и аудио и видеоматериалы;

– оснащение обучающей комнаты:

– стол для кормления;

– стол для пеленания;

– куклы Беби-Борн;

– развивающие коврики;

– манеж.

3. Организация работы обучающей комнаты.

3.1. Занятие в обучающей комнате «Мать и дитя» проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения, 2 раза в месяц.

3.2. Основное содержание работы обучающей комнаты:

§ проведение обучающих  занятий в соответствии с  обучающей программой, занятий по профилю обучающей комнаты;

§ создание оптимальных условий для качественного проведения обучения на базе комнаты;

§ подготовка информационно-методических и дидактических средств обучения;

§ соблюдение мер  охраны здоровья обучающихся охраны труда, противопожарной защиты, санитарии и гигиены;

§ обеспечение сохранности имущества комнаты.

4. Руководство обучающей комнатой.

4.1. Руководство обучающей комнатой осуществляет заведующий комнатой, назначенный из числа работников приказом директора учреждения.

4.2. Заведующий комнатой в своей деятельности руководствуется:

* Настоящим Положением;
* Должностной инструкцией заведующего обучающей комнатой.

4.3. Заведующий обучающей комнатой:

1.     планирует работу обучающей комнаты, в том числе организацию методической работы;

2. максимально использует возможности обучающей комнаты для осуществления процесса обучения;

3. выполняет работу по обеспечению сохранности технических средств обучения;

4. осуществляет контроль за санитарно-гигиеническим состоянием обучающей комнаты;

5.     при нахождении обучающихся в комнате несет ответственность за соблюдение правил техники безопасности, санитарии, за охрану жизни и здоровья обучающихся;

6. 7. Права и обязанности администрации:

7.1. Администрация учреждения обязана:

–   определять порядок использования оборудования обучающей комнаты;

– следить за выполнением требований к санитарно-гигиеническим характеристикам и нормам техники безопасности;

– обеспечивать сохранность оборудования кабинета и санитарно-гигиеническое обслуживание кабинета по окончании обучающих занятий.

7.2. Администрация учреждения имеет право:

– получать информацию о работе обучающей комнаты от заведующего комнаты;

8.Права и обязанности заведующего обучающей комнатой:

8.1. Заведующий обучающей комнатой обязан:

– принимать своевременные меры по эстетическому оформлению комнаты;

– принимать меры, направленные на обеспечение обучающей комнаты необходимым оборудованием согласно обучающей программе;

– содержать комнату в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

– следить за чистотой комнаты,

– обеспечивать комнату различной методической литературой;

– обеспечивать надлежащий уход за имуществом комнаты.

Приложение

**ПРОГРАММА**

**занятий на базе обучающей комнаты «Мать и дитя»**

**Занятие 1, 2. Жизнь до рождения (2 часа)**

Цель: формирование гигиенических навыков беременной женщины.

План занятия:

1. Жизнь до рождения.
2. Гигиена беременной женщины.
3. Питание и организация режима.

**Занятие 3,4. Формирование приоритета грудного вскармливания (2 часа)**

Цель: формирование приоритета грудного вскармливания.

План занятия:

1. Формирование приоритета грудного вскармливания.
2. Здоровый образ жизни и здоровье ребенка.
3. Подготовка беременной женщины к кормлению грудью. Значение естественного вскармливания.

**Занятие 5,6. Физиология, уход за новорожденным (2 часа)**

Цель: обучение правилам ухода за новорожденным.

План занятия:

1. Раннее развитие ребенка.
2. Питание новорожденного, питание кормящей мамы.
3. Психология отношений между матерью и ребенком.
4. Правила ухода и безопасное поведение в быту, предупреждение травм у детей.

**Занятие 7, 8, 9, 10. Уход за грудными детьми (4 часа)**

Цель: обучение основным правилам ухода за новорожденным.

План занятия:

1. Подготовка и гигиена «уголка» ребенка в семье. Предметы ухода за ребенком.
2. Правила ухода за ребенком: туалет ребенка и его купание, уход за кожей и пупочной ранкой.
3. Подгузники, техника пеленания, средства по уходу.
4. «Некоторые медицинские рекомендации по уходу за новорожденным»: Техника измерения температуры тела. Использование очистительной клизмы и газоотводной трубки, использование грелки, применение согревающих компрессов, подготовка и техника дачи лекарств при назначении врача, опасность самолечения.
5. Прогулки. Основы массажа, гимнастики, закаливания.
6. Влияние вредных факторов на здоровье ребенка: недопустимость вредных привычек в семье: курение, алкоголь, прием наркотических и токсических веществ.

**Занятие 11.** **Уход за новорожденным в семье (1 час)**

Цель: обучение основным правилам ухода за новорожденным.

План занятия:

1. Режим дня.
2. Грудное вскармливание: прикладывание к груди ребенка, правила сцеживания, профилактика мастита, правильное питание кормящей матери.
3. Питьевой режим ребенка.
4. Декретированные сроки осмотра ребенка врачом на первом году жизни.

**Занятие 12. Питание детей до года (1 час)**

Цель: обучение основным правилам питания детей первого года жизни.

План занятия:

1. Грудное вскармливание.
2. Смешанное вскармливание.
3. Введение прикорма – основные правила введения, сроки введения, возможные проблемы.
4. Введение прикорма у детей, страдающих пищевой аллергией.

**Занятие 13, 14. Отечественный календарь прививок (2 часа)**

Цель: соблюдение отечественного календаря прививок.

План занятия:

1. Цели вакцинопрофилактики.
2. Вакцины, входящие в отечественный календарь прививок. Вакцины, не входящие в календарь прививок.
3. Показания и противопоказания к вакцинации детей.
4. Возможные поствакцинальные реакции и осложнения.

**Занятие 15, 16. Проблемы периода новорожденности (2 часа)**

Цель: информирование о проблемах периода новорожденности.

План занятия:

1. Синдром лактазной недостаточности: клинические проявления, диагностика, лечение.
2. Синдром срыгивания: причины, клинические проявления, диагностика, лечение.
3. Дисбактериоз: причины, клинические проявления, диагностика, лечение.

**Занятие 17. Рахит у детей раннего возраста (1 час)**

Цель: информирование о причинах возникновения рахита, способах его профилактики.

План занятия:

1. Причины возникновения рахита.
2. Проявления заболевания.
3. Профилактические мероприятия.
4. Лечение рахита.

**Занятие 18.** **Контрацепция и правила их использования (1 час)**

Цель: информирование о способах контрацепции.

План занятия:

1. Контрацепция: правила подбора, эффективность и противопоказания.

Утверждено

приказом директора

ГАУСО «КЦСОН «Эмет»

МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском

муниципальном районе»

№\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о пункте проката непродовольственных товаров в**

**государственном автономном учреждении социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе», приобретенного в рамках социального проекта «Счастье быть родителем»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок работы пункта проката непродовольственных товаров (далее – пункт проката) для оказания услуг временного обеспечения отдельных категорий граждан (далее – клиенты) непродовольственными товарами (далее-товары) в государственном автономном учреждении социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе» (далее – учреждение).

1.2. Пункт проката не является самостоятельным структурным подразделением и входит в состав отделения социальной помощи семье и детям учреждения.

1.3. Товары, выдаваемые в пункте проката, являются средства временного пользования клиентами, находящимися в трудной жизненной ситуации, с целью адаптации к условиям внешней среды и сохранения жизненных традицией.

1.4. Пункт проката имеет отдельное отведенное место (помещение) для хранения товаров, информация о режиме работы пункта проката и перечень товаров размещена на официальном сайте учреждения; порядок и условия получения товаров установлено настоящим Положением.

1.5. Информация о работе пункта проката размещается:

- в средствах массовой информации,

-на информационном сайте учреждения.

1.6. Пункт проката в своей деятельности руководствуется Уставом учреждения, Положением отделения социальной помощи семье и детям учреждения и настоящим Положением.

1.7. Предоставление услуг производится в рабочие дни в соответствии с режимом работы пункта проката.

2. Получатели технических средств реабилитации:

2.1. Услуги по временному обеспечению товарами предоставляются гражданам, проживающим на территории Высокогорского района Республики Татарстан, находящимся в трудной жизненной ситуации, объективно нарушающей жизнедеятельность.

**3. Организация работы пункта проката**

3.1. Материально ответственным лицом за получение, хранение и выдачу товаров и организацию деятельности пункта проката приказом директора учреждения назначается работник из числа сотрудников отделения социальной помощи семье и детям, который осуществляет прием, хранение и выдачу товаров.

3.2. Договор о предоставлении социальных услуг проката (далее - договор) оформляется при наличии в прокатном фонде необходимого товаров (товара) на основании заявления клиента (Приложение № 1) с предъявлением следующих документов:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность клиента, место регистрации;

3.3. Товар (ы) выдается клиенту в день заключения договора.

Срок действия договора (Приложение № 2) определяется соглашением сторон с учетом нуждаемости клиента в товарах на период не более 1 года.

Заявление о выдаче товаров регистрируется в журнале учета выдачи товаров во временное пользование (Приложение № 3).

При наличии объективных обстоятельств, в случае нуждаемости клиента в дальнейшем использовании предмета проката, по согласованию сторон срок договора может быть продлен.

По истечении срока действия договора выданные клиенту товары должны быть немедленно возвращены учреждению. При возврате товаров в пункт проката составляется Акт приема-передачи товаров (Приложение 4).

Предметы проката выдаются без права передачи третьим лицам и должны использоваться строго по назначению.

3.4. Товары при необходимости доставляются на дом учреждением силами учреждения.

3.6. Ответственный сотрудник при выдаче предметов проката проверяет их исправность, знакомит граждан с правилами эксплуатации предметов проката.

3.7. Предметы проката могут быть изъяты досрочно с последующим расторжением договора, если было выявлено, что клиент умышленно ухудшает его состояние и (или) использует его не по назначению.

3.8. В случае выхода из строя товаров вследствие нарушения клиентом правил его эксплуатации, клиент оплачивает стоимость ремонта и транспортировки товаров.

3.9. В случае, если взятые на прокат товары по вине клиента утрачены, приведены в нерабочее состояние, не подлежат ремонту и восстановлению, клиент возмещает убытки, понесенные учреждением, путем возмещения остаточной стоимости оборудования, либо путем замены аналогичным исправным товаров. В случае отказа клиента от добровольного возмещения убытков, учреждение имеет право требовать их возмещения в судебном порядке в соответствии с действующим законодательством.

3.10. Специалист, ответственный за организацию деятельности пункта проката, осуществляет контроль за техническим состоянием предметов проката и в случае выявления неисправности товара организует ремонт за счет средств учреждения, в том числе денежных средств, поступающих в качестве оплаты за предоставление услуг пунктом проката.

3.11. В случае истечения срока эксплуатации товаров, либо непригодности к дальнейшей эксплуатации в связи с поломкой, товаров подлежит списанию и утилизации по решению экспертной комиссии.

**4. Предоставление информации по пункту проката**

4.1. Информация о пункте проката размещается на информационных стендах и официальном сайте учреждения, публикуется и размещается в средствах массовой информации, распространяется через специалистов учреждения.

4.2. На информационных стендах и официальном сайте учреждения

размещается следующая информация:

- Положение о пункте проката учреждения;

- перечень услуг проката, оказываемых учреждением с указанием цены (тарифа) на каждую услугу проката;

- перечень документов, необходимых для предоставления услуг проката;

- образец заявления для предоставления услуг проката;

- форма договора о предоставлении услуг проката;

- режим работы пункта проката.

**5. Оснащение пунктов проката товаров**

5.1. Перечень и количество товаров в пункте проката определяются директором учреждения, приобретенные в рамках проекта «Счастье быть родителем».

5.2. Оснащение пункта проката товаров осуществляется:

- за счет благотворительных пожертвований, поступивших в учреждение от организаций или (и) физических лиц в виде денежных средств на приобретение товаров, или переданных учреждению товаров.

-за счет средств, полученных от проектной деятельности.

5.4. В случае временного отсутствия в пункте проката товаров, необходимых клиенту, ответственное лицо, устанавливает очередность клиента на получение необходимого товара

**6. Порядок оплаты социальных услуг проката и расходования**

**средств, поступивших от оплаты социальных услуг проката**

6.1. Пункт проката предоставляет во временное пользование клиентам товары за плату или на безвозмездной основе.

6.2. Договор на передачу во временное пользование товаров на безвозмездной основе заключается только с гражданами, находящимися в трудной жизненной ситуации, и товаров, переданных учреждению благотворителями или приобретаемых за счет проектной деятельности на срок, определенный договором,(или обговорённым учреждением и гражданином) а также в рамках проекта «Счастья быть родителем».

6.3. Тарифы на оказываемые социальные услуги проката устанавливаются учреждением.

6.4. Расчеты между клиентом и учреждением, за предоставляемые социальные услуги проката производятся на основании заключенного договора с последующей выдачей клиенту квитанции.

6.5. Бухгалтерия учреждения ведет учет денежных средств, зачисленных на внебюджетный счет, за оказанные социальные услуги проката.

Приложение № 1

к Положению о пункте проката

Директору ГАУСО «КЦСОН «Эмет»

МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе»

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, полностью заявителя)

Проживающего по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контактный телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

Прошу предоставить в прокат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (наименование товаров)

на срок с «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. до «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

Обязуюсь бережно относиться к имуществу, вернуть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(наименование товара)

в исправном состоянии.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)

На обработку персональных данных о себе в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. N 152-ФЗ "О персональных данных" в рамках получения услуг пункта проката.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(согласен / не согласен)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)

Приложение № 2

к Положению о пункте проката

Договор

о предоставлении социальных услуг проката №\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе», именуемое в дальнейшем «Учреждение», в лице директора Газизова Рафиса Гарафиевича, действующее на основании Устава с одной стороны, и гражданин (или законный представитель) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(фамилия, имя, отчество полностью) \_\_\_\_\_\_\_\_года рождения, номер паспорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, серия \_\_\_\_\_ выданный\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (наименование органа, выдавшего паспорт) «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г., проживающий по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,именуемый в дальнейшем «Клиент», с другой стороны, в дальнейшем именуемые «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Учреждение предоставляет Клиенту безвозмездно или за плату во временное владение и пользование товара **(ненужное вычеркнуть)** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(далее – товар).

2. Товары, предоставленные по договору социальных услуг проката, может использоваться Клиентом исключительно для личных потребительских целей (для личных целей лица, интересы которого представляются), а так же клиентом, который находятся в трудной жизненной ситуации, с целью адаптации к условиям внешней среды и сохранения жизненных традицией.

3. Исправность передаваемого во временное владение и пользование товара проверена специалистом учреждения в присутствии Клиента. Товар находится в исправном состоянии и соответствует требованиям по его эксплуатации. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Клиент ознакомлен учреждением с правилами эксплуатации и хранения товара, соблюдением правил техники безопасности при его эксплуатации.

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. Настоящий договор заключен сроком с «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

6. Клиент обязуется пользоваться товар, предоставленным во временное владение и пользование в соответствии с его назначением, не закладывать, не сдавать его в поднаем, не производить самостоятельно разборку и ремонт предмета.

7. За пользование товара Клиент уплачивает учреждению плату в размере \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_рублей \_\_\_\_\_\_\_ коп. за период пользования товаром с момента заключения настоящего Договора, если Учреждение предоставляет Клиенту за плату во временное владение и пользование товара, согласно п. 1 настоящего договора.

8. Клиент обязан вернуть предоставленное товар в пригодном для эксплуатации состоянии и не ухудшив его потребительских качеств и внешнего вида.

9. Клиент вправе отказаться от Договора в любое время, письменно предупредив о своем намерении учреждение любым доступным способом не менее чем за 5 (пять) дней.

10. В случае предоставления Клиенту безвозмездно временное владение и пользование товара п.7 настоящего договора не действует.

10. При возврате клиентом товара ранее срока, указанного в Договоре, бухгалтерия учреждения делает перерасчет за пользование по фактическому сроку проката. Число дней пользования товаром исчисляется по календарным дням.

11. Во всем остальном, не предусмотренном настоящим договором, Стороны должны руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

12. В случае возникновения спора о размере причиненных убытков, вопрос разрешается в судебном порядке с привлечением при необходимости экспертизы. Оплата эксперта производится по решению суда.

13. Настоящий договор составлен в двух экземплярах, по одному для каждой Стороны. Все экземпляры одинаковы и имеют одинаковую юридическую силу.

14. Адреса, реквизиты и подписи Сторон:

|  |  |
| --- | --- |
| **Учреждение** | **Клиент** |
| **ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе»**  422700, РТ, пос. ж./д. ст. Высокая Гора, ул. Школьная, д. 19  (84365) 3 -29 – 06; 3-29-07, 2-29-05(факс)  ПАО «АкБарс» банк г.Казань  Р/с: 40601810245903000002  БИК: 049205805,  ИНН/КПП 1616012100/161601001  ОГРН 1031601004390,  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Газизов Р.Г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ГЛАВА 2. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ОТКАЗОВ ОТ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННЫХ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ»**

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**профилактики отказов от новорожденных детей**

**Раздел 1. Паспорт социальной технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Наименование социальной технологии (Далее – СТ)* | *Технология профилактики отказов от новорожденных детей* |
| 1. | Направление СТ в рамках работы отрасли социального обслуживания | Профилактика социального сиротства |
| 2. | Целевые группы (социальные категории), на которые ориентирована реализация СТ | * Женщины, сомневающиеся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, в том числе: * Беременные женщины (на поздних сроках беременности) и женщины с новорожденными детьми, находящиеся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации; * Несовершеннолетние беременные на грани совершения аборта (с кризисной беременностью), лишенные поддержки со стороны отца ребенка, родителей, иных близких людей. |
| 3. | Цель реализации СТ | Сохранение семейной среды для развития и воспитания детей путем предотвращения отказов от новорожденных детей |
| 4. | Ожидаемые результаты от внедрения СТ | * Создание Центра поддержки женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации, направленного на повышение рождаемости, профилактику абортов и половое воспитание. * Организация системы межведомственного медико-психологического сопровождения женщин, сомневающихся в принятии рожденного ребенка из медицинского учреждения на территории Высокогорского муниципального района. * Внедрение комплекса мероприятий по оказанию помощи беременным женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации. |
| 5. | Используемые методики, методы работы | Технология кризисной, экстренной помощи беременным женщинам, матерям с новорожденными детьми.  Интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации, результаты которых позволяют проводить психокоррекционную работу с учетом реальных характеристик респондента.  Технология «Няня на час».  Технология социального сопровождения беременных женщин, матерей с новорожденными детьми, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации. |
| 6. | Кадровое обеспечение | Рабочая группа в отделении социальной помощи семье и детям Комплексного центра социального обслуживания населения:   1. Куратор случая 2. Специалист по социальной работе 3. Психолог 4. Социальный педагог 5. Юрист   Специалисты органов и учреждений системы профилактики социального сиротства (социальной защиты, здравоохранения, опеки и попечительства, КДН, полиции и др.) |
| 7. | Краткое описание | Этапы:   1. Выявление женщины, сомневающейся в принятии своего новорожденного ребенка из медицинского учреждения. 2. Оперативное реагирование на ситуацию отказа от новорожденного ребенка, сбор информации. 3. Постановка на ведомственный патронат. 4. Разработка и реализация комплексных индивидуальных программ реабилитации (ИПР). 5. Мониторинг реализации мероприятий ИПР. 6. Закрытие случая. |

**Раздел 2. Полное описание социальной технологии**

**2.1. Наименование:** Технология профилактики отказов от новорожденных.

**2.2. Основные понятия:**

**1. Технология профилактики отказов от новорожденных** – это совокупность способов, методов, приемов и средств организации межведомственного сотрудничества по работе с женщинами, сомневающимися в принятии своего новорожденного ребенка, с целью сохранения семейной среды для развития и воспитания детей путем предотвращения отказов от новорожденных детей при участии и консолидации сил всех субъектов профилактики.

**2. Служба профилактики отказов –** организация, взаимодействующая с родовспомогательными учреждениями в рамкахвыявления женщин с намерением или фактом отказа; оперативно реагирующая на сигнал отказа; работающая по изменению решения об отказе от ребенка; принимающая участие в реабилитационном сопровождении женщин с ребенком, изменивших решение об отказе.

**3. Группа экстренного реагирования – рабочая группа специалистов,** имеющих необходимое образование и квалификацию, вовлечённые в работу по предотвращению отказов от новорожденных на базе родовспомогательных учреждений, в состав которой обычно входит специалист по социальной работе, психолог, социальный педагог, юрист и другие.

**4. Женщина, сомневающаяся в принятии своего новорожденного ребёнка, –** женщина, в устной или письменной форме изъявившая желание оставить своего новорожденного ребенка в родовспомогательном учреждении, впоследствии изменившая решение об отказе на решение принять ребёнка в семью.

**5. Женщина, отказавшаяся от новорожденного ребенка** – роженица, выразившая в устной форме желание оставить ребенка после его рождения и оформившая заявление о согласии на его усыновление.

**6**. **Новорожденный** – ребенок с момента рождения и до 28-го дня своей жизни.

**7.** **Трудная жизненная ситуация** – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно.

**8.** **Семья, находящаяся в социально опасном положении**, - семья, имеющая детей, находящихся в социально опасном положении, а также семья, где родители или законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию и (или) отрицательно влияют на их поведение, либо жестоко обращаются с ними.

**2.3. Цель** – сохранение семейной среды для развития и воспитания детей путем предотвращения отказов от новорожденных детей.

**Задачи**:

1. Обеспечение эффективного управления проектом, включая мониторинг реализации комплекса мероприятий проекта.

2. Оказание социальной поддержки и профессиональное сопровождение женщин, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации, и имеющих намерение отказаться от ребенка.

3. Укрепление ресурсного потенциала семей, в том числе через развитие и реализацию просветительских программ, направленных на профилактику прерывания беременности на различных сроках, предотвращение отказов, поддержку и продвижение семейных ценностей.

4. Распространение эффективного опыта полученного в ходе реализации проекта.

**2.4. Целевые группы:**

1. Женщины, сомневающиеся в необходимости рождения ребенка или принятия рожденного ребенка из медицинского учреждения, в том числе:

* беременные женщины (на поздних сроках беременности) и женщины с новорожденными детьми, находящиеся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации;
* несовершеннолетние беременные на грани совершения аборта (с кризисной беременностью), лишенные поддержки со стороны отца ребенка, родителей, иных близких людей.

**2.5. Субъекты, включенные в реализацию социальной технологии**

1. Женщины, сомневающиеся в принятии своего новорожденного ребёнка.
2. Членысемей женщин, сомневающихся в принятии своего новорожденного ребёнка.
3. Специалисты учреждений социального обслуживания семьи и детей:

– отделения социальной помощи семье и детям Комплексного центра социального обслуживания населения.

4. Специалисты органов и учреждений, входящие в систему профилактики социального сиротства:

* Органы социальной защиты населения;
* Центральная районная больница;
* Органы опеки и попечительства.
  1. **Описание алгоритма реализации социальной технологии**

Технология профилактики отказов от новорожденных предполагает наличие **6** основных этапов (Приложение 1):

* + 1. Выявление женщины, сомневающейся в принятии своего новорожденного ребёнка из медицинского учреждения.
    2. Оперативное реагирование на ситуацию отказа матери от новорожденного ребёнка. Сбор информации.
    3. Постановка на ведомственный патронат.
    4. Разработка и реализация комплексных индивидуальных программ реабилитации (ИПР).
    5. Мониторинг.
    6. Закрытие случая.

**I этап: выявление женщины, сомневающейся в принятии своего новорожденного ребенка из медицинского учреждения.**

Данный этап реализуется специалистами медицинского учреждения.

**Цель этапа** – выявить женщину с риском отказа от новорожденного ребенка в медицинской организации специалистами, используя в работе признаки факторов риска отказов от новорожденных детей.

**Продолжительность этапа**: от 1 до 5 дней (в период пребывания женщины в медицинской организации).

**Исполнитель:** заведующий отделением родовспомогательного учреждения или иной специалист учреждения родовспоможения, отвечающий за выявление риска отказов от новорожденных. Этим специалистом может быть: детский неонатолог, старшая акушерка, т.е. любой специалист, которого главный врач назначит выполнять данные задачи. Ответственность данного специалиста регламентируется соответствующими документами: положением о службе, приказом главного врача, должностной инструкцией. Существуют два критерия выявления:

- женщина открыто проговаривает о своём решении отказаться от ребёнка;

- женщина выражает неуверенность в своём намерении забрать ребёнка из роддома.

**Этап включает в себя следующие мероприятия:**

**1. Выявление женщин с намерением отказа.** Выявить женщину с намерением или уже свершившимся фактом отказа от новорожденного ребенка может любой специалист медицинской организации.

**2. Регистрация случая возможного отказа от новорожденного ребенка.** Информацию о случае возможного отказа от новорожденного ребенка регистрирует специалист медицинской организации, назначенный главным врачом данной медицинской организации, в должностные обязанности которого входит работа с отказами от новорожденных детей.

3. **Передача информации о выявленном случае в службу профилактики отказов от новорожденных детей**.

Сотрудник, выявивший такую женщину, в течение 1-3 часов с момента регистрации сигнала передаёт сведения о риске отказа в службу профилактики тому специалисту, который отвечает за прием сигналов о риске отказа от новорожденного и который является ответственным за передачу сигнала в службу профилактики отказов. Этим специалистом может быть: детский неонатолог, старшая акушерка, т.е. любой специалист, которого главный врач назначит выполнять данные задачи.

Ответственность данного специалиста регламентируется соответствующими документами: положением о службе, приказом главного врача, должностной инструкцией.

**Документооборот на данном этапе:** журнал записи информации о случае возможного отказа от новорожденного ребенка в медицинской организации, который включает в себя сведения о женщине, изъявляющей намерение отказа, ее координаты (Ф.И.О., дата рождения), контактные данные (адрес регистрации, адрес фактического проживания, телефон), а также время выявления и передачи случаев в службу профилактики отказов.

**II этап: оперативное реагирование на ситуацию отказа матери от новорожденного ребёнка, сбор информации.** Данный этап реализуется службой профилактики отказов.

**Цель этапа:** выявление истинных причин отказа женщины от своего новорожденного ребенка(сомневающейся в принятии рожденного ребенка) в условиях родовспомогательного учреждения.

**Сбор информации.** Реализация комплекса первичных мер по социально - психологическому сопровождению женщины, сомневающейся в принятии новорожденного ребенка из медицинского учреждения, а также членов ее семьи для оказания содействия женщине в осознании ответственности и важности принимаемого ею решения, а также психологическая поддержка женщины, поиск ресурсов.

**Продолжительность этапа:** до 1 дня.

**Исполнитель:** служба профилактики отказов от новорожденных.

Этап начинается с момента получения информации службой профилактики отказов и включает в себя следующие мероприятия:

**1. Прием информации о выявленном случае возможного отказа от новорожденного ребенка.**

**2. Регистрация информации о случае возможного отказа от новорожденного ребенка.** При поступлении звонка из медицинской организации, координатор службы обязан зарегистрировать поступление информации.

Вся доступная и важная для дальнейшей работы информация (медицинская организация, из которой поступила информация, дата поступления информации, координаты женщины) регистрируется в специальный журнал приема информации о случаях возможного отказа от новорожденных детей (далее – журнал приема информации).

**3. Оценка экстренности выезда к женщине с намерением или фактом отказа от новорожденного ребенка.** Координатор службы профилактики отказов, на основании полученной информации, определяет насколько оперативно необходимо начать работу с женщиной. Решение относительно временных сроков начала работы с женщиной фиксируется куратором в журнале приема информации.

4. Принятие решения о назначении куратора случая возможного отказа от новорожденного ребенка. Координатор службы профилактики отказов, принимающий информацию, назначает ответственного за ведение дела по поступившему случаю – куратора. Назначение фиксируется в журнале приема информации и сигнальном листе, который со всей информацией передается куратору для работы (очно или по телефону/факсу).

**Документооборот на данном этапе:**

1) журнал приема информации, который заполняется координатором службы профилактики отказов и включает в себя сведения о женщине:

• ее координаты (Ф.И.О., дата рождения);

• дату родов (или предполагаемых родов);

• контактные данные (адрес регистрации, адрес фактического проживания, телефон).

а также:

• время регистрации приема сигнала;

• медицинскую организацию, откуда поступила информация;

• назначение ответственного куратора;

• предполагаемое время выезда куратора к женщине.

2) сигнальный лист.

**III этап: выяснение ситуации и мотивов отказа от новорожденного ребенка, включение семьи в работу по сохранению ребенка в семье.**

**Цель этапа** – обеспечение необходимых мер для выяснения ситуации и мотивов отказа. В итоге женщина вовлекается в работу по сохранению новорожденного ребенка в своей семье, и специалист знает о мотивах отказа.

**Продолжительность этапа:** от 1 до 7 дней.

**Исполнитель:** Служба профилактики отказов от новорожденных, на базе которой создана и работает группа экстренного (оперативного) реагирования на ситуацию отказа матери от новорожденного ребёнка. Группа экстренного реагирования осуществляет выход на место пребывания женщины, сомневающейся в принятии рожденного ребенка.

Этап включает в себя следующие мероприятия:

**1. Выезд к женщине, изъявляющей намерение отказа.** Специалистами группы экстренного реагирования должна быть оказана оперативная социально-психологическая помощь женщине, сомневающейся в принятии рожденного ребенка из медицинского учреждения, первоочередными задачами которой является оказание содействия женщине в осознании ответственности и важности принимаемого ею решения, а также психологическая поддержка женщины.

**2. Беседа с женщиной, изъявляющей намерение отказа.** В рамках встречи куратор случая осуществляет проверку случая возможного отказа от новорожденного ребенка, диагностику причин отказа, оценку реабилитационных возможностей женщины, сбор информации о ситуации женщины, ее жизни, отношения к ситуации. По окончании беседы информация о факторах риска и причинах отказа заносится в сигнальный лист.

**3. Реализация комплекса мер по вовлечению женщины, изъявляющей намерение отказа, в сотрудничество со службой профилактики отказов по сохранению ребенка в семье.** Куратор предлагает женщине сотрудничество со специалистами службы профилактики отказов и других ведомств по сохранению ребенка в семье, вовлекает ее в уход за ребенком. В случае если сама женщина отказывается от совместной работы по сохранению ребенка, ее родственное и/или близкое окружение может рассматриваться как возможный ресурс к сохранению ребенка с кровными родственниками. Информация о согласии женщины или ее родственников к совместной работе заносится в сигнальный лист.

**4. Принятие решения об открытии случая.** Если в рамках проведенных ранее мероприятий подтверждается намерение женщины отказаться от новорожденного ребенка и куратору удается договориться с женщиной (или ее родственниками) о сотрудничестве со службой профилактики отказов, случай считается открытым для дальнейшей работы. Открытие случая фиксируется в сигнальном листе. Если ни женщина, ни ее ближайшее окружение не согласны на сотрудничество со службой профилактики отказов, случай не открывается, что также фиксируется в сигнальном листе.

Случай переводится на сопровождение, если женщина изменила решение об отказе, однако проблемы, которые привели к отказу, не устранены и необходима дальнейшая совместная работа по их устранению и минимизации.

**Документооборот на данном этапе:** журнал приема информации и сигнальный лист.

**IV этап: постановка на ведомственный патронат женщины целевой группы.**

**Цель этапа:** постановка на ведомственный учёт женщины с несовершеннолетним ребёнком по месту их фактического проживания.

**Продолжительность этапа:** от 1 до 7 дней.

**Исполнитель:** служба профилактики отказов от новорожденных – специалисты отделения социальной помощи семье и детям КЦСОН.

1. **Обсуждение случая на заседании консилиума.** При наличии в семье случая отказа от новорожденного ребенка информация о данном случае выносится на заседание консилиума, состоящего из представителей Центра социального обслуживания населения, Центральной районной больницы, службы органов опеки и попечительства, где, совместно с женщиной (родителями), новорожденного ребёнка, анализируется собранная информация о ней и членах её семьи, дается оценка актуальной социальной ситуации.
2. **Принятие членами консилиума решения о необходимости совместных действий по выходу из сложившейся ситуации.** Членами консилиума и женщиной принимается решение о необходимости совместных действий по выходу из сложившейся неблагоприятной ситуации. Это позволяет показать женщине целевой группы, с чем конкретно связано данное вмешательство в жизнь их семьи, определить обязательные направления работы и мониторинга случая. В случае трудной жизненной ситуации организуется ведомственный патронат специалистами комплексного центра социального обслуживания населения.

**Документооборот на данном этапе:** Личное дело женщины, сомневающейся в принятии новорожденного ребёнка из медицинского учреждения, членов её семьи.

**V этап: разработка и реализация комплексных индивидуальных программ реабилитации (ИПР).**

**Цель:** обеспечение безопасности и благополучия ребёнка в семье, нивелирование риска повторного отказа от ребёнка.

**Продолжительность этапа:** в зависимости от случая, от 6 месяцев до 2х лет.

**Исполнители:** специалисты отделения социальной помощи семье и детям КЦСОН, специалисты субъектов профилактики социального сиротства муниципального района.

**Открытие случая.** По каждому случаю открывается дело, в рамках которого ведется вся дальнейшая работа с семьей, направленная на обеспечение условий для соблюдения прав несовершеннолетних.

**Документооборот на данном этапе:**

Дело несовершеннолетнего и семьи, содержащее следующие документы:

1. Акт первичного обследования условий жизни несовершеннолетнего/семьи.
2. Характеристика на членов семьи (при необходимости).
3. Индивидуальная программа реабилитации с комплексным ведомственным планом профилактической работы.
4. Сведения о выполнении мероприятий ведомственного плана индивидуальной реабилитационной работы органами системы профилактики.
5. Акты контрольного обследования.
6. Копии документов, направляемых в различные инстанции и их заключения.
7. Записи об изменении ситуации в семье.
8. И другие документы.

При постановке на учет допускается ведение одного личного дела, в котором находятся документы как на несовершеннолетних, проживающих в одной семье, так и на других членов семьи. На консилиуме рассматриваются наиболее серьезные случаи детского неблагополучия и принимается решение о необходимости постановки на ведомственный учет и разработке индивидуальной программы реабилитации на краткосрочной и долгосрочной основе.

Консилиум разрабатывает и утверждает ИПР несовершеннолетнего и его семьи:

- определяют целевые реабилитационные мероприятия и ответственных лиц, непосредственно работающие с данным случаем;

- определяют сроки, порядок проведения мониторинга состояния семьи и ребенка;

- определяет организации, непосредственно работающие с данным случаем;

- определяет сроки, порядок проведения мониторинга состояния семьи и ребенка;

- назначается куратор случая.

Основной задачей при разработке плана выступает не только преодоление семьей кризисной ситуации, но и формирование у нее навыка самостоятельного преодоления кризисных ситуаций в дальнейшем. В целях проведения ведомственного социального патронирования члены консилиума разрабатывают и утверждают индивидуальную программу реабилитации женщины и её несовершеннолетнего и его семьи.

Реабилитационная работа с семьей начинается с постановки реабилитационных задач и составления совместных с семьей мероприятий по этапам, обозначения сроков и результатов реализации намеченных мероприятий. План реабилитации строится на принципах командной работы и позволяет обеспечить координацию деятельности, избежать дублирования усилий или взаимонепонимания относительно ролей и ответственности специалистов различных ведомств.

Срок ведомственного социального патронирования составляет не более 2 лет. С родителями заключается договор о сотрудничестве в рамках социального патронирования, в котором обозначены обязанности специалистов и патронируемой семьи. Договор не имеет юридической силы. Его назначение в определении круга прав и обязанностей членов семьи и рабочей патронатной группы.

Со стороны рабочей патронатной группы специалистов могут быть следующие обязательства:

- содействие в получении материальной помощи (одеждой, продуктами, необходимыми вещами в быту и др.);

- содействие в оформлении пенсии, помощь в устройстве на работу и др.;

- определение детей в школу, детские сады, обучение на дому (при наличии в семье других детей данных возрастных групп);

- инициирование дел в суде о восстановлении прав на жилье, выступление третьим лицом в суде о восстановлении родительских прав или лишении этих прав одного из родителей;

- организация летнего отдыха и оздоровления детей;

- проведение необходимых консультаций и др.;

Со стороны семьи могут быть оговорены следующие обязательства:

- содержать жилище в чистоте;

- не применять к ребенку меры телесного наказания;

- участвовать в групповых формах работы (тренингах, дискуссионных клубах, праздничных вечерах, и др.);

- трудоустроиться;

- предоставлять рабочей патронатной группе сведения, необходимые для решения вопросов защиты прав и законных интересов несовершеннолетнего;

- не препятствовать осуществлению контроля специалистами Центра за выполнением договорных обязательств и др.

Реализация индивидуальных реабилитационных мероприятий – оказание конкретной помощи и специфической поддержки, предоставление услуг; документирование дела клиента. Оказание услуг женщине с несовершеннолетним осуществляется в формате 3 видов социального патроната:

1. КОНТРОЛЬНЫЙ - один раз в квартал;

2. ОБЫЧНЫЙ - один раз в месяц;

3. СРОЧНЫЙ - один раз в неделю.

Реабилитационные услуги могут предоставляться на дому, в Центре социального обслуживания населения, участковых консультативных пунктах, открываемой данными учреждениями социального обслуживания, вне места их нахождения, а также на базе других организаций, участвующих в реализации Технологии.

**VI этап: Мониторинг.**

**Цель:** получение и анализ информации о решении поставленных реабилитационных задач, необходимости корректировки плана реабилитации семьи и ребенка, перспектив реабилитационной работы с семьей.

**Продолжительность этапа:** ежеквартально в период реализации ИПР.

**Исполнители:** специалисты отделения социальной помощи семье и детям ЦСОН по месту фактического проживания женщины с несовершеннолетним, специалисты субъектов профилактики муниципального района.

По итогам каждого этапа проводится всестороннее рассмотрение случая на основе комплексной оценки ситуации ребенка в семье. Задачей мониторинга является получение информации о решении поставленных реабилитационных задач, необходимости корректировки плана реабилитации женщины с несовершеннолетним ребёнком, членов её семьи, перспектив реабилитационной работы с семьей.

Динамика изменений по каждому случаю должна оцениваться не реже чем один раз в квартал. К анализу работы по плану привлекаются специалисты, работающие с семьей, и семья. Важно оценить динамику изменения отдельных факторов. Рассматриваются все аспекты работы, связанные с данным случаем: от первоначальной оценки риска до адекватности предложенных мероприятий.

Подготовка к мониторингу предполагает повторное проведение оценки риска жесткого обращения с ребенком с целью определения факторов, продолжающих влиять на сохранение степени риска, и на эффективность реализуемых в данный момент мероприятий. Конечные и промежуточные цели работы по случаю могут быть пересмотрены или переформулированы для того, чтобы задействовать вновь выявленные ресурсы, способствующие уменьшению рисков, решению проблем и нужд, выявленных в ходе текущего анализа ситуации.

Для достижения пересмотренных конечных и промежуточных целей разрабатывается новый план действий, и определяются новые временные рамки для завершения работы. Если цели работы со случаем достигнуты, и услуги не требуются, случай должен быть закрыт. Отсутствие динамики по случаю также может быть основанием для принятия решения о прекращении реабилитационной работы и принятии иных мер, направленных на защиту прав и интересов ребенка.

Текущая оценка плана работы и изменения степени рисков должна проводиться совместно с женщиной целевой группы и членами её семьи (при наличии), что обеспечивает постоянное участие семьи в процессе планирования. Анализ работы со случаем может стать дополнительным фактором вовлечения семьи, либо путем поощрения достигнутых успехов, либо путем выявления и обсуждения проблемных зон, в которых цели плана пока не достигнуты.

Организация мониторинга качества оказания услуг входит в задачи куратора. Он должен уведомлять руководство соответствующих организаций в случае, если их услуги не отвечают нуждам женщины целевой группы и членов её семьи. Куратор совместно со специалистами рабочей группы выявляет межведомственные несогласованности, влияющие на эффективность мероприятий по защите прав ребенка, и предпринимает меры по их преодолению.

Результаты мониторинга в соответствии с планом обсуждаются на консилиуме.

**VII этап: Закрытие случая.** Коллегиальное решение принимается на уровне консилиума с включением в процесс принятия решения рабочей группы специалистов, членов семьи женщины целевой группы, самой женщины. Решение о закрытии случая принимается при достижении запланированных результатов, либо при установленном отсутствии перспективы дальнейшей работы по реабилитации, отсутствии динамики состояния семьи женщины целевой группы и ребенка.

При положительных результатах реабилитации семья женщины, сомневающийся в принятии новорожденного, снимается с ведомственного патроната с положительной реабилитацией, в других случаях при наличии оснований, предусмотренных законодательством, принимается решение о необходимости административного воздействия, в том числе о лишении родительских прав.

**2.7.1. Алгоритм действий специалистов, реализующих данные услуги.** Алгоритм действий специалистов, реализующих данную технологию, предполагает наличие 4 основных этапов. Каждый этап в свою очередь состоит из определённого количества шагов, предпринимаемых специалистом с целью сохранения семейной среды для развития и воспитания детей путем предотвращения отказов от новорожденных детей

**I этап. Выявление женщины с намерением отказа от новорожденного ребёнка.**

**1й шаг:** выявление женщины с фактом (намерением) отказа. Исполнитель - специалист учреждения родовспоможения. Этим специалистом может быть: детский неонатолог, старшая акушерка, т.е. любой специалист, которого главный врач назначит выполнять данные задачи. Так же возможно обращение любого другого субъекта профилактики или самообращение.

**2й шаг:** регистрация случая возможного отказа. Специалист учреждения родовспоможения регистрирует случай возможного отказа.

**3й шаг:** передача случая (информации) в службу профилактики отказов от новорожденных.

**II этап. Выяснение ситуации и мотивов отказа от ребёнка, включение женщины в работу по сохранению ребёнка в семье.**

**1й шаг:** Приём сигнала.

**2й шаг:** Регистрация сигнала.

**3й шаг:** Оценка экстренности вызова: при наличии 2-х и более сигналов.

**4й шаг:** Назначение куратора.

**5й шаг:** Выезд к клиентке услуги.

**6й шаг:** Принятие решения об открытии случая и назначение рабочей группы, в которую входят: руководитель службы профилактики отказов, куратор, психолог, специалист по социальной работе, социальный педагог и юрист - исходя из необходимости.

Решение об открытие случая принимается коллегиально членами рабочей группы по реализации услуги, на основании собранной информации. В основу принятия решения ложатся 2 основных момента:

а) женщина должна соответствовать целевой группе получателей услуги;

б) женщина согласна на сотрудничество.

**III этап. Работа по сохранению ребёнка в семье.**

**1й шаг:** Разработка плана по сохранению ребёнка в семье. На этом этапе важно отделить декларируемые причины отказа женщины от новорожденного ребёнка от реальных, так как, воздействуя на декларируемые причины, получить устойчивый реабилитационный эффект невозможно.

**2й шаг:** Реализация плана.

**3й шаг:** Мониторинг плана. На каждом этапе реализации плана необходимо отслеживать его эффективность для возможности своевременной корректировки. Реализация первых трёх этапов по времени занимает не более 5-7 дней. На втором и третьем этапе, возможно, любое количество выездов к клиенту услуги при его согласии. На третьем этапе желательно включение в работу членов семьи клиента услуги.

**IV этап. Реабилитационное сопровождение.**

**1й шаг:** Изучение и анализ природы проблемы.

**2й шаг:** Постановка на ведомственный/межведомственный патронат.

**3й шаг:** Разработка плана индивидуальной программы реабилитации.

**4й шаг:** Реализация плана ИПР.

**5й шаг:** Мониторинг реализации плана.

**6й шаг:** Принятие решения о работе или закрытии случая.

При принятии решения о продолжении работы специалисты возвращаются к 1-му шагу 4-го этапа.

**2.7.2. Кадровое обеспечение реализации технологии.** Рабочие группы, участвующие в реализации технологии, комплектуются квалифицированными специалистами, которые имеют высшее или среднее профильное профессиональное образование, отвечающее требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей, профессиональную подготовку по занимаемой должности, знания и опыт, необходимые для выполнения возложенных обязанностей.

**Рабочая группа службы профилактики отказов** состоит из 3-5 специалистов, включая куратора случая. **Куратор случая** должен обладать специальной подготовкой, знаниями особенностей психологии кризисной семьи, правил и принципов социальной работы с такими семьями, навыками эффективной коммуникации и вовлечения семьи в совместную деятельность по преодолению кризиса.

**Функции куратора:**

* оценка состояния семейной ситуации;
* планирование общей работы с семьей в рамках патронажа и определение ее приоритетов;
* связь с необходимыми службами;
* четкое распределение ролей и обязанностей членов рабочей (патронатной) группы;
* координация деятельности специалистов внутри рабочей группы и в условиях учреждения посредством проведения консилиумов, встреч, семинаров, сессий;
* обеспечение открытости и понимания целей и задач работы с неблагополучными семьями в рамках патроната;
* отстаивание интересов и прав семьи;
* ведение рабочей документации по случаю;
* оформление актов посещения семьи;
* контроль за выполнением договора;
* предоставление всех имеющихся материалов на рассмотрение консилиума.

**2.7.3. Материально-техническое обеспечение.** Центр социального обслуживания населения, реализующий технологию, должен располагать специальными помещениями, включая помещение для хранения личных дел женщин, изменивших решение об отказе от новорожденного на принятие ребенка в семью находящихся в социально опасном положении, и их семей; реабилитационными помещениями для проведения групповых, индивидуальных форм работы с женщиной, а так же членами семьи.

Помещения должны быть оснащены оборудованием, аппаратурой, методическими материалами (образцы диагностических тестов, анкет, сценарные разработки, печатные издания и др.).

**2.7.4. Информационное обеспечение.** Регламентвзаимодействия Центральной районной больницы и Комплексного центра социального обслуживания. Настоящий порядок взаимодействия разработан в целях профилактики отказов матерей от новорожденных детей, посредством создания межведомственной системы по социальному сопровождению матерей изменивших решение об отказе от новорожденного ребенка на решение принять ребенка в семью. (Приложение 1)

**2.7.6. Документационное обеспечение.** Ведение документации на клиента (личное дело семьи) - одна из основных форм организации индивидуальной реабилитации, способ анализа состояния клиента и его проблем, процесса обслуживания. Ведение документации способствует появлению новых мыслей и идей, а значит, и совершенствованию деятельности, осуществляемой по отношению к клиенту или от его имени.

1. Журнал регистрации случаев отказа от новорожденных в учреждении родовспоможения.
2. Журнал регистрации в службе профилактики отказов.
3. Акт о выходе в учреждение родовспоможения (Приложение 2).
4. Договор о сотрудничестве (Приложение 3).
5. Акт обследования семьи с новорожденным, находящимся в социально опасном положении.
6. Индивидуальная программа реабилитации.
   1. **Типичные результаты, достигаемые при применении технологии в жизни клиентов.** Положительные результаты индивидуальной реабилитационной работы с женщиной, сомневающейся в принятии своего новорожденного ребёнка, а впоследствии изменившей решение об отказе и члены ее семьи:

- сохранение семейной среды для развития и воспитания детей путем предотвращения отказов от новорожденных детей;

- оптимизация семейных отношений;

- преодоление фактов семейного неблагополучия.

**Без достижения положительных результатов** реабилитации семьи и детей:

- отказ от новорожденного;

- переезд семьи;

- лишение родительских прав;

- смерть родителей;

- смерть ребенка.

**2.9. Критерии и методы оценки эффективности реализации социальной технологии.** В предлагаемой методике для оценки результативности организации реабилитационной работы с семьёй женщины, сомневающейся в принятии своего новорожденного ребенка**,** всеми субъектами профилактики социального сиротства в республике, используется параметрический метод оценки, суть которого сводится к сопоставлению трёх групп основополагающих параметров: на начальном, промежуточном и контрольном этапе работы с семьей:

- начальное состояние семьи (на момент проведения первичной диагностики, до начала работы с данной семьей);

- промежуточное состояние семьи (на момент организации основного этапа работы с семьёй)

- контрольное состояние семьи (на момент проведения контрольной диагностики, после проведения запланированной работы с семьёй).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обеспечение безопасности и благополучия ребенка в семье** | | | |
| 1. **Удовлетворение потребностей ребенка:** | | | |
| Основополагающие параметры | Начальное состояние  (+/-) | Промежуточное состояние  (+/-/0) | Контрольное состояние  (+/-/0) |
| - здоровье;  - поведенческие навыки;  - социальная адаптация |  |  |  |
| 1. **Выполнение родительских обязанностей** | | | |
| - уход;  - обеспечение безопасности;  - эмоциональное тепло;  - развитие;  - стабильность |  |  |  |
| 1. **Семейные и социальные факторы** | | | |
| - социальная интеграция семьи;  - работа и доход;  - условия проживания и воспитания;  - доверительные отношения в семье;  - семья признает проблемы и обращается за рекомендациями и помощью специалистов |  |  |  |

Начальное состояние семьи на момент проведения первичной диагностики до начала работы с данной семьей оценивается по основополагающим контрольным параметрам с указанием их наличия со знаком «+» или отсутствия со знаком «-». Чем больше контрольных параметров со знаком «-», тем больше в семье проблем, деструктивным образом влияющих на процесс функционирования семьи.

Для оценки результативности реабилитационной работы с семьёй после проведения запланированной работы контрольные параметры оцениваются по трем показателям:

а) показатель устранения проблемы («+») – при положительной эффективности;

б) показатель стабильности проблемы («0») – при нулевой эффективности.

При оценке эффективности по показателям проблемы учитывается отсутствие динамики, наличие положительной или отрицательной динамики.

По итогам оценки осуществляется анализ: какие из причин возникновения проблем в конкретной семье удалось нейтрализовать за время работы с семьей (положительная эффективность); какие из причин, выявленных при первичной диагностике, продолжают действовать на момент контрольной диагностики (нулевая эффективность); какие из неразрешенных причин привели к появлению новых или усугублению уже имеющихся проблем (отрицательная эффективность).

При этом учитывается динамика, как отдельных параметров, групп параметров, так и всей совокупности, выявленной при первичной и контрольной диагностике. В качестве параметров, отражающих состояние семьи, также можно использовать:

- наличие или отсутствие в семье той или иной социальной проблемы (социального явления, деструктивным образом влияющего на процесс функционирования семейной системы);

- динамику (изменение) показателей проблемы (характерных признаков, которые выявляются при проведении первичной и уточняющей диагностики и по которым специалист может судить о том, что данная проблема действительно присуща конкретной семье);

- степень преодоления, "ликвидации" причин социальных проблем, по которым можно судить, справляется ли семья с воздействием на нее потенциально опасных социальных и внутрисемейных факторов.

* 1. **Рекомендации по внедрению технологии**

1.Заключить договор между учреждением, принимающим сигналы о намерении отказа (Комплексный центр социального обслуживания населения), с Центральной районной больницей о передаче случая отказа от новорожденного в условиях учреждения родовспоможения.

2. Провести обучение специалистов всех органов и учреждений системы профилактики социального сиротств на территории внедрения технологии.

3. Организовать профессиональное (супервизорское) сопровождение специалистов, проводить анализ трудных случаев, мероприятий по повышению их профессиональной компетентности.

Приложение 1

**РЕГЛАМЕНТ**

**взаимодействия учреждения здравоохранения и Комплексного центра социального обслуживания населения «Эмет» в Высокогорском муниципальном районе по профилактике отказов от новорожденных детей по реализации социального проекта «Счастье быть родителем»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исполнители | Перечень мероприятий | Срок исполнения |
| 1. | Учреждение здравоохранения, работающее с роженицами и новорожденными детьми | Персонал учреждения здравоохранения оповещает о намерении, случае отказа матери или поступления новорожденного ребенка, оставшегося без попечения родителей (старшая медицинская сестра) психолога рабочей группы КЦСОН «Эмет» по контактным телефонам. | В течение часа с момента получения информации |
| 2. | КЦСОН «Эмет» | Выход психолога рабочей группы для консультации женщины, намеревающейся отказаться (отказавшейся) от новорожденного ребенка | В течение 3-4 часов с момента получения информации |
| В случае несогласия женщины на сотрудничество | Случай закрывается |
| В случае согласия женщины на сотрудничество осуществляется выход психолога и специалиста по социальной работе рабочей группы отделения социальной помощи семье и детям по месту фактического нахождения женщины с целью поиска путей выхода из трудной жизненной ситуации для принятия женщиной ребенка в семью. | 1-2 дня с момента получения информации |
|  |  | Специалисты рабочей группы проводят сбор информации о матери и ее семье (жилищно-бытовые условия; материальный статус семьи и т.д.) для постановки ее на клиентский учет и предоставление необходимых социальных услуг. | 1-3 дня с момента согласия матери на сотрудничество |
| Специалисты рабочей группы отделения социальной помощи семье и детям определяют социальный статус матери и принимают решение о рассмотрении ее ситуации на межведомственном консилиуме. | 2 недели с момента выхода матери из родовспомогательного учреждения |
| Сопровождение семьи | Для достижения положительного результата по реабилитации семьи. |

Приложение 2

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Акт выполненных работ

№\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.

Нами, нижеподписавшимися, составлен настоящий акт о том, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202 года в рамках реализации проекта «Счастье быть родителем осуществлен выход в\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Ответственное лицо:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Целевая группа:** женщина (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_), сомневающаяся в принятии ребенка из медицинского учреждения в рамках социального проекта

**Количество присутствующих: \_\_\_\_** человека

**Краткая характеристика мероприятия:** в мероприятии приняли участие специалисты рабочей группы Программы. По итогам первой встречи:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Предложения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись расшифровка подписи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись расшифровка подписи

Приложение 3

**ДОГОВОР О СОТРУДНИЧЕСТВЕ**

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_\_г.

Государственное автономное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан » в Высокогорском муниципальном районе» в лице директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, действующего на основании Устава, с одной стороны, и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, именуемый в дальнейшем Клиент, с другой стороны, именуемые в дальнейшем Стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. **ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА**
   1. Согласно предмету договора Стороны принимают на себя обязательства по организации совместной деятельности в области профилактики социального сиротства несовершеннолетних, через систему межведомственного сопровождения в рамках социального проекта «Счастье быть родителем».
2. **ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

**2.1. Клиент обязан:**

2.1.1. Принять родившегося ребенка из медицинского учреждения.

2.1.2. Проявлять заботу и внимание к ребенку.

2.1.3. Использовать в воспитании педагогические меры воздействия, избегать проявлений жестокого отношения к ребенку, пренебрежения его основными интересами и нуждами, удовлетворять потребности в безопасности и развитии.

2.1.4. Создавать условия для гармоничного развития ребенка в семье.

**2.2. «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» обязан:**

2.2.1. Обеспечивать социальное сопровождение Клиента по месту проживания.

1. **СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА**

Срок действия договора с «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_года по «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_ г.

1. **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**
   1. Споры и разногласия, которые могут возникнуть при исполнении настоящего договора, будут разрешаться путем переговоров между Сторонами.
2. **ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ**

5.1. Настоящий договор вступает в силу с момента его подписания Сторонами.

5.2. Условия настоящего договора могут быть изменены по соглашению Сторон, заключаемого в форме единого документа, подписываемого уполномоченными представителями Сторон.

5.3. Договор составлен в двух экземплярах (по одному для каждой из Сторон), имеющих одинаковую юридическую силу.

1. **АДРЕСА, РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Центр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  Юридический и фактический адрес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ИНН/КПП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОГРН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Р/счет: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ОАО «Ак Барс» Банк г.Казани  к/счет: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  БИК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  тел:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; факс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ года | (Ф.И.О.)  (подпись)  (дата) |

**ПРОГРАММА**

**«Психологическое сопровождение беременных: профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции»**

(д.м.н. А.Г.Жиляев, канд. психол. наук Т.И.Палачева, канд. мед. наук А.У.Каримов)

**Актуальность**

Беременность имеет позитивное значение, но психика женщины подвергается стойкой нагрузке из-за необходимости к адаптации. Любые дополнительные сложности могут стать для будущей матери серьезным испытанием, усилить внутренний конфликт или вызвать состояние острой эмоциональной напряженности. Следовательно, беременные нуждаются не только в заботе близких, но и в профессиональном психологическом сопровождении в течение всего периода вынашивания ребенка.

Психологическое сопровождение беременности – это, с одной стороны, обсуждение вопросов (их психологической составляющей) протекания беременности, родов, состояния женщины в послеродовый период, коммуникации с ребенком до и после его рождения, с другой стороны, определение психологической, эмоциональной готовности женщины к вынашиванию и рождению ребенка и к удовлетворяющему обе стороны (матери и младенца) взаимодействию в послеродовый период.

В период ожидания ребенка у женщины есть время узнать о физиологических и психологических особенностях младенцев, физически и эмоционально подготовиться к родам, но не все женщины знают о том, что беременность – это уникальный период в жизни женщины, в течение которого она может лучше понять саму себя, разрешить конфликты предыдущих этапов ее личностного развития, что благоприятно скажется не только на протекании беременности и на процессе родов, но и позволит с уверенностью в себе принять заботы и хлопоты о ребенке, сохранить любовь и взаимопонимание в супружеских отношениях.

Беременность – это период, предъявляющий женщине особые требования к ее физиологической готовности выносить и родить ребенка, а также выявляющий ее психологическую зрелость и готовность нести ответственность за ребенка. Но беременность -– это не только период испытаний, это время творчества: создания себя и ребенка. Особое психическое состояние женщины, во время которого ей даруется возможность переживать много необычных чувств и фантазий, которые через несколько недель после родов становятся менее доступными, поэтому беременность предоставляет уникальный шанс собственного познания и возможность измениться.

Практика показывает, что у женщин, которые психологически подготовили себя к родам, не только сокращается их продолжительность, но и уменьшается количество осложнений, отсутствует «послеродовая депрессия». А главное – рождаются совсем другие дети – радостные, творческие, открытые.

К сожалению, в настоящее время программы подготовки к родам, основанные на базе женских консультаций, имеют перевес в сторону медицинских аспектов подготовки, исключая психологический компонент.

Предлагаемая программа психологического сопровождения беременных женщин предполагает проработку основных проблем, возникающих в период беременности женщины, а именно оказание психологической помощи женщине в принятии новой социальной роли; содействие в стабилизации эмоционального состояния беременной женщины; а также проработку системы ценностно-смысловых ориентаций беременных женщин для содействия в повышении ценности ребенка и материнства в целом.

В программе используются такие психокоррекционные методики, какаутотренинг по Шульцу, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, краткосрочная позитивная психотерапия, гештальттерапия, трансактный анализ, способствующие снижению тревоги и сохранению оптимального эмоционального состояния перед родами и непосредственно в родах.

**Глава 1. Программа психологического сопровождения беременных: профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции**

Психопрофилактическая подготовка к родам впервые как система сформировалась у нас в стране в 50-е годы XX века российскими учеными И.З.Вельвовским, К.И.Платоновым, А.П.Николаевым. В 1949 году И.З.Вельвовский, используя результаты исследований И.П. Павлова об условно-рефлекторном компоненте в формировании боли, разработал метод предупреждения боли в родах. Авторы утверждают, что обезболивание при нормальных родах должно достигаться не торможением коры, а ее активированием, мобилизацией корковой активности, усилением ее регулирующей, координирующей функций. Ведущим звеном предложенной психопрофилактической системы является предупреждение и устранение причин, вызывающих такие нарушения физиологического равновесия высших отделов нервной системы, при которых возникает боль. Приобретенные знания позволят предупредить возникновение чрезмерных ориентировочных реакций во время родов и связанных с ними тревоги, страха, паники. Авторы метода считают необходимым стремиться к воспитанию у женщины целеустремленной активности в родах, к выведению коры из тормозного состояния.

В 60-70-е гг. XX века метод психопрофилактической подготовки к родам получает дальнейшее развитие и усовершенствование и представляет собой сочетание психопрофилактики с комплексом физических упражнений и применением физиотерапевтических средств (световоздушные ванны, УФ-облучение, аэроионизация, гидротерапия). Этот метод получил название физиопрофилактической подготовки (ФПП) беременных к родам и решает следующие задачи:

1. создание у каждой беременной женщины благоприятного эмоционального фона, уверенности в благополучном течении и исходе беременности и родов;

2. развитие и укрепление чувства материнства;

3. совершенствование физического развития беременной, закаливание ее организма и укрепление здоровья;

4. выработка у беременных двигательных навыков и волевых качеств, необходимых для родов;

5. обучение активному участию рожениц в акте родов при управлении родовым процессом.

Комплексная физиопрофилактическая подготовка повышает тонус организма беременной женщины, улучшает течение родового акта, ускоряет продолжительность родов, повышает эффект обезболивания в родах и оказывает на рожениц выраженный дисциплинирующий эффект.

На сегодняшний день существует программы подготовки беременных к родам, которые сочетают различные психотерапевтические подходы (психоаналитические, суггестивные, арт-терапию и т.д.), адаптированные к работе с беременными; дыхательные и физические упражнения, акупунктуру, метод биологической обратной связи, точечный массаж и другие методы подготовки.

Известен способ подготовки к родам, когда беременную обучают диафрагмальному дыханию с использованием биологической обратной связи (БОС) по частоте сердечных сокращений под контролем максимальной частоты сердечных сокращений на вдохе и тренировке в применении этого дыхания.

Беременная дышит диафрагмально сначала с выдохом, равным вдоху, затем с задержкой дыхания на вдохе. Периоды такого дыхания чередуют с периодами отдыха, длительность периодов дыхания и отдыха регулируют в зависимости от периодов родовой деятельности. Способ позволяет объективизировать контроль за ходом подготовки беременной к родам. Тренировка направлена на чередование различных навыков в предлагаемых временных режимах. Однако для такого способа подготовки, как правило, необходимо обучение специалистов и специальная аппаратура.

Известна программа психофизиологической адаптации и психологической поддержки «Подготовленные роды», которая предлагает сочетание методик: «работа в малых группах, позитивная психотерапия с элементами аутогенной тренировки и совместное творчество (Ширинян Л.В., 2006)

Известна психопрофилактическая подготовка (ППП) по программе «Подготовленные роды (Коваленко-Маджуга Н.П., 2001), которая включает методику индивидуальной поддержки в родах в сочетании с немедикаментозными приемами обезболивания (расслабление между схватками, надавливание на болезненные точки, точечный и обычный массаж, смена положения тела, саморегуляция дыхания, аудиотерапия). Однако дородовая психопрофилактическая подготовка оказалась малоэффективной: у каждой второй оставался высокий уровень тревожности в родах.

Известен способ, который взят в качестве прототипа «Способ психопрофилактической подготовки беременных к родам». Он включает в себя проведение тематических бесед, сеансов релаксации и специальные сеансы видеотерапии. Видеотерапия включает в себя просмотр беременной видеоряда, на 25-м кадре которого помещена словесная информация, содержащая тематическую и постоянную установку на позитивное материнство.

Однако данный способ требует постоянного включения активного внимания пациента для восприятия зрительной информации, что исключает возможность полной релаксации.

Психопрофилактическая подготовка беременных к родам, на взгляд ряда исследователей, на современном этапе должна осуществляться по трём программам: образовательной, воспитательной и оздоровительной.

Образовательная программа имеет целью информировать женщину о физиологических механизмах деторождения, особенностях питания, режима, выполнения правил гигиены во время беременности, родов и послеродового периода, правилах ухода за ребенком, принципах грудного вскармливания.

Воспитательная программа предусматривает формирование чувства материнства. Важно, чтобы новая ценность «ребенок» заняла устойчивое место в системе ценностей женщины – тогда в родах женщина будет вести себя в соответствии с нуждами ребенка, думать о нем, четко выполняя все рекомендации.

Психотерапевтические методы позволяют уменьшить невротические проявления, сориентировать на адекватную реакцию в ответ на стрессовые раздражители, подготовить тело и психику к будущим родам. Н.П. Коваленко отмечает, что важным для успеха психопрофилактической подготовки к родам является снятие отрицательных эмоций, особенно страха боли, боязни родов, так как страх боли резко повышает порог болевой чувствительности и возбудимость нервной системы женщины, в результате чего возникают условные рефлексы, мешающие нормальному течению родов.

Оздоровительная программа предусматривает оценку здоровья, прогнозирование акушерских осложнений и собственно оздоровительные мероприятия. С этой целью возможно проведение занятий по оздоровительной гимнастике с выполнением специальных дыхательных и мышечно-релаксирующих упражнений.

Нами была разработана программа психологического сопровождения беременных: профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции. Программа объединяет методы психопрофилактической подготовки беременных к родам, направленные на создание у каждой беременной женщины благоприятного эмоционального фона и уверенности в благополучном течении беременности и родов, облегчающие процесс адаптации женщины к её новому состоянию.

**Структура программы психологического сопровождения беременных**

Программа психологического сопровождения беременных: профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции предназначена для беременных со сроком беременности от 2-х до 8 месяцев.

Цель программы – обеспечение действенной психологической поддержки женщин с учетом их психологических особенностей, профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции.

Программа состоит из шести блоков.

*Первый блок занятий – «Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству, формирование обоснованной программы психологических ожиданий и установки на деторождение, профилактика отказов».*

Проводится психологический анализ личности матери, в этих целях используется программа PSIS, позволяющая провести анализ экзистенциальных ценностей, актуальных проблем и целей жизни личности. Получение психологического самопортрета личности осуществляется на основе анализа взаимодействия ассоциативных образов «Я». Дополнительными тестовыми методиками являются тест СМИЛ, тест Лири, фрустрационный тест Розенцвейга, ТАТ, методика СОНДИ.

Готовность к материнству определяется на основе применения проективных методик «Моя семья через год», «Моя семья через 5 лет», тест ТОБ позволяет выявить отношение к ребенку.

Представленные методики позволяют создать обоснованную программу психологических ожиданий беременной женщины и сформировать установки на деторождение.

*Второй блок занятий – «Формирование ценностных установок будущей матери: ребенок в жизни матери, чем будет заниматься ребенок».* Осуществляется формирование структуры беременной, рефлексия целеполагания беременной, психологический прогноз жизни беременной.

В этом блоке формируется представление себе своего ребенка. Так, методика «Линия жизни» предлагает беременной представить своего ребенка в образе какого-то животного и сочинить сказку о том, где живет животное, с кем общается.

Тест «Главные события моего детства» позволяет оценить представления будущей матери о своем детстве и сформировать представления о детстве своего будущего ребенка. Формирование представлений матери о будущей жизни ребенка осуществляется с использованием методики «Помечтаем, мой ребенок в нашей жизни», позволяющей структурировать прогностические ожидания, связанные с рождением ребенка.

*Третий блок занятий – «Анализ и построение внутрисемейных взаимоотношений в период беременности и после появления ребенка в семье: отношения между членами семьи».*

В этих целях используется проективный рисунок «Моя семья», осуществляется встраивание в рисунок будущего ребенка, определяется характер взаимодействия каждого члена семьи с ребенком и между собой.

*Четвертый блок занятий – «Формирование психологических ожиданий и формирование условий адаптации семьи к появлению ребенка, формирование прогностических ожиданий, связанных с будущим ожидаемого ребенка, определение выбора воспитательной доктрины: расширение круга знаний, связанных с закономерностями психологического и физического развития ребенка».*

Проводится анализ собственных детско-родительских отношений в родительской семье с оценкой отдельных аспектов: что запомнилось, чего недоставало, какие психологические реакции отмечались на значимые события собственного детства. Таким образом осуществляется рефлексивная оценка собственного детства и формируется проекция на создание оптимальных сценариев детства будущего ребенка.

*Пятый блок – обучение основам пренатального воспитания: музыкотерапия, психогигиена будущей матери.*

Навыки саморегуляции и управление собственным психологическим состоянием осуществляется с помощью разговора с малышом «Расскажи малышу о себе» и трансляции позитивных переживаний «Учимся радоваться вместе», рассказа о том, как было хорошо. Формирование психорелаксационного взаимодействия матери с ребенком проводится на основе слушания и представления позитивных сказочных сюжетов, чтобы ребенку было радостно внутри. Используются сюжеты сказок Г.Х.Андерсена «Дюймовочка», «Принцесса на горошине», «Гадкий утенок», Свинопас».

В этом блоке формируются установки на поддержание собственного здоровья, оптимизацию диетических предпочтений беременной женщины.

Беременные женщины знакомятся с музыкальным методом оздоровления ребенка «Сонатал-педагогика» М.Л. Лазарева.

*Шестой блок занятий – «Подготовка к предстоящем родам, навыки саморегуляции, повышение стрессоустойчивости, профилактика послеродовой депрессии, обучение процедурам аутосуггестивного контроля в процессе родов (самогипноз), установка на грудное вскармливание и комплоентное поведение в отношении мероприятий профилактики заболеваемости и вакцинации».*

**Методическое обоснование комплекса:** психологические программы

«Линия жизни», «Анализ 10 важных событий жизни», «Проблемы и цели в жизни». «Ассоциативные образы в живой и неживой природе», «Психогеометрический тест», «Социальный атом», позволяющие проводить направленную психодиагностику ненасильственно по отношению к личности, предполагающей использование полученных результатов в качестве опорных пунктов психотерапевтической программы с учетом реальных характеристик личности беременной, знания ее индивидуального опыта, системы ее индивидуальных конфликтов и основных потребностей.

**Дополнительно используемые тест-программы:** СМИЛ, тест Лири, фрустрационный тест Розенцвейга, ТАТ, методика СОНДИ.

**Психокоррекционные методики:** аутотренинг по Шульцу, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, краткосрочная позитивная психотерапия, гештальттерапия, трансактный анализ.

**Тематика занятий:** Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству; формирование ценностных установок будущей матери; анализ и построение внутрисемейных отношений; определение выбора воспитательной доктрины; пренатальное воспитание; музыкотерапия при беременности; музыкальный метод оздоровления ребенка «Сонатал-педагогика»; формирование навыков психогигиены будущей матери; формирование установок будущей матери на поддержание собственного здоровья, оптимизация диетических предпочтений, рациональная установка на поощрение грудного вскармливания; рациональная установка на вакцинацию матери и ребенка, профилактика послеродовой депрессии, способы профилактики послеродовой депрессии.

**Методика проведения занятия**

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, целевая группа – беременные женщины 2-8 месяца беременности. В первые два месяца беременности осуществляется медицинская подготовка в ходе нового состояния, шесть месяцев между ними – психологическая подготовка к деторождению, обучение саморегуляции, музыкотерапия беременных.

Рекомендованная длительность занятия составляет 1–1,5 часа.

**Дидактическая модель** занятия включает:

– ***Вводная часть*** – 10-15 минут, как правило, представлена беседой и направлена на формирование новой для личности «материнской компетенции», знакомит с научными положениями относительно особенностей внутриутробного и младенческого периодов развития ребенка.

– ***Основная часть*** – 1 час, обучающая в целях создания оптимальной развивающей среды для ребенка в период внутриутробного развития и матери в период беременности.

– ***Закрепляющая часть*** – 15 минут, ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

Занятия проводятся в полуоткрытых группах численностью до 20 человек или индивидуально. Основные принципы работы: анонимные психологические разборы, «психотерапевтическое зеркало», арт-терапия в форме тренинга поведенческих навыков, нарративного анализа, метафорической терапии.

***Отличие предлагаемой программы:***

1) комплиментарность подходов;

2) практико-ориентированное применение комплекса психодиагностических методик и психокоррекционных мероприятий;

3) высокий уровень психоэкологичности с исключением психотравмирующих моментов за счет включения метафорических подходов и метамоделирования процессов;

4) формирование психокоррекционного влияния по принципу «терапия рикошетом», т.е. без прямого обсуждения значимых конфликтов и проблем личности с каждой беременной.

Сочетание различных методик потенцирующей коллективно-групповой психотерапии с суггестивными методиками обеспечивает повышение уровня саморегуляции и толерантности к стрессам у беременных.

Предложенная программа занятий эффективно встраивается в систему медицинских мероприятий сопровождения беременности. Способствует сохранению и восстановлению высокого качества жизни беременных, способствует снижению риска прерывания беременности и отказа от материнства, повышает уровень психологической адаптации беременных при социальном, в том числе внутрисемейном взаимодействии.

**Глава 2. Методики изучения психологического состояния женщин во время беременности**

Изучение психологии материнства – малоразработанная область отечественной науки. Актуальность психологического изучения материнства продиктована противоречием между остротой демографических проблем, связанных с падением рождаемости, большим числом распадающихся семей с лавинообразным увеличением числа детей-сирот при живых родителях, с ростом числа случаев жестокого обращения с ребенком и неразработанностью программ социальной и психологической помощи семье и в первую очередь женщине.

Материнство – одна из социальных женских ролей, поэтому даже если потребность быть матерью и заложена биологически, общественные нормы и ценности оказывают определяющее влияние на его содержание и проявление у каждой конкретной женщины. Исследования второй половины XX в. свидетельствуют, что в становлении и реализации материнско-детского взаимодействия центральным и определяющим является материнское отношение. Именно оно лежит в основе всего поведения матери, тем самым создавая уникальную для ребенка ситуацию развития, в которой формируются его индивидуально-типологические и личностные особенности.

Имеющиеся в литературе данные свидетельствуют, что материнское отношение не возникает одномоментно и сразу после рождения ребенка, а проходит определенный путь становления и имеет тонкие механизмы регуляции, свои сензитивные периоды и запускающие стимулы. В этом аспекте особую важность приобретают исследования, связанные с возможностями выявления уже в процессе беременности особенностей состояния и поведения будущей матери, по которым можно прогнозировать успешность материнства, и более конкретно – особенности отношения матери к ребенку после его рождения как определяющего фактора в развитии диадических отношений.

В целях прогнозирования еще во время беременности будущего типа отношения матери к ребенку традиционно изучаются материнские (и шире – родительские) ожидания, установки, воспитательные стратегии, ожидание удовлетворенности материнской ролью, компетентность матери. Учитываются и другие факторы: личностные особенности, история жизни, адаптация к супружеству, особенности адаптации, удовлетворенность эмоциональными взаимоотношениями со своей матерью, репродукции моделей материнства в семье, культурные, социальные и семейные особенности, физическое и психическое здоровье женщины.

Для выявления особенностей психологического состояния беременной женщины в практике используются множество известных методик, среди наиболее часто встречающихся необходимо назвать методику САН, шкалу самооценки тревожности Спилбергера-Ханина, представляющую собой разработанную в 1972 году Ch. Spielberger шкалу State-Trait Anxiety Inventory (STAI) и адаптированную в России в 1976 году Ю.Л. Ханиным, позволяющую дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Нередко используют для исследования беременных женщин популярные, но трудоемкие анкетные методы оценки индивидуально-психологических особенностей личности, такие как Многофакторный личностный опросник (Sixteen Personaflity Factor Questionnaire – 16PF) R.B. Kettella, состоящий из трех разделов. Опросник имеет три формы: А, В, С. Причем разделы А и В содержат по 187 вопросов каждая, а раздел С – 105 вопросов. Исследование с помощью этого опросника слишком утомительно для беременных женщин, а сама процедура может повлечь неблагоприятные результаты. То же самое можно сказать о разработанном американскими психологами S. Hathaway, G. McKinley в 1943 году Миннесотском многоаспектном личностном опроснике (Minnesota Multiphasic Personality Inventory – MMPI), включающим 566 различных утверждений, на которые испытуемому необходимо дать положительный или отрицательный ответ, отражающий особенности его личности.

Для оценки семейных ролей, родительских установок нередко перинатальными психологами применяется методика Parental Attitude Research Instrument (РARI), разработанная американскими психологами E.S. Schaefer и R.Q. Bell и содержащая 115 суждений. Для исследования особенностей семейных взаимоотношений, положения в системе межличностных отношений испытуемого используют проективную методику «Семейная социограмма».

Многие перинатальные психологи сами разрабатывают опросники для своих пациенток, исходя из конкретных целей. К сожалению, большинство из них не стандартизированы и не верифицированы, хотя и дают интересные результаты. Пожалуй, единственной разработанной в России специально для использования перинатальными психологами отечественной методикой, является «Способ тестирования состояния эмоционально-мотивационной сферы беременной» (авторы И.В. Добряков и О.В. Прохорова). Основа изобретения – популярный стандартизированная методика Тест Отношений Беременной (ТОБ). Теоретической базой теста является теория о гестационной доминанте и представление В.Н. Мясищева о личности как динамической системы отношений. При возникновении кризисной ситуации, характеризующейся наличием определенной даты ее начала, необычайно сильных переживаний и напряжением адаптивных механизмов с целью выхода из кризиса. При этом возникает единая функциональная система (доминанта), охватывающая весь организм человека. Проявляется доминанта изменениями в личностной системе отношений. Женщина, понявшая, что она беременна, независимо от того радостное это для нее известие или нет, оказывается всегда в ситуации, имеющей все признаки кризиса. Это приводит к изменениям в системе отношений ее личности. Особенности этих изменений влияют на развитие психологического компонента гестационной доминанты. В результате клинико-психологических наблюдений за беременными женщинами и бесед с ними было выявлено 5 вариантов психологического компонента гестационной доминанты (оптимальный, гипогестогнозический, эйфорический, тревожный, депрессивный).

По мнению разработчиков, определение варианта психологического компонента гестационной доминанты позволяет разобраться в том, как складываются отношения в семье в связи с беременностью.

Большой интерес представляет разработка для исследования женщин в период беременности проективных методик. Примером одной из так их популярных методик может служить проективный тест, предназначенный для исследования материнской сферы у беременных «Я и мой ребенок». Его разработала Г.Г. Филиппова. По мнению автора теста, результаты позволяют изучить динамику психического состояния женщины во время беременности. Испытуемой женщине предлагается сделать на стандартном листе рисунок себя и своего ребенка, используя цветные карандаши 12 цветов. При оценке результатов обращают внимание на наличие на рисунки и автора, и ребенка. Учитывается их расстояние друг от друга, взаимодействие, окружение. По принятым в рисуночных тестах формальным признакам (расположение на листе, размер фигур, характер линий, раскраски и пр.) проводится субъективная оценка. Наиболее диагностически значимыми Г.Г Филиппова считает отсутствие на рисунке автора: отсутствие на рисунке ее ребенка; замену образа себя и/или ребенка на символ, растение, животное; укрытие ребенка в коляске, кроватке, животе матери; изоляция ребенка; большое расстояние между матерью и ребенком. По результатам тестирования Г.Г. Филипповой удалось выделить 4 категории материнской сферы: благоприятная ситуация; незначительные симптомы тревоги; наличие тревоги и неуверенности в себе; конфликт с беременностью.

Также Г.Г. Филиппова использует проективные рисуночные тесты проективные рисуночные тесты «Моя семья», «Я – ребенок и моя мама» и на другие темы в зависимости от ситуации. Их применение решает вопросы не только диагностики, но и установления с пациенткой доверительного отношения, снятия напряжении я, структурирования беседы. Брутман В.И., Филиппова Г.Г. и Хамитова И.Ю. разработали и используют проективные методики «Фигуры», тест «Эпитеты».

**Психологический инструментарий к программе**

В разработанной нами программе в психологической диагностике беременных мы используем тест PSYS, включающийпсихологические программы «Линия жизни», «Анализ 10 важных событий жизни», «Проблемы и цели в жизни». «Ассоциативные образы в живой и неживой природе», «Психогеометрический тест», «Социальный атом». Тест дает полноценный психологический портрет, отражающий во взаимосвязи прошлое, настоящее и будущее, представленные в сознательном и бессознательном человека; позволяет построить психокоррекционную работу с учетом реальных характеристик личности беременной.

«Тест отношений беременной» ТОБ предлагается использовать в психологической работе с беременными в части выявления отношения беременной женщины к ребенку.

Дополнительно рекомендуется использование тест-программ: тест Лири, фрустрационный тест Розенцвейга, ТАТ, методика СОНДИ.

– Тест Лири (модифицированный) позволяет получить портрет личности беременной в контексте межличностных отношений.

– Фрустрационный тест Розенцвейга(модифицированный) – определяет коммуникативный потенциал личности и формирует навыки позитивной коммуникации, направлен на снижение уровня фрустрации в общении.

**–** Тест Сонди. Методика восьми влечений. Метод портретных выборов (МПВ), модификация Собчик. – Методика позволяет проникнуть в глубины человеческой психики, помогает выявить оценить степень адаптированности, болезненно заостренные черты характера и клинические проявления.

– Тест ТАТ – Тематический апперцептивный тест может дать детальное представление о подсознательном поведении человека, а при своевременном и правильном применении может обнаружить тенденции скрытых психологических проблем, которые могут продолжаться и вести к нездоровой социальной и личной жизни.

Для определения готовности к материнству в программе применяются проективные методики: проективный рисунок «Моя семья» в интерпретации Л.А.Венгера, авторские проективные рисунки «Моя семья через год», **«**Моя семья через 5 лет».

#### **Тест PSYS**

Как известно, работа с клиентом строится на 3-х хронологических позициях:

1. Анализ прошлого, его место в проблемах сегодняшнего дня, условиях формирования личности, наработанных стереотипов разрешения конфликтов.
2. В отношении настоящего важно дезактуализировать значимые переживания, изменить форму реагирования на них.
3. Адресовываясь к субъективному будущему клиента, процесс консультирования способствует закреплению оптимизированного варианта реагирования на возможные в будущем конфликтные ситуации и структурированию ресурсов личности, направленных на достижение целей жизни клиента.

При разработке настоящей программы обследования, представленной батареей тестов, мы опирались на необходимость создания в результате психодиагностических исследований основы, на которую мог бы опираться реальный психотерапевтический процесс.

В основе наших представлений, отраженных в настоящем тесте, лежит анализ состояния клиента в хронологическом единстве от прошлого к настоящему и будущему. Сам тест представлена одним листом, содержащим задание и инструкцию клиенту по его выполнению.

##### **Условия выполнения тестового задания**

**(инструкция для специалиста)**

1. После инструктирования клиента пояснения могут касаться только порядка выполнения теста. Уточнения и интерпретация задания не допускается.
2. Клиент должен заполнить анкету без вмешательства других лиц, в том числе и специалиста. Возможно выполнение задания вне контакта с психологом.
3. Необходимо предупредить клиента о порядке использования и обсуждения результатов: на индивидуальных встречах, в процессе групповой работы.
4. Клиент должен обладать правом «вето» на обсуждение результатов в группе.
5. Наличие специального бланка необязательно.

#### **Инструкция к заполнению тест-карты**

**(задание клиенту)**

**I часть – «Линия жизни»**

Задание:

Отметить на условной линии жизни точку, соответствующую сегодняшнему дню Вашей жизни

**II часть – «10 важных событий Вашей жизни»**

Задание:

Указать суть и даты 10 важных событий Вашей жизни

**II часть – Проблемы и цели Вашей жизни**

Задание:

Указать проблемы Вашей жизни и какие цели Вы ставите в своей жизни.

**III часть – Ассоциативные образы в живой и неживой природе**

###### Задание:

Указать, каким живым существом (кроме человека) и объектом неживого мира (явления, предмета и т.д.) могли бы себя представить? Дайте каждому из двух образов не менее 3-х характеристик, уточняющие образ. Пример для объекта неживого мира: камень – тяжелый, поросший мхом, лежащий на дороге.

**IV часть – «Психогеометрический тест»**

Задание:

Посмотрите на геометрические фигуры. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: «Это Я». При желании нарисуйте свой вариант простой геометрической фигуры.

**V часть – «Социальный атом»**

Задание:

Нарисуйте рисунок: Люди, которые значимы для меня в жизни». Изображается значком (человек – вид сверху) – каждый человек подписывается реальным именем (прозвищем). Значки могут быть любого размера, как угодно направленными.

Регистрационный бланк

а) Отметьте на условной линии жизни точку, соответствующую сегодняшнему дню Вашей жизни

б) Суть и даты 10 важных событий Вашей жизни.



# в) Проблемы Вашей жизни и какие цели Вы ставите в своей жизни:

Проблемы Моя жизнь Цели

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 2. | 1.  2. |
| 3. | 3. |
|  |  |

г) Каким живым существом (кроме человека) и объектом неживого мира (явления, предмета и т.д.) могли бы себя представить? Дайте каждому из двух образов не менее 3-х характеристик, уточняющие образ. Пример для объекта неживого мира: камень – тяжелый, поросший мхом, лежащий на дороге.

в живом мире: «Я» в неживом мире

Характеристика выбранного образа: Характеристика выбранного образа:

1. 1.

2. 2.

3. 3.

1. Посмотрите на геометрические фигуры. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать: «Это Я». При желании нарисуйте свой вариант простой геометрической фигуры.

3.Нарисуйте рисунок: Люди, которые значимы для меня в жизни». Изображается значком (человек – вид сверху) – каждый человек подписывается реальным именем (прозвищем). Значки могут быть любого размера, как угодно направленными.

Задание «Линия жизни»

Критерии интерпретации

Первое задание: отметить на горизонтальной прямой линии, условной «линии жизни» точку «сегодняшнего дня» (СД).

1. Интерпретация данного пункта основывается на соотношении прошлого и будущего, разделенных клиентом в процессе выполнения задания:
   1. адекватным считается положение СД в случаях примерного соответствия длин отрезков прошлого и будущего к реальным параметрам возраста обследуемого;
   2. смещение точки (СД) в конец линии жизни отражает бессознательную позицию обследуемого – «вся жизнь в прошлом, будущего нет». Нами подтверждена корреляция этого параметра с депрессивными расстройствами и, что, особенно важно, он выявляется в случаях соматизированной скрытой депрессии, когда внешне нет явных признаков депрессивного аффекта;
   3. смещение точки (СД) в начало условной «линии жизни» может быть нормой для подростков (исключая краевое положение). У взрослых подобного смещения в норме мы не встретили, даже в случаях декларативного оптимизма и инфантилизма. По нашим данным, прослеживается взаимосвязь подобной постановки СД с психологической позицией вытеснения субъективного прошлого. Последнее, в свою очередь, является опосредованным указанием на значимые конфликтом в прошлом, актуальные для клиента в момент обследования, что подтверждается, как правило, анализом важнейших событий жизни.

Задание «10 важных событий жизни»

Следующим пунктом предлагаемой тестовой программы является анализ психологического анамнеза.

С этой целью обследуемому предлагается указать суть и даты наиболее важных, по его мнению, 10-ти событий субъективного прошлого.

Подобная постановка задачи определяет ориентировочный ценз выделяемых событий. Отсутствие в инструкции указаний на позитивный или негативный характер выделяемых событий оставляет место для бессознательного выбора клиента.

Интерпретируемые критерии

Анализ 10 важных событий жизни позволяет выявить экзистенциональный конфликт, либо его отсутствие.

***1. Указание «точки рождения»*** – свидетельство того, осознает ли человек себя личностью, является ли для себя ценностью, показательна в связи с этим запись: «Я родился». У других жизнь началась с того, что закончили школу, это было первым и важным событием.

***2. Наличие родителей в детстве и отражение родителей в важных событиях.***

Депривация родительской роли, не восприятие событий, связанных с родителями, – это наиболее часто встречающаяся зона конфликта.

***3. Скрытое или опосредованное указание на психотравму***

Общеизвестно, что неотрагированные активно стрессовые переживания чаще являются причиной формирования стойкой невротической симптоматики.

Указанием на бессознательно вытесненные, но актуальные для обследуемого конфликты является:

1. Отказ от ответа на один или несколько пунктов.
2. Хронологические пропуски, или непоследовательность.

Так, в карте клиент пишет: «Закончил школу, поступил в институт, родилось двое детей». И отсутствуют свидетельства на чувства к другому человеку, от кого эти дети, была ли семья и т.д. Подобная непоследовательность есть указание на зону актуального конфликта.

1. Немасштабные события, или события, явно выпадающие из масштаба важных, например, «встреча Нового года». За этой формальной датой скрывалось следующее переживание: «Во время празднования я получила известие об измене друга». Или другой пример: клиент указал в перечне событий: «Папа подарил велосипед». Этот рядовой факт имел для обследуемого следующее значение: «Отец с нами не жил – это было его единственное появление в моей жизни».

В этих случаях немасштабное событие является свидетельством вытесненного соматизированного конфликта, когда срабатывает защита вытеснением, очень жестко поставлена точка, человек не может ее обойти, он вынужден на ней фиксироваться, мозг его возвращает к этому. И вместе с тем невозможность указать суть. Вот за этими событиями, если спросить респондента, выстраивается мощная психотравмирующая ситуация.

***4. Соотношение позитивных и негативных событий:***

1. абсолютное преобладание негативных событий свидетельствует о депрессивных переживаниях клиента в момент обследования;
2. отсутствие негативных событий при верно понятой инструкции указывает на психологическую защиту по типу «вытеснения», что чаще присуще обследуемым с истероидными чертами личности.

***5. Прямые указания на психотравмы и связь с периодами ухудшения психологического состояния.***

Повторение последовательной связи определенных стрессовых ситуаций с ухудшением психологического состояния также позволяет говорить о роли определенных факторов в развитии дистресса.

***6. Выстраивание вектора личности***

Группируя выбранные респондентом события по направленности, мы получаем сведения о том, какую сторону жизни он выделяет как наиболее важную: микросоциальные взаимоотношения, профессиональную деятельность и построение карьеры, самореализацию и т.п. Например, читаем: «кончил школу, поступил в институт, защитил диссертацию, подал на повышение, стал начальником отдела» – преобладающим вектором является профессиональная карьера.

Если человек, наоборот, «родился, женился, родил ребенка, заболел ребенок, выздоровел ребенок», то в данном случае преобладание вектора семейного.

Наличие в выделенных событиях высокого удельного веса факторов, связанных с состоянием здоровья, говорит о фиксированности на данной теме и сопряжено с развитием проявлений, называемой «ипохондрия здоровья», когда здоровье начинает восприниматься как отдельная ценность и даже как цель жизни. Здоровье в этих случаях фетишизируется в абстрактный, недостижимый идеал. Реализация всех жизненных планов ставится в зависимость от достижения «абстрактного здоровья», и усилия человек концентрирует на этом.

Итак, 10 важных событий жизни – это психоанализ, полученный вне насильственной оценки психолога или психотерапевта, вне попыток личностного интерпретирования, то есть основанный на объективных критериях.

Задание «Проблемы и цели жизни»

Клиенту предлагается:

1. описать основные проблемы или ощущения, испытываемые им в связи с проблемными переживаниями. Таким образом, мы получаем критерии, по которым обследуемый осознает свое дискомфортное состояние;
2. сформулировать основные целевые установки его жизни, ответив на вопрос: «Достигнув каких целей, Вы можете считать свою жизнь удачной?»

**Особенности построения задания**

* 1. Разделение этого задания на подпункты 1), 2), 3) призвано отразить их субъективную значимость и выраженность. При этом первыми неосознанно указываются наиболее значимые проблемы. Затем идут менее значимые (2 и 3 места) – таким образом, это задание отражает некий «пьедестал почета» проблем личности, выявляет их субъективную значимость и выраженность.

На первом месте переживания более актуальные, на втором месте, соответственно, менее актуальные, и третье призовое место, стоит тоже ниже второго по актуальности. Этот «пьедестал почета» выстраивается бессознательно.

* 1. При работе с тестом авторами было эмпирически выявлено преимущество одноуровнего заполнения пунктов «Ваши основные проблемы» и «Цели Вашей жизни».

Однотипность выполнения этапов заданий в обоих случаях, очевидно, включает процесс формирования бессознательных ассоциаций. При этом напротив конкретного переживания указывается цель жизни, отражающая потребность личности, связанную с указанными проблемами.

*Пример 1:*

Проблема «страх оказаться без работы» и, соответственно, цель жизни – «быть незаменимым специалистом, достичь профессионального мастерства». Эта взаимосвязь может иметь различный контекст:

1. данный страх бессознательно служит удовлетворению потребности;
2. страх является психосоматическим вариантом ответа на блокирование достижения определенной цели.

*Пример 2:*

Проблема жизни – «общее состояние здоровья», цель жизни – «сохранить и укрепить».

Исследование взаимосвязи симптомов и потребностей может стать отправной точкой аналитической психотерапии, основанной, как известно, на вскрытии глубинных ассоциативных связей. Позитивным моментом, облегчающим проведение анализа, является направленность полученного ассоциативного материала с основными задачами процесса психокоррекции.

**Интерпретируемые параметры**

1. Отказ от ответа на один или несколько пунктов данного задания – зона актуального конфликта:
2. отсутствие проблемы при наличии цели есть указание на псевдоцель, реализации которой ничто не мешает;
3. отсутствие цели при наличии проблемы свидетельствует о проблеме, по отношению к которой человек не определился, не может найти способ ее преодоления и не знает, к чему идет;
4. отказ от выполнения задания о целевых установках жизни после уточняющих дополнений, формально-лозунговый характер выделенных индивидуальных целей, типа «счастья людям всей земли», является скрытым отказом.

В этих случаях можно констатировать нежелание выполнять тестовые задания, отказ от формирования четко осознаваемых и достижимых реально ценностных ориентации. Это коррелирует с нежеланием «заглядывать в будущее». При наличии дополнительных указаний этот пункт является дополнительным критерием диагностики депрессивного состояния с утратой смысла жизни.

Смещение целевых витальных установок. В этих случаях вместо целей жизни оказываются средства к их достижению, пример: «Здоровье» или «Деньги». Эти ответы не могут считаться адекватными, поскольку указанные факторы служат для удовлетворения иных потребностей, которые не осознаются в достаточной степени обследуемым. Подобная подмена приводит к фетишизации факторов, зачастую не имеющих прямого отношения к реальным жизненным ценностям.

В помощь интерпретирующему: к понятиям целей жизни неприложим вопрос «для чего?», который вполне допустим в отношении средств достижения целей.

*Пример 1:*

«Деньги». Вопрос «Для чего Вам нужны деньги?» является корректным.

*Пример 2:*

«Материальное благополучие семьи». При внешней схожести ответов вопрос «для чего?» в данном случае некорректен.

Все остальное называется метацелью, когда человек уклоняется от оформления цели жизни и крайняя степень, когда он их просто не указывает - это суицидент.

3. Особое внимание обращается на включение понятий здоровья в структуру витальных ценностей. Это свидетельствует о сверхценном отношении к здоровью и коррелирует с ипохондрической фиксацией на своих ощущениях и превращения некоего «абсолютного здоровья» в иллюзорный компонент счастья. При отсутствии осознаваемого «абсолютного здоровья» обследуемый бессознательно занижает оценку степени реального психологического комфорта.

Специалисту в таком случае необходимо уточнить критерии здоровья, указав на относительность этого понятия. Возможно сформулировать логическую цепь, связав приемлемый уровень здоровья с регрессом указанных обследуемым болезненных проявлений.

4. Анализ ценностных ориентацией обследуемого дает дополнительные сведения об актуальных конфликтах.

*Пример:*

«Добиться уважения со стороны членов семьи». Подобное высказывание определенно указывает на отсутствие удовлетворения данной потребности, вызывающей фрустрацию.

Замечено, что достижение намеченных целей жизни приводит к дезинтеграции организма, то есть, потеряв эту цель, он перестает существовать. Поэтому так важно для человека формирование личностной программы будущего.

Задание «Ассоциативные образы в живой и неживой природе»

Обследуемому предлагается выбрать по одному образу живой и неживой природы, на которые он считал бы себя похожим. Каждый из двух образов клиент снабжает уточняющими образ характеристиками, придающими этому образу индивидуальность (не менее 3-х характеристик).

Уточняющая инструкция может выглядеть вопросом: «Чем отличается выбранный Вами образ (название образа) от других экземпляров того же вида или ряда?»

Интерпретируемые параметры

Выбранные и охарактеризованные ассоциативные образы метафорически отражают доминирующие черты личности клиента.

Диссоциация 2-х образов, отраженная в задании, предполагает комплиментарность различных характеристик, дает представление о различных преобладающих ролевых позициях. В результате обследуемый получает образ интегративных характериологических признаков, отражающих как интрапсихические, так и межличностные психологические аспекты.

Другими словами, образ в живом мире – это внутренний портрет человека, его взгляд в себя изнутри, то есть как человек себя ощущает. Образ в неживом мире – как его воспринимают окружающие, это имиджевый портрет человека, его внутренние и внешние характеристики.

*Примеры:*

1. «Конь – усталый, никому не нужный, возит мусор» и 2. «Сосна - надломленная бурей, одиноко стоящая на голом утесе».

Из анализа метафорических характеристик явно видны основные актуальные переживания личности, связанные с утратой ощущений нужности другим, одиночества, болезненности.

При интерпретации выбранной пары образов необходимо учитывать неконгруэнтность, альтернативность различных характеристик, а иногда и образа в целом.

*Примеры:*

1. «Птица – свободная, парящая в высоте, красивая». 2. «Камень – вросший в землю, покрытый мхом, тяжелый, лежащий на дороге».

Антогонизм выбранных образов свидетельствует о сложностях самосознания и самооценки, присущих внутриличностному конфликту.

Выявить подобное несоответствие можно, совместив один образ с характеристиками другого. Выпадающие при перекрестном переносе характеристики будут отражать внутренние проблемы личности. Об отсутствии личностного конфликта свидетельствует соответствие характеристик одного образа другому.

*Примеры:*

1. «Лошадь – трудолюбивая, грациозная, преданная».

2. «Игрушка - красивая, добротная, огромная».

Если поменять характеристики местами, то получим следующее: лошадь красивая может быть – да, добротная – да, огромная – да. Итак, внутренняя характеристика, то есть образ себя у человека без конфликта.

Игрушка: трудолюбивая – нет, грациозная – да, преданная – нет. Выпавшие две внутренние характеристики – преданность и трудолюбие - не тиражируются во вне и окружающим не видны, и являются зоной конфликта для респондента.

Нередко возникает ситуация игнорирования клиентом нюансов данного задания. Акценты выбранных образов смещаются, и вместо образов, похожих на себя реального (такой я есть), обследуемый дает образы идеального «Я» (каким я хочу быть).

Это характерно для личности со стремлением ухода от реальности в мир иллюзий, мечтательность. Предложенные образы и их характеристики в этом случае могут быть оценены как полярные по отношению к реальным личностным особенностям, что часто обнаруживается при пограничных истеродепрессиях.

Ассоциативные образы «Я»

как канва психотерапевтической сказки

Ассоциативные образы могут быть использованы в качестве канвы интенсивной психотерапевтической коррекции как в индивидуальной, так и в групповой психотерапии. Участвующим в терапевтическом процессе предлагается на основе выбранных образов создать «психотерапевтическую сказку». Особенно интересным представляется составление сказки детьми и подростками.

Два образа, у каждого образа три характеристики. Чтобы гармонизировать внутреннюю и имиджевую части личности, необходимо найти характер взаимодействия между ними.

*Пример.* Птица и камень – как могут встретиться? Либо птица на камень села, либо камень в птицу прилетел. Что в этом случае делает имиджевая позиция с внутренней? Если она является активной, она убивает, то есть в этом случае мы имеем дело с человеком, который имиджем забивает свою личность, и единственный способ взаимодействия – это изменение приоритетов. Может, наоборот, чайка прилетела на камень, села и отдохнула. Камень останется в следах ее пребывания, а жить-то на нем она все равно же не будет. Таким образом решаются проблемы, так ищется выход. Это наименее дискретная часть, больше творчества, чем утвержденных характеристик.

Основные критерии интерпретации – искать характер взаимодействия, длительность этого взаимодействия, возможность взаимной пользы этих двух ипостасей, взаимное проникновение. Единственная роль специалиста в данном случае – это периодическое смещение акцентов составляемых сказок в позитивную сторону.

Образы могут стать игровыми именами. Например, кто-то чайка, а кто-то львица, и начинается вхождение, то есть в данном случае речь о том, какая из ипостасей станет имиджем человека, что более ассоциируется с ним. Это очень мощная структура личностного роста, причем, структура метафорическая, не навязываемая.

Таким образом, включение в контекст психотерапевтической сказки основных психологических характеристик превращает её создание в психотерапевтический личностно ориентируемый процесс. При этом достигается эмоциональная вовлеченность клиента, определяющая значимость его переживаний. Метафоричность сказочной конструкции позволяет избежать прямой агрессии терапевта, сопряженной с прямым обсуждением вскрывшихся проблем. Примером глубины эмоционального воздействия подобных сюжетов могут служить сказки Г.Х. Андерсена.

Графический тест «Психогеометриче ский тест»

Интерпретация теста

**Треугольник**

Треугольник символизирует стремление клиента к приобретению нового, человека-новатора, которого еще называют «генератором идей».

Инструкция для специалиста

Установление взаимодействия с клиентом, поскольку он открыт для приобретения нового.

**Круг**

Человек, выбирающий эту фигуру, занимает защитно-оборонительную позицию, им движет стремление сохранить старое.

Инструкция для специалиста

Сохранение дистанции с клиентом в силу выбранной им позиции.

**Квадрат**

Квадрат символизирует стремление к формализации отношений, человек отгораживается от взаимодействия.

Инструкция для специалиста

Информирование клиента о его номиналистической структуре.

**Социальный атом**

При интерпретации основными критериями служат: размеры символов, отражающие значимость изображенной фигуры, местоположения символов относительно символов «Я», отражающие близость к респонденту и особенности отношений с «Я» и между собой, наличие символа «Я», свидетельствующее об особенностях самооценки.

Направленность символов отображает представления респондента об особенностях межличностных отношений, конфликты, в том числе прогнозирование, психологическая поддержка, личностная сепарация. Так направленность фигуры вверх означает развитие, направленность фигуры вниз – личность не развивается, отстает.

Фигуры первого, второго порядка по размеру отражает значимость для тебя других людей, какую площадь они занимают в сознании.

Степень близости к Я: одно под другим – оказывает поддержку, спина к спине является проявлением конфликта.

Тот, кто выше Я, того считаю выше себя. Многофигурная модель – большое количество людей рядом.

Резюме

Предложенную тестовую программу отличает ряд особенностей, а именно:

Эклектичность подхода. Так, первый и второй пункты несут в себе черты аналитических методик. Интерпретация третьего базируется на анализе внутренней картины актуальных конфликтов клиента. В анализе взаимосвязей 3 и 4-го пунктов отражаются концепции психоанализа. Пятый пункт, особенно по внешней форме задания, имеет отношение к гештальт-терапии.

Эклектичность является намеренной и представляется нам целесообразной, исходя из следующих положений:

1. В современной психологии все эти теории существуют, являясь базой создания эффективных психотерапевтических методик.
2. Точки пересечения отдельных результатов отдельных пунктов создают дополнительные доказательства неслучайности результатов, повышая достоверность тестовой программы в целом.
3. Психологи и психотерапевты, применяющие в своей практике методики, могут использовать полученные результаты не только в качестве инструмента психодиагностики, но и в виде опорных пунктов психотерапевтической программы.

Являясь простой и доступной как при выполнении, так и при интерпретации, предложенная программа дает полноценный психологический портрет, отражающий во взаимосвязи прошлое, настоящее и будущее, представленные в сознательном и бессознательном человека.

Использование предложенной методики позволяет ненасильственно по отношению к клиенту, интенсивно, при максимальной экономии сил проводить направленную диагностику, и строить психокоррекционную работу с учетом реальных характеристик личности обследуемого, знания его индивидуального опыта, системы его индивидуальных конфликтов и основных потребностей.

**Глава 3. Курс занятий к программе психологического сопровождения беременных: профилактика решений об отказе от  материнства, формирование осознанной родительской позиции**

**Тематический план занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству | 4 |
| Формирование ценностных установок будущей матери | 1 |
| Анализ и построение внутрисемейных отношений | 1 |
| Определение выбора воспитательной доктрины | 2 |
| Пренатальное воспитание | 1 |
| Методы пренатального воспитания | 1 |
| Музыкотерапия при беременности | 1 |
| Музыкальный метод оздоровления ребенка «Сонатал-педагогика» | 1 |
| Формирование навыков психогигиены будущей матери | 1 |
| Формирование установок будущей матери на поддержание собственного здоровья | 1 |
| Формирование установок будущей матери на поддержание собственного здоровья, оптимизация диетических предпочтений | 1 |
| Рациональная установка на поощрение грудного вскармливания | 1 |
| Рациональная установка на вакцинацию матери и ребенка | 1 |
| Профилактика послеродовой депрессии | 1 |
| Способы профилактики послеродовой депрессии | 2 |
| Итого: | 20 часов |

**Занятие 1**

**Тема: «Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству»**

**Цель:** психологический анализ личности матери, готовность к материнству, формирование обоснованной программы психологических ожиданий и установки на деторождение, профилактика отказов.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть (15 мин.)**

**Аутотренинг по Шульцу**

**Цель:**  восстановление психологического и физиологического здоровья.

**Предваряющая беседа**

Аутогенная тренировка по Шульцу нормализует сердцебиение и ритм дыхания, избавляет от мышечного напряжения, бессонницы и мигреней, снижает уровень «вредного» холестерина в крови, увеличивает приток крови к головному мозгу и конечностям. Такая тренировка показана людям, страдающим бронхиальной астмой, геморроем, язвой желудка, ревматическими болями в спине, туберкулезом, несварением желудка, сахарным диабетом, запорами. Если говорить о психологических эффектах, то аутогенная тренировка по Шульцу помогает уменьшить усталость и подавленность, снизить тревожность. Многие спортсмены, практикующие данную методику, улучшили свои показатели, а будущие мамочки во время родов испытывали меньше боли и тревоги.

Проводить тренировку следует ежедневно, 2 – 3 раза в день через 20 – 40 минут после приема пищи. Место для тренировки должно быть тихим, в меру прохладным и комфортным.

Задача: научиться расслаблять свое тело.

Мысленное повторение формул самовнушения, которые задаются ведущим, должно проводиться спо­койно, без излишней концентрации внимания и эмо­ционального напряжения.

**Инструкция:** Вам необходимо принять комфортное положение (лечь или сесть). Каждое утверждение следует повторять пять раз. Сначала вам необходимо в совершенстве освоить первое утверждение, и только после этого можно переходить ко второму утверждению. После освоения второго утверждения переходите к освоению третьего утверждения и т.д.

Сядьте, примите удобную позу, закройте глаза, говорите, как будто произносите эхо.

1) «Я чувствую себя спокойно. Моя правая рука становится тяжелой». Повторяйте 5 раз.

1. **Основная часть (1 час)**

**Тест PSYS (30 мин.)**

**Цель:** 1)определение эмоционального состояния, значимых переживаний, актуальных проблем и целей жизни личности; 2) анализ экзистенциальных ценностей, актуальных проблем и целей жизни личности; 3) получение психологического портрета через ассоциативные образы; 4) анализ семейного и межличностного взаимодействия; 5) структурированный нарратив на основе анализа взаимодействия ассоциативных образов «Я».

PSYS бланк

ФИО: Возраст: Дата заполнения:

1.

а) Отметьте на условной «линии жизни» точку, соответствующую сегодняшнему дню Вашей жизни

б) суть и даты 10 важных событий Вашей жизни.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

в) Проблемы Вашей жизни и какие цели Вы ставите в своей жизни:

|  |  |
| --- | --- |
| Проблемы Моя жизнь | Цели |
| 1.  2.  3. | 1.  2.  3. |
|  |  |
|  |  |

г) Каким живым существом (кроме человека) и объектом неживого мира (явления, предмета и т.д.) могли бы себя представить? Дайте каждому из двух образов не менее 3-х характеристик, уточняющие образы. Пример, для объекта неживого мира: камень – тяжелый, поросший мхом, лежащий на дороге.

В живом мире: «Я» в неживом мире

Характеристики выбранного образа: Характеристики выбранного образа:

1. 1.

2. 2.

3. 3.

2. Посмотрите на геометрические фигуры. Выберите из них ту, в отношении которой можете сказать «Это Я». При желании нарисуйте свой вариант простой геометрической фигуры

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

иное

3.Нарисуйте рисунок: Люди, которые значимы для меня в жизни». Изображается значком (человек – вид сверху) – каждый человек подписывается реальным именем (прозвищем). Значки могут быть любого размера, как угодно направленными.

**Заключительная часть (15 мин.)**

**Заключительная часть –** закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 2**

**Тема: «Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству»**

**Цель:** психологический анализ личности беременной.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (10 мин.)**

**Аутотренинг по Шульцу**

2) «Я чувствую себя спокойно. Моя правая рука становится тяжелой.

«Я чувствую себя спокойно. Моя левая рука становится тяжелой. Мои руки становятся тяжелыми». Повторяйте 5 раз.

**II. Основная часть (1 час)**

**«Тест отношений беременной» ТОБ**

Тест может быть использован также с целью определения эффективности оказания психологической помощи и курсов дородовой подготовки: в таком случае он проводится до начала проведения курса либо встреч с психологом и после его завершения. При этом не рекомендуется проводить тестирование чаще одного раза в месяц.

**Инструкция:** «Просим Вас из пяти утверждений, предоставленных в бланках, выбрать одно, наиболее полно отражающее Ваше состояние».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А | | | |
| I | 1 | Ничего мне не доставляет такого счастья, чем осознание того, что я беременна |  |
|  | 2 | Я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с тем, что я беременна |  |
|  | 3 | С тех пор, как я узнала, что я беременна, я нахожусь в нервном напряжении |  |
|  | 4 | В основном, мне приятно осознавать, что я беременна |  |
|  | 5 | Я очень расстроена тем, что я беременна |  |
| II | 1 | Беременность заставила меня полностью изменить образ жизни |  |
|  | 2 | Беременность не заставила меня существенно изменить образ жизни, но и стала кое в чем себя ограничивать |  |
|  | 3 | Беременность я не считаю поводом для того, чтобы изменить свой образ жизни |  |
|  | 4 | Беременность так изменила образ моей жизни, что она стала прекрасной |  |
|  | 5 | Беременность заставила меня отказаться от многих планов, теперь не суждено сбыться многим моим надеждам |  |
| III | 1 | Я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах |  |
|  | 2 | Я постоянно думаю о родах, очень их боюсь |  |
|  | 3 | Я думаю, что во время родов все смогу сделать правильно и не испытываю особого страха перед ними |  |
|  | 4 | Когда я задумываюсь о предстоящих родах, настроение у меня ухудшается, так как я почти не сомневаюсь в их плохом исходе |  |
|  | 5 | Я думаю о родах, как о предстоящем празднике |  |
| Б | | |  |
| I | 1 | Я сомневаюсь в том, что смогу справляться с обязанностями матери |  |
|  | 2 | Я считаю, что не смогу стать хорошей матерью |  |
|  | 3 | Я не задумываюсь о предстоящем материнстве |  |
|  | 4 | Я уверена, что стану прекрасной матерью |  |
|  | 5 | Я полагаю, что если постараюсь, то смогу стать хорошей матерью |  |
| II | 1 | Я часто с удовольствием представляю себе ребенка, которого вынашиваю, разговариваю с ним |  |
|  | 2 | Я понимаю ребенка, которого вынашиваю, восхищаюсь им и считаю, что он знает и понимает все, о чем я думаю |  |
|  | 3 | Я постоянно беспокоюсь о состоянии здоровья ребенка, которого вынашиваю, стараюсь его почувствовать |  |
|  | 4 | Я не думаю о том, каким будет ребенок, которого вынашиваю |  |
|  | 5 | Я часто думаю о том, что ребенок, которого вынашиваю, будет каким-нибудь неполноценным, и очень боюсь этого. |  |
| III | 1. | Я не думаю о том, как буду кормить ребенка грудью |  |
|  | 2. | Я с восторгом представляю себе, как буду кормить ребенка грудью |  |
|  | 3. | Я думаю, что буду кормить ребенка грудью |  |
|  | 4. | Я беспокоюсь о том, что у меня будут проблемы с кормлением грудью |  |
|  | 5. | Я почти уверена, что вряд ли смогу кормить ребенка грудью |  |
| В | | | |
| I | 1 | Считаю, что беременность сделала меня еще прекрасней в глазах отца моего ребенка |  |
|  | 2 | Моя беременность никак не изменила отношения ко мне отца моего ребенка |  |
|  | 3 | Из-за беременности отец моего ребенка стал внимательнее и теплее относиться ко мне |  |
|  | 4 | Из-за беременности я стала некрасивой и отец моего ребенка стал холоднее относиться ко мне |  |
|  | 5 | Боюсь, что изменения, связанные с беременностью, могут ухудшить отношение ко мне отца моего ребенка |  |
| II | 1 | Большинство близких мне людей разделяют мою радость по поводу беременности и мне хорошо с ними |  |
|  | 2 | Не все близкие мне люди достаточно рады тому, что я беременна, не все понимают, что теперь я нуждаюсь в особом отношении |  |
|  | 3 | Большинство близких мне людей не одобряют того, что я беременна, мои отношения с ними ухудшились |  |
|  | 4 | Меня мало интересует отношение к моей беременности даже близких мне людей |  |
|  | 5 | Некоторые близкие мне люди относятся к моей беременности неоднозначно и это меня тревожит |  |
| III | 1 | Мне всегда мучительно стыдно, когда окружающие замечают, что я «в положении» |  |
|  | 2 | Мне немного не по себе, когда окружающие замечают, что я «в положении» |  |
|  | 3 | Мне приятно, когда окружающие замечают, что я «в положении» |  |
|  | 4 | Мне наплевать, замечают окружающие или нет, что я «в положении» |  |
|  | 5 | Я не испытываю особой неловкости, если окружающие замечают, что я «в положении» |  |

После выполнения задания женщине предлагается перевести результаты в следующую таблицу, отметив соответствующую утверждению цифру.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блоки | Разделы | О | Г | Э | Т | Д |
| А | 1. | 4 | 2 | 1 | 3 | 5 |
| 2. | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| 3. | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 |
| Б | 1. | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 2. | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 3. | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 |
| В | 1. | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 |
| 2. | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| 3. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | ВСЕГО |  |  |  |  |  |

**Рекомендации для ведущих.** В нижней строке таблицы– «Всего»– выставляется результат подсчета количества отмеченных цифр (баллы, не суммы цифр) в каждом столбце. Столбец «О» отражает утверждения, характеризующие преимущественно оптимальный тип психологического компонента гестационной доминанты – ПКГД, «Г» – гипогестогнозический, «Э» –эйфорический, «Т» – тревожный, «Д» – депрессивный.

Если в результате тестирования набрано 7-9 баллов, соответствующих одному из типов ПКГД, он может считаться определяющим. Если не по какому типу ПКГД преобладания баллов не наблюдается, не трудно определить, какие подсистемы ПКГД у женщины нуждаются в коррекции.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блоки | Разделы | О | Г | Э | Т | Д |
| А. Отношение к себе беременной | 1.Отношение к беременности | 4 | 2 | 1 | 3 | 5 |
| 2.Отношение к образу жизни | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| 3.Отношение к родам | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 |
| Б. Отношение к системе «Мать-ребенок» | 1.Отношение к себе - матери | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 2.Отношение к ребенку | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 3.Оношение к грудному вскармливанию | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 |
| В. Отношение к отношению окружающих | 1. Отношению к мужу | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 |
| 2. Отношение к близким | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| 3.Отношение к посторонним | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | ВСЕГО |  |  |  |  |  |

***Оптимальный тип*** отмечается у женщин, которые относятся к своей беременности ответственно, но без излишней тревоги. В этих случаях, как правило, супружеская подсистема зрелая, отношения в семье гармоничны, беременность желанна обоими супругами. Беременная женщина продолжает вести активный образ жизни, но своевременно встает на учет в женскую консультацию, выполняет рекомендации врачей, следит за своим здоровьем, занимается на курсах дородовой подготовки.

***Игнорирующий (гипогестогнозический) тип*** нередко встречается у женщин, не закончивших учебу, увлеченных работой, а также у некоторых матерей, отказывающихся от детей. Возраст женщин с игнорирующим типом переживания беременности может быть разным: от юных студенток, до женщин 30 – 35 лет.

Первые не желают брать академический отпуск, продолжают сдавать экзамены, посещать дискотеки, ходить в походы и т. п., беременность часто застает их врасплох. Работающие женщины, как правило, уже имеют профессию, нередко занимают руководящие посты. Они планируют беременность, но не склонны менять свой жизненный сценарий. У них часто не хватает времени, чтобы встать на учет в консультацию, посещать врачей.

Самое важное в работе психолога с беременными данной группы – замотивировать их на общение с ребенком, на материнство, то есть помочь в создании ценности ребенка.

***Эйфорический тип*** отмечается у женщин с истерическими чертами личности, а также у женщин, длительно лечившихся от бесплодия. Беременность женщин данной группы нередко становится средством манипулирования, способом изменения отношений с мужем, достижения меркантильных целей. Декларируется чрезмерная любовь к будущему ребенку, возникающие недомогания и трудности преувеличиваются. Женщины требуют повышенного внимания, выполнения прихотей. Обычно они посещают врачей и курсы подготовки к родам, но их отношение остается формальным. Этому типу переживания беременности после рождения ребенка соответствует расширение сферы родительских чувств к ребенку, потворствующая гиперпротекция (обожание, немедленное удовлетворение желаний ребенка, восторги, преувеличение качеств ребенка), предпочтение детских качеств ребенка. Нередко отмечается вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания.

***Тревожный тип*** характеризуется высоким уровнем тревоги у беременной, что влияет на ее соматическое состояние. Хотя тревога может быть оправданной и понятной (наличие острых или хронических заболеваний, дисгармоничные отношения в семье, неудовлетворительные материально-бытовые условия и т. п.). В некоторых случаях беременная женщина либо переоценивает имеющиеся проблемы, либо не может объяснить, с чем связана тревога, которую она постоянно испытывает.

Повышенную тревожность нетрудно выявить как врачу женской консультации, так и ведущим курсы дородовой подготовки, однако беременные женщины с этим типом переживания беременности далеко не всегда получают адекватную оценку и помощь. К сожалению, именно неправильные действия медицинских работников, например, сказанные неосторожно слова, акцентирование на проблемах со здоровьем, довольно часто способствуют повышению тревоги у женщин.

Большинство беременных женщин с этим типом переживания, став матерями, отличаются повышенной моральной ответственностью, не уверены в своих силах и способности воспитывать ребенка. Воспитание детей чаще всего носит характер доминирующей гиперпротекции.

***Депрессивный тип*** проявляется прежде всего резко сниженным фоном настроения у беременных. Женщина, мечтавшая о ребенке, может утверждать, что теперь не хочет его, не верит в свою способность выносить и родить здоровое дитя, боится умереть в родах. Часто у нее возникают мысли о собственном уродстве. Женщины считают, что беременность «изуродовала их», боятся быть покинутыми мужем, часто плачут.

В некоторых семьях подобное поведение будущей матери может действительно ухудшить ее отношения с родственниками, объясняющими все капризами, не понимающими, что женщина не здорова. Это еще больше усугубляет ее состояние. В тяжелых случаях появляются сверхценные идеи, обнаруживаются суицидальные тенденции.

Гинекологу, акушеру, психологу, всем, кто общается с беременной, очень важно своевременно выявить подобную симптоматику и направить женщину на консультацию к психотерапевту или психиатру, который сможет определить характер депрессии и провести соответствующий курс лечения. К сожалению, депрессивный тип, как и тревожный, нередко формируется у беременной женщины в связи с неосторожными высказываниями медицинского персонала.

После рождения ребенка отклонения в процессе семейного воспитания при этом типе переживания беременности аналогичны тем, что развиваются при тревожном типе, но более выражены.

По данным В. И. Брутмана, в группу женщин с депрессивным типом попадает часть девиантных матерей, например, отказниц, а также женщин, для которых характерны эмоциональное отвержение и жестокое обращение с ребенком.

На основе результатов исследования беременную можно отнести к одной из трех групп, требующих различной тактики проведения дородовой подготовки и при необходимости, оказания психологической помощи.

***Первая группа*** включает в себя практически здоровых беременных женщин, находящихся в состоянии психологического комфорта, имеющих оптимальный тип ПКГД.

***Вторая группа*** может быть названа «группой риска». В нее следует включать женщин, имеющих эйфорический, гипогестогнозический, иногда тревожный типы ПКГД. У них отмечается повышенная вероятность развития нервно-психических нарушений, соматических заболеваний или обострения хронических расстройств.

***Третья группа*** состоит из женщин, также имеющих гипогестогнозический и тревожный типы ПКГД, но выраженность их клинических проявлений значительно больше, чем у представительниц второй группы. Сюда следует включать всех, имеющих депрессивный тип ПКГД. Многие беременные женщины из этой группы обнаруживают нервнопсихические расстройства различной степени тяжести и нуждаются в индивидуальном наблюдении и лечении у психотерапевта или психиатра.

**Методика «Линия жизни»**

**Цель:** формирование представления себе своего ребенка.

В образе какого животного Вы можете представить своего ребенка. Сочините сказку о том, где живет животное, с кем общается.

**Проективный рисунок «Моя семья через год»**

**Цель:** определение готовности к материнству.

Нарисовать свою семью и рассказать, какой она будет через год. Оценивается, встроен ли будущий ребенок в семью.

**Заключительная часть (15 мин.)**

**Заключительная часть –** закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 3**

**Тема: «Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству»**

**Цель:** психологический анализ личности беременной

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (10 мин.)**

**Аутотренинг по Шульцу**

**Цель:** восстановление психологического и физиологического здоровья.

3) «Я чувствую себя спокойно. Моя правая рука становится тяжелой. «Я чувствую себя спокойно. Моя левая рука становится тяжелой. «Я чувствую себя спокойно. Моя левая нога становится тяжелой. «Я чувствую себя спокойно. Моя правая нога становится тяжелой». Повторяйте 5 раз.

**II. Основная часть (1 час)**

**Тест Сонди. Методика восьми влечений. Метод портретных выборов (МПВ), модификация Собчик.**

**Инструкция к тесту Сонди**

 Вам будут предлагаться портреты, 6 серий (комплектов) по 8 портретов в каждой. Вглядитесь в них внимательно. Сперва отберите тот, который Вы хотя бы относительно предпочитаете перед остальными (наиболее симпатичный), а затем другой, тоже предпочитаемый, но чуть меньше первого. Если даже это трудно сделать и не нравится ни один из них, то выберите тот, что меньше всех не нравится, а затем – следующий за ним. Затем Вам необходимо будет выбрать самый несимпатичный портрет (наиболее неприятный), а затем самый несимпатичный портрет из оставшихся. Так необходимо будет повторить шесть раз с каждым из комплектов фотографий. Фотографии в серии обозначаются (нумеруются, маркируются, называются) слева на право, сверху вниз.

**Тест Лири «Какой Вы человек?»**

**Цель:** диагностика межличностных отношений.

**Инструкция:** В таблице **обведите кружком** ответы, которые соответствуют чертам Вашего характера и **отметьте крестиком** черты, которые Вы хотели бы иметь в идеале. Ответы разместите в таблице.

**Бланк к тесту Лири «Какой Вы человек?»**

В таблице (на следующей странице) **обведите кружком** ответы, которые соответствуют чертам Вашего характера и **отметьте крестиком** – черты, которые бы Вы хотели иметь в идеале. Ответы разместите в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Другие думают о нем благосклонно |  | Неумолимый, но беспристрастный |
|  | Производит впечатление на окружающих |  | Раздражительный |
|  | Умеет распоряжаться, приказывать |  | Открытый, но прямолинейный |
|  | Умеет настоять на своем |  | Нетерпим, чтобы им командовали |
|  | Обладает чувством достоинства |  | Скептичен |
|  | Независимый |  | На него трудно произвести впечатление |
|  | Способен сам позаботиться о себе |  | Обидчивый, щепетильный |
|  | Может проявить безразличие |  | Легко смущается |
|  | Способен быть суровым |  | Не уверен в себе |
|  | Строгий, но справедливый |  | Уступчивый |
|  | Искренний |  | Скромный |
|  | Критичен к другим |  | Часто прибегает к помощи другим |
|  | Любит поплакаться |  | Почитает авторитеты |
|  | Часто печален |  | Принимает советы |
|  | Способен проявить недоверие |  | Доверчив и стремиться радовать других |
|  | Часто разочаровывается |  | Любезен в обращении |
|  | Способен быть критичным к себе |  | Дорожит мнением окружающих |
|  | Способен признать свою неправоту |  | Общительный, уживчивый |
|  | Охотно подчиняется |  | Добросердечный |
|  | Уступчивый |  | Добрый, вселяющий уверенность |
|  | Благодарный |  | Нежный, мягкосердечный |
|  | Восхищающийся |  | Любит заботиться о других |
|  | Уважительный |  | Бескорыстный, щедрый |
|  | Ищущий одобрения |  | Любит давать советы |
|  | Способный к сотрудничеству, взаимопомощи |  | Производит впечатление значительности |
|  | Стремиться ужиться с другими |  | Начальственно-повелительный |
|  | Дружелюбный, доброжелательный |  | Властный |
|  | Внимательный, ласковый |  | Может быть хвастливым |
|  | Деликатный |  | Надменен, доволен собой |
|  | Ободряющий |  | Думает о себе |
|  | Отзывчивый к призывам о помощи |  | Хитрый, расчетливый |
|  | Бескорыстный |  | Нетерпим к ошибках других |
|  | Способен вызывать восхищение |  | Корыстный |
|  | Пользуется у других уважением |  | Откровенный |
|  | Обладает талантом руководителя |  | Часто недружелюбный |
|  | Любит ответственность |  | Тщеславен |
|  | Уверен в себе |  | Часто жалуется |
|  | Напорист |  | Ревнивый |
|  | Деловитый, практичный |  | Долго помнит обиды |
|  | Любит соревноваться |  | Самобичующий |
|  | Стойкий, где надо |  | Застенчивый |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Неинициативный | 1. . | Может быть жестоким |
|  | Кроткий | 1. . | Гневлив |
|  | Зависимый, несамостоятельный | 1. . | Равнодушный |
|  | Любит подчиняться | 1. . | Злопамятный |
|  | Предоставляет другим принимать решение | 1. . | Противоречивый |
|  | Легко попадает впросак | 1. . | Упрямый |
|  | Поддается влиянию друзей | 1. . | Подозрительный |
|  | Готов довериться | 1. . | Робкий |
|  | Благорасположен ко всем | 1. . | Стыдливый |
|  | Симпатизирует | 1. . | Подчиняющийся |
|  | Прощает все | 1. . | Мягкотелый |
|  | Переполнен чувствами | 1. . | Почти никогда никому не возражает |
|  | Великодушен, терпим к недостаткам | 1. . | Навязчивый |
|  | Стремится покровительствовать | 1. . | Любит, чтобы его опекали |
|  | Стремящийся к успеху | 1. . | Доверчив |
|  | Ожидает восхищения | 1. . | Стремиться снискать снисхождение |
|  | Распоряжается другими | 1. . | Соглашающийся |
|  | Склонен к деспотизму | 1. . | Дружелюбен |
|  | Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам) | 1. . | Любящий |
|  | Тщеславен | 1. . | Снисходителен к окружающим |
|  | Эгоистичный | 1. . | Старается утешить каждого |
|  | Холодный, дистантный | 1. . | Заботиться о других в ущерб в себе |
|  | Язвительный | 1. . | Портит людей чрезмерной добротой |

**Регистрационный бланк**

**I II III IY Y YI YII YIII**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 |
| 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 |
| 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |
| 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 |
| 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 |

**II**

**III**

**IV**

**VI**

**VII**

**VIII**

**V**

**I**

**8**

**16**

**Интерпретация результатов**

Тест модифицированный, в котором октанты даны ближе к интерпретации психологической, нежели у Лири.

Ответы в таблице распределяются по восьми октантам – восьми секторам:

*I октант* – от 1-8 – доминирование, лидерство; от 8 – 16 догматизм, авторитаризм.

*II октант* – от 1-8 – сектор независимости или противопоставления; от 8 – 16 – неумение противостоять давлению, гиперконформизм.

*III октант* – от 1-8 – искренность, непосредственность; от 8 – 16 - реальная неконструктивная агрессия.

*IY октант* – от 1-8 – скепсис, стремление сформировать свою точку зрения в соответствии с критикой другого; от 8 – 16 - эгоцентризм, нетерпимость к чужому мнению, стремление опровергнуть любое высказывание, суждение.

*Y октант* – от 1-8 – послушание; от 8 – 16 – зависимость.

*YI октант* – от 1-8 сотрудничество, стремление подстроиться под общество и соответствовать его ожиданиям; от 8 – 16 - конформизм, т.е. растворение себя в группе, стремление угождать во всем.

*YII октант* – от 1-8 – доверчивость, принимает во внимание чужое мнение, готов ему доверять; от 8 – 16 - потеря критичности, внушаемость.

*YIII октант* – от 1-8 – альтруизм; от 8 – 16 – жертвенность.

В каждом секторе подсчитываются баллы реального и баллы желаемого. Желаемые баллы суммируются с баллами реальными.

Например, 4 в 1 секторе обведены кружком и 3 зачеркнуты, значит, в 1 октанте на уровне 4-ки проводится линия – это выраженность этих черт, реально существующих у данного человека, по его мнению. Далее добавляется еще 3, и проводится на уровне 7-ки пунктирная линия – это то, что он хочет иметь в идеале (вектор устремления, т.е. будущее). Таким образом, мы получаем реальное развитие данных черт и желаемое.

Условный вариант нормы, не акцентированного развития тех или иных личностных черт – это сумма баллов от 1-8. Если сумма баллов составляет от 8-16 это избыточность, уже гипервыраженность. Например, реальная доминантность у респондента выражена на 4 балла, а желаемое составляет еще 5 баллов. Если он выполнит свои устремления, то станет диктатором, нетерпимым к чужому мнению.

Более того, оцениваются противолежащие квадраты, поскольку в данном случае работает принцип качелей или рычагов. Напротив, на смежных углах находятся квадраты, которые отражают противоположные личностные устремления: характеристики – доминантный первый и зависимый пятый, и специалист смотрит, в равной ли степени развиты они, т.е. какова разница между ними, как между реальными, так и между желаемыми величинами.

Таким образом, можно говорить о том, уравновешены ли, компенсированы ли эти черты. Если преобладание одного над другим выше 4 баллов (4 и выше) – это свидетельствует о том, что данная черта доминирует в личности, и соответственно, противоположная развита в значительно меньшей степени.

Итак, получаем портрет личности в контексте межличностных отношений, что является дополнением к имиджевому портрету.

**Упражнение «Прослушивание музыкального произведения»**

  Чтобы малыш гармонично развивался, женщине жизненно необходимо слушать при беременности красивую, спокойную, умиротворяющую музыку. Волшебное влияние музыкальных произведений на человека известно с древних времён.

Малышу, растущему и развивающемуся в мамином животике, музыка поможет родиться здоровым и умным. Музыка, которую женщина слушает во время беременности, должна быть негромкой, приятной для неё самой, успокаивающей, снимающей стресс. Замечательными в этом отношении признаны классические музыкальные произведения.

 Особенным образом в богатом мире классики отмечены произведения Моцарта. Речь идёт о так называемом «эффекте Моцарта», который обнаружен учёными. Конечно, нельзя утверждать, что только при помощи музыки беременность пройдет гладко и без осложнений, но учеными уже давно доказано благотворное влияние произведений великого гения на течение беременности и на развитие малыша.

С музыкой Моцарта не стоит расставаться и после рождения малыша, её магия и сила позитивного влияния на маленьких детей неоценимы. Знакомя своего малыша с чудесной, жизнерадостной музыкой Моцарта, вы можете быть уверены в её благотворном воздействии на развитие слуха, памяти, речи, интеллекта, творческих задатков ребёнка.

 Мир классической музыки богат, и каждая женщина может выбрать для себя настоящие жемчужины классики, доставляющие наибольшее удовольствие.

 Прекрасны произведения Шопена и Баха, Вивальди и Грига, Шуберта и Чайковского, Листа и Гайдна. Можно слушать любимые произведения несколько раз в день, это полезно и для мамы, и для её будущего ребёнка. Музыки не бывает слишком много, главное – позитивное мироощущение, чувства защищённости и спокойствия, рождающиеся под воздействием чарующих мелодий.

Звуки фортепиано и скрипки, саксофона и флейты обладают релаксирующим эффектом, поэтому беременным женщинам рекомендуется прослушивать инструментальную музыку.

Музыка для беременных укрепляет иммунитет и матери, и ребёнка, снижает тревожность, убирает страхи, нормализует сон, повышает работоспособность и эмоциональную стабильность.

Можно слушать любимые произведения в наушниках, расслабившись, лёжа или сидя в удобной позе, разрешая себе только приятные позитивные мысли.

Чтобы получить наилучший эффект релаксации, беременной женщине рекомендуется прослушивать записи со звуками природы.

  Птичьи утренние трели, шелестящая на тёплом летнем ветерке листва, морской прибой, бодрящий шум дождя, разговоры представителей животного мира – всё это успокаивает и действует умиротворяюще на беременную женщину. Если спокойна и радостна мама, то и малышу передаётся её состояние, он развивается и растёт без отклонений.

Хороши для прослушивания во время беременности также колыбельные песни, народные колоритные произведения, органная музыка, детские песни.

**Прослушивание музыкального произведения В. А.Моцарт «Фантазия для фортепиано ре-минор»**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Проективный рисунок «Моя семья через 5 лет»**

**Цель:** определение готовности к материнству.

Нарисовать свою семью и рассказать, какой она будет через 5 лет.

Оценивается, встроен ли будущий ребенок в семью.

**Заключительная часть (15 мин.)**

**Заключительная часть –** закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 4**

**Тема: «Личность беременной: психологический анализ личности матери, готовность к материнству»**

**Цель:** психологический анализ личности беременной

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (5 мин.)**

**Аутотренинг по Шульцу**

**Цель:** восстановление психологического и физиологического здоровья.

4) «Я чувствую себя спокойно. Моя левая нога становится тяжелой. Моя правая нога становится тяжелой». Повторяйте 5 раз.

**II. Основная часть (1 час)**

**Тест Розенцвейга**

**Цель:** формирование коммуникативного потенциала беременной.

Тест Розенцвейга включает обсуждение 9-ти ситуаций. Использование сюжетных картинок данного теста в режиме тренинговой группы позволяет:

­– определить коммуникативный потенциал личности;

– сформировать навыки позитивной коммуникации.

Чтобы коммуникация была позитивной, необходимо соблюдение двух основных принципов:

1. определить суть ситуации;
2. задействовать ресурсы сторон, участников конфликта, в решении или обсуждении проблем.

Таким образом, происходит снижение уровня фрустрации или агрессивности.

*Примеры:*

**Ситуация 1 (карточка № 1)**

*Ведущий:* Входим в ситуацию:

Вы стоите на бровке тротуара, и проезжающая мимо машина Вас обрызгала, она остановилась, и высунувшийся водитель говорит Вам:

* + Мне очень жаль, что мы забрызгали ваш костюм, хотя так старались объехать лужу.
  + Ваши ответы?

*Варианты ответов:*

* Ничего страшного, бывает.
* Вы объехали не ту лужу.
* Я Вас извиняю.

*Ведущий:* Но ситуация не решена. Он все-таки уехал, а Вы остались внутри конфликта, не сделав ни малейшей попытки из него выйти.Возвращаемся к решающим правилам. Вокруг чего создана ситуация? В чем ее суть? Если бы не было этой сути, ситуация не состоялась? Суть проблемы – забрызганный костюм. Поэтому предлагаю вам другие слова: «Раз уж так вышло, не могли бы Вы довести меня туда, где я мог бы переодеться».

Даже если водитель скажет: «Нет, простите, не могу». У Вас останется нормальное отношение к этому человеку. Вы отработали ситуацию и психологически вышли из конфликта без потерь.

**Ситуация 2 (карточка №4)**

*Ведущий:*  Следующая ситуация «Как обидно, что моя машина сломалась, и Вы из-за этого опоздали на поезд». Как вы построите свой ответ?

*Варианты ответов:*

* Вы в этом не виноваты.
* Купите мне билет.

*Ведущий:*  Какое внешнее сходство с предыдущей ситуацией? В чем суть проблемы? Суть проблемы проста – человек не может уехать, и отъезд сорвался, причем сорвался из-за другого человека, который в данной ситуации заранее уходит из-под ответственности, ссылаясь на машину. Как помочь человеку доехать, используя принципы позитивной коммуникации?

Предлагаемый адекватный коммуникативный ответ: «Давайте вместе подумаем, как мне доехать».

**Ситуация 3 (карточка №5)**

*Ведущий:* Другая ситуация: разговор с покупателем.

Вы – продавец, к Вам обращается раздраженный покупатель со словами: «Вот уже третий раз я прихожу к вам с этими часами. Я купила их неделю назад, но как только приношу их домой, они останавливаются». Что Вы ответите на его слова?

*Варианты ответов:*

* Мы можем заменить Ваши часы.
* Если Вас это устроит, я могу вернуть Вам деньги.
* *Ведущий:* Итак, каковы принципы разговора с раздраженным клиентом:
  + 1. формирование латентного периода: «Дайте мне 10 минут, и я разберусь с этой ситуацией»;
    2. предложение псевдовыбора: заменить часы, принять обратно, выдать деньги.

Если Вы предложите раздраженному клиенту что-нибудь одно, он в силу своего негодования это отвергнет, если Вы предложите несколько вариантов, он будет выбирать из них и перейдет в состояние ожидания выгоды.

**Ситуация 4 (карточка №10)**

*Ведущий:*  Ситуация следующая: один говорит другому в присутствии третьего: «Вы лжец! Вы сами это знаете!» В чем суть этой ситуации?

*Варианты ответов:*

Один нападает на другого. Ответ может быть таким: «Извините, но это не в мой адрес».

– У Вас неверные сведения.

– Я?

– Вы не так поняли.

*Ведущий:* Нападают не на человека, а на информацию, которая была оценена как ложная и единственно здесь – перенести акцент на информацию. У нас в культуре чуть больше заложено стремление к агрессивности, добавьте сослагательности, мягкости и доброты и – возникнет дискуссия, не забудьте, что рядом стоит третий, Вы формируете имидж. Вот подумайте: «Вы лгунья, и Вы сами это знаете». – «Если вы это докажите, я соглашусь». Что мы заставляем делать человека? Он начинает нам обрисовывать информацию, он вступает в спор – просто это по форме еще более мягко.

**Ситуация 5 (карточка №13)**

*Ведущий:* Представьте себе, что Вы входите в кабинет начальника и слышите его слова: «Я не могу Вас сейчас принять, хотя вчера мы об этом условились». Какой оттенок? Что Вы ответите?

*Варианты ответов:*

* + Давайте договоримся о следующей встрече.
  + Когда Вы сможете меня принять?

*Ведущий:* Вас ставят в ситуацию унижения. Если не откоммуницировать вовремя, в следующий раз для него это будет привычным. Поэтому фразу можно построить следующим образом: «Очень жаль, я рассчитывал на эту встречу, тем более что результат был бы интересен для Вас». («Очень жаль…» – эта часть фразы вызывает чувство вины; «…я рассчитывал на эту встречу…» – равноправие, то есть призыв к достоинству, к равноправным отношениям; «…тем более что результат был бы интересен для Вас» - вызывает чувство упущенной выгоды).

**Ситуация 6 (карточка 15)**

*Ведущий:* Итак, звонит человек и говорит Вам в трубку: «Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не смогу». Дайте свой спонтанный ответ.

*Варианты ответов:*

* + Спасибо, что предупредил.
  + Все в порядке.
  + Мне очень жаль.
  + Я выкручусь.
  + Не беспокойся.
  + Мне так не хватает тебя.

*Ведущий:* В чем суть ситуации: «Я понимаю, что подвожу, но приехать я не смогу»? Расскажите, о чем сказал этот человек? Он Вас предупредил, для него это значимо, он все взвесил, но у него возникли ситуации, которые он считает более важными. Человек уже говорит: «Я необходим, я чувствую себя необходимым, и я не имею ресурсов, то есть я все взвесил, но приехать, тем не менее, не смогу». Пожалуйста, как Вам ответить на эти три блока?

«Спасибо, что предупредил меня», – вот это тот коммуникативный коридор, без которого все лишается смысла. Далее, «Я понимаю, что подвожу тебя». Ваш ответ?

*Варианты ответов:*

* Спасибо, что предупредил, я рассчитывал на тебя.
* Спасибо, что предупредил, я рассчитывал на тебя, но я постараюсь справиться без тебя, хотя это будет сложно.

*Ведущий:* Какая из фраз лучше? Вторая фраза – подтекст этой фразы таков: «Ничего не разрушено, я рассчитывал и рассчитываю на тебя», и человек начинает искать выход из этой ситуации.

**Ситуация 7 (карточка №17)**

*Ведущий:* Еще одна не самая простая ситуация перед дверью:

– Как, нарочно, теперь ты потерял ключи.

А теперь возвращаемся к логике развития сюжета. В чем суть ситуации? «Как, нарочно, теперь ты потерял ключи», – то есть ты еще и ключи потерял помимо всего прочего, то есть это личностная агрессия и, причем, достаточно жесткая с возведением атаки на личность. Вам сказано: «Ты недотепа, с тобой вечно что-то происходит, теперь ты потерял ключи». Как отвечать? Как сделать так, чтобы эту агрессию остановить или хотя бы обозначить, что ты ее понял, но ты на нее не отвечаешь. Ситуация сложная, поскольку есть фактическое препятствие – это дверь, и психологическое препятствие – это агрессия. Отвечать на это желательно раздельно, то есть два предмета обсуждения.

Итак, давайте сейчас подумаем, как открыть дверь.

*Варианты ответов:*

* Ты потерял, ты и думай.
* Я же не нарочно.
* Давай вместе откроем дверь.

*Ведущий:* Как звучит фраза: «Давай сначала подумаем, как открыть дверь, а обо мне поговорим позже». Этим Вы говорите: «Я услышал, я переключаю тебя на задачу, а обо мне мы поговорим позже».

**Ситуация 8 (карточка №20)**

– Я бы хотела знать, почему она нас не пригласила ...

*Ведущий:* В чем психологическая суть ситуации? Назовите свои варианты ответов.

*Варианты ответов:*

* Мне это не интересно.
* Мне все равно.
* Не знаю.
* Это ее дело.
* Видимо, ей неприятна наша компания.
* Возможно, она назначила свидание.

*Ведущий:* Еще раз посмотрите внимательно и перенеситесь в эту ситуацию, визуализируйте ее – это Вы сидите в комнате с кем-то вдвоем, и это Вам говорит человек о том, что происходит в другом месте: «Слушай, хотела бы я знать, почему она нас не пригласила». Какой у Вас эмоциональный подтекст в этом ответе, абстрагируйтесь от своих ответов. Вам приятна эта фраза? Нет. Вас ссорят с тем человеком, которого здесь нет, и который не может ответить.

Так давайте искать те примеры, которые позволят нам этого избежать. Вам предстоит найти одну фразу, после которой будет:

1. решена или упрощена ситуация;
2. будет задействован человек, рядом находящийся.

Фраза может звучать следующим образом:

– Давайте завтра вместе подойдем и спросим.

В результате чего сразу снижается манипулятивный характер сказанного, уменьшается уровень агрессии нападающего, потому что он понял, что он дезавуалирован, пусть даже и бессознательно, но все равно. И третья ситуация ссоры решена, т.е. как бы-то ни было, отношения сохраняются: «Мы не разорваны, мы подойдем и спросим».

**Ситуация 9 (карточка 22)**

*Ведущий:* Вы упали на улице, в этот момент Вас спрашивают: «Вы не ушиблись?» Что бы Вы на это ответили?

*Варианты ответов:*

* Ушиблась.
* Очень скользко.
* Спасибо за беспокойство, все в порядке.

*Ведущий: С*итуация предельно проста. Суть ситуации в чем? К Вам подошел человек, что он делает?

Вас не спрашивают, на самом деле ушиблись Вы или нет. Человек подошел оказать Вам помощь и, конечно, слово «спасибо» исчерпывает практически все. Специалистами была проанализирована речь признанных мастеров коммуникации в разных языковых культурах, и выяснилось, что всего два предиката присутствовало в речи этих людей в большем проценте, чем в речи остальной популяции – это слова «спасибо», «извини».

*Ведущий:* Таким образом, используя ситуации, предложенные в тесте Розенцвейга, мы смогли оценить собственный коммуникативный потенциал и одновременно сформировать навыки позитивной коммуникации.

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 5**

**Тема: «Формирование ценностных установок будущей матери»**

**Цель:** формирование ценностных установок будущей матери.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть (15 мин.)**

**Аутотренинг по Шульцу**

5) «Я чувствую себя спокойно. Моя левая нога становится тяжелой. Моя правая нога становится тяжелой. Мои ноги становятся тяжелыми». Повторяйте 5 раз.

**Беседа «Формирование ценностных установок будущей матери»**

Отношение к материнству в период беременности оказывает воздействие на адекватное формирование отношения беременной женщины к будущему ребенку, что существенно влияет на детско-родительские отношения с ребенком после рождения.

Кризисы развития, значимые жизненные ситуации, например, создание семьи, рождение ребенка и пр., оказывают непосредственное влияние на систему ценностей личности.

При наступлении желанной беременности начинается процесс адаптации к новому физиологическому состоянию и социальному статусу женщины. Беременность затрагивает все жизненные основания женщины, обуславливающие серьезные изменения самосознания, отношение к себе, другим людям и к миру в целом. Экзистенциональный уровень охватывает глубокие личностные переживания женщины и имеет своей основой жизненно важные смыслы и ценности. Ценность материнства оказывает определенное влияние на психологическую готовность женщины к беременности и ее эмоциональное состояние в этот период.

Высокая значимость таких ценностей как здоровье, активная деятельная жизнь, интересная работа, материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, общественное признание, продуктивная жизнь, развлечения, счастливая семейная жизнь благотворно влияют на протекание беременности.

Существует взаимосвязь между ценностными ориентациями беременных женщин и их отношением к будущему ребенку. Чем более у женщины развита автономия и ведущими мотивами являются собственные усилия и природные данные, тем лучше формируется положительное отношение беременной к своему будущему малышу.

Таким образом, на протяжении беременности меняется личность женщины, происходит перестройка ее ценностных ориентаций и представлений о мире будущей матери.

Процесс беременности завершающийся рождением ребенка, позволяет женщине достичь состояния внутренней целостности и обрести новые значимые ценностные ориентации.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание спокойной расслабляющей музыки, звуки дождя, звуки природы.**

**Тест «Главные события моего детства»**

**Цель:** оценивается представление будущей матери о своем детстве.

Будущая мать оценивает главные события своего детства.

**Упражнение «Помечтаем, мой ребенок в нашей жизни»**

**Цель:** структурирование прогностических ожиданий, связанных с рождением ребенка.

Будущей матери предлагается помечтать о ребенке в жизни семьи.

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 6**

**Тема: «Анализ и построение внутрисемейных отношений»**

**Цель:** анализ и построение внутрисемейных взаимоотношений в период беременности в семье: отношения между членами семьи.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Аутотренинг по Шульцу**

6) «Я чувствую себя спокойно. Моя правая нога становится тяжелой. Я чувствую себя спокойно. Моя левая нога становится тяжелой. Мои ноги становятся тяжелыми. «Я чувствую себя спокойно. Моя правая рука становится тяжелой. «Я чувствую себя спокойно. Моя левая рука становится тяжелой. Мои руки становятся тяжелыми. Мое тело становится тяжелым». Повторяйте 5 раз.

**Беседа «Построение внутрисемейных взаимоотношений в период беременности и после появления ребенка в семье: отношения между членами семьи»**

Образование семьи начинается с союза непохожих друг на друга мужчины и женщины, стремящихся стать единым целым. Гармония в браке зависит от отношений между супругами, которые тем благоприятнее, чем больше они стараются понять друг друга, найти точки соприкосновения своих индивидуальных позиций и научиться взаимодействовать с партнером. Именно отношения равных партнеров, а не доминирование-подчинение способствуют диалогу между супругами, а в дальнейшем – между родителями и детьми.

В период беременности оба родителя должны внести в свою жизнь существенные коррективы. Сюда относится изменение режима дня, перераспределение домашних обязанностей, денежных трат с учетом потребностей будущей матери и ребенка, подготовка дома к появлению младенца и т.п. В этот период супруги обычно оказывают друг другу эмоциональную поддержку.

Опыт ожидания ребенка уникален как для отца, так и для матери. Каждый из них открывает новые грани отношений с миром, обществом, друг с другом и растущим ребенком. Эмоции, испытываемые на протяжении беременности, изменчивы и порой противоречивы. Чувства отца, как и переживания жены, ценны и заслуживают внимания. Игнорирование чувств другого создает атмосферу недоверия и обид в семье.

Период ожидания ребенка характеризуется изменением психологического состояния женщины. Эмоциональная жизнь женщины в первые месяцы беременности сопряжена с частыми сменами настроения. Легко появляются слезы. Беременная может испытывать мучительные физические ощущения: страдать от изжоги и запора, тошноты и рвоты. Неприятные реакции организма могут быть спровоцированы резкими запахами, духотой в комнате.

На недомогания и обостренную чувствительность жены мужчины реагируют по-разному. Особо впечатлительные отцы настолько вживаются в состояние супруги, что сами испытывают тошноту, изменение аппетита, прибавление в весе и т.д. Другие пытаются повлиять на жену, настойчиво требуя от нее соблюдения всех рекомендаций, строгой диеты и оберегая от любых забот и движений.

На следующем этапе беременности, к четвертому месяцу, ситуация меняется. Будущая мама чувствует себя достаточно хорошо. Хорошее самочувствие и эмоциональное состояние помогают матери выполнить еще одну важнейшую функцию: дать понять ребенку, что он любимый, и самой почувствовать любовь к нему. Для этого совершенно не обязательно сознательно адресовать свои эмоции ребенку. Вполне достаточно переживать приятные ощущения во время шевеления плода и уметь возвращаться от кратковременных неприятных впечатлений к устойчивому положительному состоянию.

Второй триместр оценивается психологами как время самых гармоничных отношений в супружеской паре. Супруги уже адаптировались к новой ситуации, посмотрели друг на друга новыми глазами, приняли факт, что теперь их стало трое.

В последние месяцы беременности многие отмечают прилив энергии: становятся более продуктивными в работе, успевают больше, чем всегда, как будто получают силы на двоих. В такой ситуации многие женщины тяготятся чрезмерной опекой со стороны окружающих, проявлением повышенного внимания к состоянию их здоровья, им досаждают требования беречь себя. Женщины благодарны мужьям, которые доверяют их собственной оценке своих сил и, оказывая помощь, когда это требуется (например, в передвижении и перемещении тяжестей), организуют совместный досуг и ограждают от разговоров с навязчивыми собеседниками.

Чтобы прожить этот переходный период спокойнее и вынести из него положительный опыт взаимодействия, лучше как можно раньше совместными усилиями искать пути предупреждения и разрешения напряженных ситуаций.

Грядущее материнство требует от женщины переосмысления существенных сторон жизни: жизненных целей, отношений с окружающими, образа жизни и т.д. Конструктивным направлением преодоления этого кризиса является формирование зрелой материнской позиции по отношению к ребенку, которого она вынашивает.

Зрелая материнская позиция складывается из ряда составляющих:

* *когнитивная составляющая –* мать обладает необходимым знанием о ребенке. Это не только знание, почерпнутое из каких-либо внешних источников (литература, лекции и т. п.), но и способность получать информацию от ребенка, умение и в пренатальном (околородовом) периоде, и на более поздних этапах понимать сигналы, идущие от него, интуитивно определяя его потребности;
* *эмоциональная составляющая –* мать эмоционально и безусловно принимает ребенка;
* *поведенческая составляющая –* мать грамотно взаимодействует с ребенком, в соответствии с исходящими от него сигналами, обладает способностью совершать ответственный выбор в каждой ситуации, в которой затрагиваются интересы ребенка.

Зрелая материнская позиция способствует формированию глубоких межличностных отношений между матерью и ребенком после рождения, позволяет женщине создавать в дальнейшем оптимальные условия для развития ребенка. Речь идет о переключении внимания матери с процесса обслуживания ребенка на процесс общения с ним.

*Расширение коммуникации за счет включения в нее отца позволяет мужчине найти свое место в новой семейной системе.*Мужчине несколько труднее установить контакт с внутриутробным ребенком, но именно во взаимодействии с отцом наиболее очевидно проявляются ответы ребенка на внешние воздействия. Активно двигавшийся ребенок может тут же затихнуть и успокоиться, когда отец кладет руки на живот матери и просит ребенка «не мешать маме спать».

В процессе такого общения супруги впервые по-новому выстраивают свои отношения, принимая в рамки этих отношений ребенка. Наличие особого языка, принятого только в пределах данной группы, способствует сплочению семьи, создает ей особую интимность, позволяя ее членам ощутить целостность и уникальность их семейной общности. Некоторые супружеские пары подчеркивают, что только с появлением ребенка они смогли почувствовать себя настоящей семьей. После родов происходит перенос уже сформированной системы отношений в новые условия.

Таким образом, формирование новой системы внутрисемейной коммуникации начинается в отношениях матери и ребенка, и только потом в эти отношения вводится отец. В рамках существующей патриархальной модели семьи такая последовательность является наиболее распространенной. Иногда могут возникать затруднения в процессе присоединения отца к возникающей системе отношений «мать – дитя». Мужчина, ощущая нарушение внутрисемейного *баланса, в*связи с беременностью жены, может испытывать чувство тревоги и «отделенности» от семьи. Пытаясь заглушить эти негативные чувства, он может стремиться усилить свое влияние во внесемейном пространстве, сосредоточиться на добывании денег, совершать супружеские измены и т. д. Неслучайно у многих женщин на разных этапах беременности возникает неуверенность в прочности отношений с супругом; в том, что муж будет любить ребенка, заниматься с ним.

В случае, если отцу не удается включиться в процесс коммуникации с ребенком, супружеские отношения могут значительно осложняться, а подчас и разрушаться. Может происходить формирование дисгармоничной системы внутрисемейных отношений «со смещенным центром», в которой отец оттесняется на периферию системы.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения П.И.Чайковский «Вальс цветов»**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Проективный рисунок «Моя семья»**

**Цель:** диагностика внутрисемейных отношений.

Во время выполнения рисунка беременной осуществляется встраивание в рисунок будущего ребенка, определение характера взаимодействия каждого члена семьи с ребенком и между собой.

**Проведение тестирования.**Лист бумаги кладут перед обследуемым горизонтально. Инструкция: «Нарисуйте на этом листе всю свою семью».

Анализ осуществляется по тесту ЦТО и по тесту Л.А.Венгера.

**Упражнение «Люди в моей жизни в 2025 году»**

**Цель:** психологический прогноз жизни беременной.

Представьте, какие люди будут окружать Вас в Вашей жизни в 2025 году.

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 7**

**Тема: «Определение выбора воспитательной доктрины»**

**Цель:** формирование родительской компетенции.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Тренировка по Джекобсону**

**Предваряющая беседа «Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону»**

Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

Эту взаимосвязь обнаружил американский ученый и врач [Эдмунд Джекобсон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%81%D0%BE%D0%BD,_%D0%AD%D0%B4%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4) в своих исследованиях в 1922 году. Он занимался изучением проявления эмоций у своих пациентов. Одним из способов оценки эмоционального состояния служили замеры тонуса напряжения мышц. В результате он получил подтверждение связи между эмоциональным и физическим напряжением.

Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Джекобсон разработал простую и эффективную методику, именуемую [«Прогрессивная мышечная релаксация».](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#.D0.9F.D1.80.D0.BE.D0.B3.D1.80.D0.B5.D1.81.D1.81.D0.B8.D0.B2.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BC.D1.8B.D1.88.D0.B5.D1.87.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D1.80.D0.B5.D0.BB.D0.B0.D0.BA.D1.81.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F)

Благодаря ей он помогал своим пациентам избавиться от нервно-мышечного напряжения, а также справиться с различными заболеваниями, такими как бессонница, заикание, депрессия.

***Андрей Дирар, врач-психотерапевт:***

*«Джекобсон придумал замечательную, очень хорошую технику. Она не требует знания большого количества информации и глубокого понимания проблемы. Эта техника поможет снять напряжение и убрать негативные эмоции в момент, когда вы их испытываете. У вас появится ощущение, что вы можете влиять на свое состояние и вы не являетесь заложником своих эмоций».*

Преимущества прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону

**1. Эффективность.**Является способом самопомощи, призванным сбавить обороты эмоционального напряжения и привести себя в норму.

**2. Простота.**Состоит из комплекса простейших упражнений и легко усваивается.

**3. Универсальность.**Не требует идеальных окружающих условий и приспособлений для применения.

**4. Скорость.**Если практиковать методику 3–4 раза в день в течение 3 недель вне стресса и паники, просто ради тренировки, организм ее запомнит и сможет применять автоматически в случае необходимости.

Как работает методика?

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение. Вы получаете возможность влиять на эмоциональное переживание и на те мысли, которые окрашивают его, с помощью простых упражнений.

**Напряжение мышц – Расслабление мышц – Уменьшение эмоционального напряжения (тревоги, гнева)**

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится **7 секунд**, расслабление – **30–40 секунд**, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы,

**Нервно-мышечная релаксация: упражнения для мышц ног**

Поджать пальцы на ногах, сильнее и сильнее напрягайте их. Подержите в напряженном состоянии. Расслабьте. В расслабленном состоянии пребывайте несколько секунд. Никаких движений не совершайте. Повторите. Следите за ощущениями в мышцах.

Носки вытянуть вперед, напрячь, на несколько секунд зафиксировать в напряженном состоянии. Расслабить. Повторить.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения Клод Дебюсси «Греза»**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Коллаж «Моя семья»**

С помощью коллажа рассказать своему малышу про семью, корни, историю рода.

**Тест «Детско-родительские отношения в родительской семье»**

**Цель: Рефлексивная оценка собственного детства, формирование проекции на создание оптимальных основ детства будущего ребенка.**

**Будущая мама проводит анализ собственных детско-родительских отношений в родительской семье с оценкой актуальных аспектов:**

**– Что запомнилось в этих отношениях в родительской семье?**

**– Чего не хватало в этих отношениях в родительской семье?**

**– Какие психологические реакции присутствовали на значимые события собственного детства?**

**Определение выбора воспитательной доктрины**

**Цель: формирование представления о будущем ребенке.**

**– Каким бы Вы хотели видеть своего ребенка?**

– Расскажите, какими чертами характера, по Вашему мнению, должен обладать ребенок.

**Упражнение «Я- родитель»**

**– Каких бы отношений с ребенком Вы хотели бы в Вашей семье?**

**– Как Вы будете воспитывать своего ребенка?**

**Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 8**

**Тема: «Определение выбора воспитательной доктрины»**

**Цель:** формирование родительской компетенции.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Тренировка по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы,

**Нервно-мышечная релаксация: упражнения для мышц ног**

Носки тянуть на себя, предельно напрячь, зафиксировать в напряжении на несколько секунд. Расслабить. Повторить. Прислушивайтесь к своим ощущениям.

Ноги приподнять над полом в вытянутом положении на 15-20 см. Держать напряженными в вытянутом положении. Расслабить и опустить.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения П.И.Чайковского «Танец Феи Драже. Балет Щелкунчик»**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Упражнение «Родительские роли»**

Какие роли, по Вашему мнению, выполняет родитель в воспитании ребенка?

Распределите круг на сектора и отметьте эти роли.

Пронумеруйте их в порядке значимости для Вас.

1. **Обсуждение в группе предыдущего задания, составление карты родительских ролей.**

**Карта родительских ролей**

Родитель–воспитатель Родитель – дающий любовь

Кормилец Дает надежность и любовь

Обеспечивает одеждой Утешает

Защищает отдых/ сон ребенка Сочувствует

Расходует деньги Защищает

Следит за чистотой Одобряет

Наблюдает за окружающей

обстановкой

Лечит болезни

Ведет ребенка на прогулку

Побуждает к действию

Родитель – регулирующий Родитель – учитель жизни

взаимоотношения между

людьми

Собеседник Обучает навыкам повседневной

Слушатель жизни

Помогает в разрешении Определяет понятия «правильно»

конфликтов «неправильно»

Воодушевляет Учит манерам

Воспринимает чувства Хранит традиции

Прощает/просит прощения Учит пониманию ценностей

Поддерживает самостоятельность Обучает социальным навыкам

Проявляет объективность Ценит красоту

Регулирует взаимоотношения

между семьей и ребенком

Родитель– устанавливающий пределы

Гарантирует физическую неприкосновенность

Соблюдает принципы и договоренности

Умеет сказать «нет» и «нельзя»

Следит за порядком дня

Устанавливает пределы и ограничения

**Дискуссия «Согласны ли Вы..»**

Жозеф Жубер писал: «Детям нужны не поучения, а примеры».

Согласны ли Вы с этой фразой? Почему?

**Упражнение «Ваши качества»**

Напишите несколько Ваших лучших качеств:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Напишите те качества, от которых Вы бы хотели избавиться:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обсуждение «Какие качества матери важны для роста и развития детей?»**

*Примерные ответы:*

– теплота;

– мягкость;

– нежность в отношениях;

– подбадривание;

– эмоциональная поддержка.

– Что дает любовь матери ребенку?

*Примерные ответы:*

**Любовь матери дает ребенку:**

– чувство защищенности;

– безопасность;

– убежище, преображает опасный и незнакомый мир в нормальную сферу обитания;

– говорит о его важности и желанности в жизни;

– дает прочное ощущение надежности;

– питает не только физической, но и духовной пищей;

– дарит способность доверять людям, миру, себе;

– вкладывает чувство принадлежности к роду, нации;

– устанавливает границы личностного пространства, что позволяет ребенку брать ответственность на себя по мере взросления;

– помогает устанавливать и завязывать связи с другими людьми.

**Материнская любовь: «Я люблю тебя потому, что ты есть».**

Выскажете ваше мнение.

**Упражнение «Ваше родительское кредо»**

Напишите, какие высказывания отражают Ваше представление о родительстве?

Какими принципами Вы будете руководствоваться (высказывания, пословицы, поговорки)?

**Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 9**

**Тема: «Пренатальное воспитание»**

**Цель:** обучение основам пренатального воспитания: музыкотерапия, психогигиена будущей матери.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы.

**Мышцы рук**

Правую кисть сжать в кулак. Держать в напряжении несколько секунд. Расслабить. То же самое с левой рукой. Затем одновременно сразу обеими руками. Расслабиться.

**Беседа «Пренатальное воспитание и развитие способностей малыша в утробе матери»**

Оказывается, способности детей можно формировать до рождения – тогда, когда малыш находится еще в утробе матери. Такое воспитание называется пренатальным.

К появлению собственного ребенка надо готовиться с самого детства, и не только с точки зрения сохранения здоровья, но и с психологической. Например, игры в дочки-матери – не что иное, как обучение навыкам материнства. Очень важно, чтобы беременность была желанной как для матери, так и для отца. Многолетние наблюдения показали, что те дети, появление которых родители ожидали с радостью, в жизни гораздо более открыты, жизнерадостны и успешны, чем «случайные» малыши.

Нежеланным крохам всю оставшуюся жизнь будет не хватать тепла, такой ребенок будет требовать любви от окружающих и страдать от ее недостатка, а иногда это может привести даже к озлоблению и мизантропии. Существуют два основных канала связи ребенка с внешним миром, через которые осуществляется воздействие на формирующийся плод. Первый – непосредственное влияние окружающего мира: воздух, запахи, цвет и т.д. Второй – эмоциональное восприятие окружающего мира матерью. В первом случае яркая картина будет влиять на плод как определенное цветовое пятно (цветотерапия), а во втором – положительные эмоции мамы передадутся малышу вместе с гормоном счастья – эндорфином. Именно эмоции мамы являются определяющими для развития центральной нервной системы малыша, его мышления и памяти. Как на малыша, находящегося в утробе, может воздействовать цвет? Дело в том, что каждый цвет поглощается тканями организма, которые отзываются на него определенным образом. Не случайно во время беременности женщины интуитивно предпочитают определенные цвета, даже те, которые раньше им не нравились. Например, во время анемии у беременных очень полезно смотреть на оранжевый и красный цвета, а также использовать эти тона в одежде. При повышенном давлении хорошо подходят желтый, зеленый и синий цвета.

Что еще оказывает позитивное влияние на развитие малыша? Во время беременности женщина может заниматься чем угодно – от вязания до танцев, лишь бы ей это доставляло удовольствие. Музыка, живопись, любой вид искусства, который привлекает беременную, улучшают физическое состояние плода, положительно влияют на его сосуды и двигательную активность. Беременной женщине стоит найти время для занятий спортом, кроме экстремальных его видов. Всем без исключения подойдет лечебная физкультура и плавание, которыми надо заниматься вплоть до родов.

Многим нравится специализированная йога для беременных, которая не только укрепляет мышцы и растягивает связки, но и гармонизирует внутреннее состояние женщины. Кроме того, беременным полезен массаж, ароматерапия, цветотерапия и т.д.

Эмоциональное состояние мамы очень важно для будущего ребенка. Ваше хорошее и плохое настроение, радости и печали передаются малышу. Он все чувствует – нужно помнить об этом. А есть все-таки род деятельности, который считается более предпочтительным для беременных? В древности беременным предписывались занятия музыкой и ритуальным танцем, но и то, и другое использовалось прежде всего для медитации и релаксации. Современной женщине необходимо освоить хотя бы элементарную технику релаксации для достижения гармонии с будущим ребенком. Тем более, что это несложно. Нужно сесть или лечь, включить спокойную музыку и попытаться забыть обо всех проблемах, расслабить тело и убрать все суетные мысли.

Затем надо представить себе малыша и найти с ним контакт, постараться достичь гармонии с ним, мысленно окутывая его любовью, пожелать счастья и здоровья. Так закладываются взаимоотношения «мать – дитя».

Ребенок запоминает приятные ощущения, настраивается на любовь и не боится этого мира. В дальнейшем он будет комфортно чувствовать себя в жизни, доверять людям. Дети, чьи мамы регулярно релаксировали во время беременности и были настроены на позитив, рождаются с более устойчивой психикой, меньше подвержены стрессам, не так часто болеют, намного лучше спят. Все просто: малыш, находясь в животе, понимает, что если маме плохо, значит и мир плохой, если маме хорошо, то и мир хороший. Поэтому крайне важно научить находящегося в утробе ребенка получать удовольствие и жить в гармонии с собой и окружающими.

Полезно рисовать, используя все краски спектра. Таким образом беременная не только усиливает воздействие цвета на организм, но и творит. А любое творчество будущей мамы позитивно и полезно для внутриутробного развития малыша. Вообще, процесс созидания вызывает исключительный прилив положительных эмоций и все того же гормона счастья – эндорфина. Правда, что с будущим ребенком можно разговаривать? Ребенка можно и нужно вызывать на общение. Например, звать голосом в одно и то же время, сопровождая зов легкими постукиваниями по животу. Малыш постепенно начнет отвечать ударом ножки или определенным шевелением. Но не стоит слишком часто «дергать» ребенка и стимулировать его повышенную чувствительность. Выйти на контакт с плодом помогает музыка.

Проведенные исследования доказали, что малыши в утробе матери предпочитают классику и народные песни. Особенно благотворно влияет на нервную систему ребенка и формирование мозга музыка Моцарта и Вивальди. А вот рок-музыка или диссонансные музыкальные произведения, напротив, приводят плод в нехорошее возбуждение.

Слух – известно, что плод начинает слышать в возрасте нескольких недель (сначала на звуки реагирует кожа), – играет большую роль во внутриутробном развитии. Поэтому разговаривать с ребенком просто необходимо. Но еще лучше, если вы будете малышу петь, причем делать это нужно не только матери, но и отцу.

Дети, с которыми до рождения занимались родители, легче переносят осложнения в родах, у них в дальнейшем лучше память, выше интеллект. Значит ли это, что дети запоминают все, что с ними происходит до появления на свет? Безусловно. Эти процессы усиливаются после 34–35-й недели беременности. С этого времени дети четко запоминают мелодии, запахи, вкус.

Например, если каждый вечер вы ложились спать под определенную музыку, то после появления малыша, его будет проще уложить в кроватку именно под эту мелодию.

На каком месяце беременности стоит уделить повышенное внимание занятиям с будущим ребенком? Определенных правил не существует, главное, чтобы мама делала то, что вызывает лично у нее положительные эмоции. Но все же есть определенные рекомендации с учетом этапов развития ребенка в утробе матери. Например, считается, что четвертый месяц беременности «отвечает» за будущий характер ребенка, его интеллектуальные способности, лень. Поэтому в этот период маме стоит вести активный образ жизни, ходить в кино, театр, читать книги, общаться с людьми.

Пятый месяц очень важен для формирования связи с отцом, а шестой оказывает влияние на внешние данные, дурной или хороший вкус. Именно в этот период стоит побольше ходить по картинным галереям, наслаждаться прекрасными видами природы. А вот на девятом месяце малышу можно «привить» силу духа и даже гениальность. В этот период главное для будущей мамы – не предаваться унынию, не давать воли тревогам, слезам и обидам.

За два месяца до рождения малыш начинает различать мужской и женский голоса. Учеными установлено, что дети в животике у мамы узнают голоса родителей и реагируют на них вспышкой радости. Они понимают интонацию, настроение собеседников: если окружающие, особенно мать, говорят нервно и раздраженно, у них учащается сердцебиение, и, наоборот, частота сердечных сокращений нормализуется, когда тон разговора становится более спокойным.

Описан эксперимент, проведенный отцом над своим еще неродившимся сыном. Отец читал вслух отрывок из «Одиссеи» Гомера, находясь рядом со своей беременной женой. Когда ребенку исполнилось семь лет, ему предложили выучить наизусть два отрывка из Одиссеи. Один был взят из той части, которая была ему прочитана несколько раз еще до рождения. Знакомый отрывок ребенок выучил вдвое быстрее незнакомого. Читайте своему малышу стихи, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, хвалите его. Объясняйте ему, что происходит вокруг (особенно это важно, если вы взволнованы или расстроены чем-то). Расскажите ребенку, как сильно вы его любите, ждете, расскажите о себе, о своих интересах и привычках, о том, что вам нравится, о том, как вы будете жить вместе. Попросите его дать вам знать, хорошо ли он себя чувствует, что бы ему хотелось «покушать», просите его сообщать, если что-то не так.

В своем интервью американский дирижер Борис Брот так ответил на вопрос о том, где он научился любить музыку: «Эта любовь жила во мне еще до рождения». Впервые знакомясь с определенным произведением, он уже знал партию скрипки еще до того, как переворачивал страницу партитуры. Брот не мог объяснить причину этого явления. Он рассказал об этом при матери, которая занималась музыкой. Она посмотрела свои старые программы и обнаружила, что сын знал наизусть именно те произведения, которые она разучивала, будучи беременной. О подобном феномене рассказывали и другие музыканты. Младенцы прекрасно относятся к классической медленной музыке. Вивальди, Шопен – неизменные любимцы у еще не родившихся малышей.

Самое большое влияние на ребенка имеет голос самой матери: он оказывает вибрационное воздействие на клетки плода, активизируя различные биохимические процессы. Потому у многих народов популярно пение во время беременности и даже родов. Пойте малышу как можно чаще, разучите простые детские колыбельные песни. Даже если ваш малыш и не станет в будущем музыкантом-виртуозом, он будет восприимчив к музыке, у него разовьется слух. Замечено, что у матерей, регулярно занимавшихся во время беременности музыкой, в три раза чаще рождаются дети с абсолютным слухом. Развивайте у малыша чувство ритма: в будущем оно пригодится ему в освоении речи, музыки, спортивных упражнений, пения, танцев.

Выполняйте ритмические упражнения, танцуйте, покачивайтесь из стороны в сторону под музыку. Упражнения под музыку и танцы поднимут настроение вам обоим и помогут «быть в форме». Хорошо, если вы каждый день будете слушать небольшие музыкальные отрывки. Попробуйте включать «Времена года» Вивальди, «Детский альбом» Чайковского, произведения Шопена, Моцарта. Выбирайте то, что вам по душе. Но избегайте слишком драматических музыкальных произведений, которые могут напомнить о страданиях, неразделенной любви, смерти – малыш может проявлять беспокойство.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения Иоганн-мл. Штраус «Вальс «Голубой Дунай»**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Релаксация**

**Цель:** формирование навыков саморегуляции и управление собственным психологическим состоянием.

«Вы испытываете спокойствие, приятное расслабление, чувствуете тепло в нижней части живота. В теплых ладонях лежит ваша матка с ребенком. Вам хорошо и спокойно».

**Упражнение «Расскажи малышу о себе»**

**Цель:** трансляция позитивных переживаний.

Привет, малыш! Ты меня слышишь? Я хочу тебе рассказать о себе…

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Дюймовочка».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 10**

**Тема: «Методы пренатального воспитания»**

**Цель:** обучение основам пренатального воспитания: музыкотерапия, психогигиена будущей матери.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы,

**Мышцы рук**

Правую руку нужно согнуть в локте. Бицепс напрячь, держать несколько секунд. Расслабить, руку разогнуть. То же самое повторить с левой рукой. Затем двумя руками. Не забывайте наблюдать за собственными ощущениями.

**Беседа «Методы установления эмоциональных связей с малышом в утробе матери»**

**МЕТОД «КОНТРОЛЬ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ»**

Известный французский акушер Мишель Оден настаивает на том, что современным молодым родителям необходимо знать, что происходит с ребенком в утробе матери, в момент родов, в первые дни и годы жизни. Такие знания и понимание процессов, происходящих не только с ребенком, но и с вами, облегчают воспитание и общение между вами, ежедневно принося радость и новые удивительные открытия.

Американские ученые опытным путем развеяли миф о том, что плацента, как кокон, укрывает ребенка от внешних раздражителей. На самом деле плацента – отличный проводник, до малейших нюансов передающая все, что происходит с матерью, ребенку. В процессе формирования головной мозг малыша чрезвычайно активен и, как на магнитофонную пленку, записывает первую полученную информацию, которая впоследствии и является основой, на которую надстраиваются схемы поведения.

Эмоциональный фон беременной женщины – мощный фактор воздействия на развивающийся организм. Он конструирует будущие эмоциональные реакции человека. Переживаемые матерью чувства страха, гнева, агрессии, зависти, горя сопровождаются выбросом в кровь соответствующих медиа­торов – биологически активных веществ. Под их влиянием происходят учащение или уменьшение частоты сердцебиения и деятельности кишечника, спазм сосудов, подъем артериального давления и другие изменения. Через плаценту и пуповину эти вещества попадают к ребенку, вызывая в его организме те же изменения, что и в материнском. Происходит не только повторение мимики матери, но и переживание ее настроения.

В противоположной ситуации оказывается ребенок, когда мать счастлива, часто улыбается, умеет радоваться жизни и ви­деть ее положительные стороны. В этом случае в крови обоих преобладают «медиаторы радости». Поэтому положительные эмоции и впечатления чрезвычайно важны для ребенка. Младенец запоминает ощущение счастья и будет уметь находить его в жизни. Следовательно, будущей матери необходимо учиться правильно мыслить и контролировать свои эмоции, стараться больше находиться в состоянии счастья, внутреннего покоя и свободы. Учитесь позитивному отношению ко всем явлениям жизни, постарайтесь поставить в своем созна­нии фильтры для всего негативного.

**МЕТОД «СЕМЕЙНАЯ АТМОСФЕРА»**

При [дородовом воспитании](https://vashechudo.ru/roditeljam/dorodovoe-vospitanie-metody-vospitanija-detei-do-rodov.html), как уже говорилось, чрезвычайно важно общение с ребенком. Очень хорошо, когда с неродившимся ребенком общается вся семья: папа, бабушки, дедушки, старшие дети, если они есть.

Но особенно в дородовом развитии важную роль играет общение с отцом. Его отношение к жене, беременности и ожидаемому ребенку – необычайно важный фактор.

Пренатальные педагоги и психологи советуют будущим папам следующим образом общаться с неродившимся ребенком:

«Положите руку на живот и расскажите, с каким нетерпением вы ожидаете его появления на свет, какой он здоровый, красивый, благородный, энергичный, великодушный и сильный (безотносительно к полу).

Желательно выбрать время для «свидания» с ребенком и в будущем придерживаться этого графика. Продолжайте беседовать с ребенком. Обращаясь к нему, поясняйте вслух свои действия».

Дородовое общение отца с малышом может включать лю­бое общение – от разговоров до ежедневного напевания на ночь колыбельной песни.

Такое семейное общение в дородовой период способствует созданию особо теплых отношений в семье после рождения ребенка. Да, очень важно, в какой атмосфере воспитывается ребенок до рождения, но еще важнее, чтобы к его появлению на свет в семье был положительный психологический климат.

**МЕТОД «ВОЛШЕБНЫЕ КРАСКИ»**

Влияние различных цветов на настроение человека давно известно: голубой – успокаивает, желтый – возбуждает. Мир наш разный – он цветной, поэтому в методиках дородового воспитания ребенка большое внимание уделяется занятиям рисованием.

Советуем мамам, папам и старшим детям рисовать красками и вслух рассказывать, какое настроение у них вызывает тот или иной рисунок: радость, спокойствие, уверенность в благополучном исходе беременности и родов.

Некоторые мамы могут сказать, что не умеют рисовать, но пусть они начинают рисовать вместе со всеми и радоваться своим успехам. Если есть возможность, то можно пригласить настоящих художников, которые преподадут мамам азы живописи для беременных, – эти уроки особенно ценны, так как вселят в них веру в свои силы и способности.

Мамам надо рисовать яркие, жизнеутверждающие рисунки, вкладывая в произведение всю свою любовь к ребенку и ожидание только самого хорошего.

Рисовать лучше всего под детские песенки о цвете. Выучив их, мама впоследствии легко научит своего ребенка различать цвета. Дети, мамы которых рисовали во время беременности, уже с 9–10 месяцев тянутся к краскам, рано начинают говорить. В детском саду отмечают их хорошие способности в творчестве. Это касается и лепки, и сочинения сказок дошкольниками.

Украшайте рисунками мамы и малыша детскую комнату или сделайте совместный альбом: на одной стороне рисунок мамы при беременности, а на другой – рисунок ребенка в 1,5–2 года. Сравните эти рисунки. Скорее всего, краски и образы в этих рисунках будут повторяться, так как совместное творчество мамы и ребенка во время беременности оказывает огромное влияние на восприятие окружающего мира малышом.

**МЕТОД «НАХОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВ ПРЕКРАСНОГО»**

В период с трех до шести месяцев у ребенка в мамином животе развиваются органы чувств и соответствующие центры мозга. Будущей маме в это время желательно жить в мире искусства и красоты.

Для этого ей нужно как можно больше времени проводить на природе и представлять, что вместе с ней красотой природы любуется и ее будущий ребенок. Стараться бывать на художественных выставках, посещать музеи, театры, читать красивые литературные произведения.

**МЕТОД «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ»**

Это прикосновения к животу и представление в этот момент родителей о том, какой он будущий ребенок (первое, что ребенок начинает улавливать, – это мысли и чувства), в итоге воздействуют на его физическое и нервно-психическое развитие.

**МЕТОД «РОДНЫЕ ГОЛОСА»**

Ученые из разных стран мира доказали, что познание родного языка ребенком начинается вовсе не в школе, а с момента рождения.

Как считают ученые, ребенок, даже находясь в утробе, уже способен распознавать речевые структуры.

В 14 недель плод начинает реагировать на звук. После 6 месяцев у ребенка начинает функционировать внутреннее ухо, воспринимающее звуки и передающее сигнал в мозг, а значит, появляется и восприятие речи. Разговор с младенцем до ро­дов формирует восприятие голоса матери, отца и других членов семьи. Он будет привыкать к голосам родителей, даже узнавать их на поздних месяцах беременности. Голоса родителей будут влиять на развитие речи ребенка уже после рождения. А частота звуковой волны языка, на котором происходило общение, будет наиболее близка для ребенка в период овладения речью.

Поэтому разговаривайте со своим будущим малышом и делайте это с удовольствием, ведь он, даже на утробной стадии развития, все слышит и понимает.

**МЕТОД «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РИФМА»**

Читайте вслух и про себя красивые стихи. Стихи подбирайте такие, чтобы они передавали легкие, светлые состояния (в крайнем случае, легкую грусть). Стихотворений, которые передают такие состояния, как печаль, тоска, горе, старайтесь избегать.

Читайте будущему малышу и сказки, особенно хорошо это делать на ночь. При этом положите руку на живот и читайте вслух. Останавливайте ваше внимание на картинках и рассказывайте, что там нарисовано. Время занятий (от 5 минут и более) определите самостоятельно. Не утомляйте ребенка излишним старанием. Помните, что занятия должны приносить радость вам и ребенку. Такое чтение вслух не только успокаи­вает малыша, но и приучает родителей к таким процедурам, делает их привычными и после рождения ребенка.

**МЕТОД «ЧАРУЮЩИЕ ЗВУКИ»**

Особое внимание в дородовом воспитании ребенка уделяется музыке, ведь у плода великолепно развито слуховое восприятие.

В настоящее время ученые доказали, что прослушивание матерью во время беременности качественно-структуриро­ванной музыки укрепляет нейроны ребенка, способствует образованию более тесных функциональных связей между полушариями головного мозга. В результате дети обладают большей способностью к обучению, овладению чтением и иностранными языками. У них тоньше развит музыкальный слух. Внутриутробные дети благоприятно реагируют на музыку Моцарта, Вивальди, Листа. Бетховен и Брамс вызывают у них тревожные состояния. А рок-музыка воспринимается отрицательно – низкие частоты действуют на нейроны разрушающе.

Ученый-пренатолог Андрэ Бертин в своей книге «Воспитание в утробе матери, или Рассказ об упущенных возможностях» пишет: «Плод воспринимает музыку, которую слушает мать во время концерта. Он избирательно реагирует на про­грамму. Так, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, тогда как Моцарт и Вивальди успокаивают его. Что касается рок-музыки, то здесь можно сказать только одно: она заставляет его просто бесноваться. Было замечено, что будущие матери часто вынуждены покидать концертный зал по причине непереносимых страданий, испытываемых от бурного движения плода. Таким образом, они должны слушать иную, более структурированную музыку».

Педагоги по дородовому воспитанию A.M.Ильин и Л.П.Ильина рекомендуют беременным женщинам два-три раза в день слушать по 10–20 минут лучшие произведения мировой классической музыки и предлагают следующий примерный репертуар, который, естественно, можно расширить по собственному усмотрению:

• Глинка М. И. Увертюра к опере «Руслан и Людмила», «Марш Черномора», хор «Ах ты, свет Людмила» из IV действия оперы.

• Григ Э. «Пер Гюнт»: «Песня Сольвейг», «Танец Анитры».

• Мусоргский М. П. «Рассвет на Москве-реке» из оперы «Хованщина». «Картинки с выставки»: «Балет невылупившихся птенцов», «Богатырские ворота», «Тюильрийский сад».

• Римский-Корсаков Н. «Шехерезада». Симфонический сюита, соч. 35.

• Рубинштейн А. «Мелодия» (фа мажор).

• Чайковский П. И. «Времена года». «Вальс цветов» и «Танец феи Драже» из балета «Щелкунчик». Вальс (ля минор) из балета «Спящая красавица». Балет «Лебединое озеро».

• Шопен Ф. Мазурка (ми мажор), Вальс № 7. Шуберт Ф. Вальс (си минор), «Вечерняя серенада».

Слушая музыку, мамам необходимо фиксировать свое внимание на том, какие чувства она вызывает, и представлять, что это чувство они переживают вдвоем с ребенком.

Подбор любимого музыкального произведения для мамы и ее малыша – одно из самых интересных занятий, которое может ожидать родителей. Ведь, еще не ро­дившись, дети имеют свои предпочтения, успокаиваясь и затихая под подходящую мелодию. Большинство из них любят классическую музыку или естественные звуки, вроде шума дождя, морского прибоя, но есть и такие, которым нравятся детские песенки.

Специалисты давно заметили, что под музыку, понравившуюся еще до рождения, дети успокаиваются и сладко спят после рождения.

Может показаться, что на [дородовое воспитание](https://vashechudo.ru/roditeljam/dorodovoe-vospitanie-metody-vospitanija-detei-do-rodov.html) придется потратить слишком много времени. Но ведь для этого природа и подарила родителям неповторимый период – 9 месяцев. А это не такой большой срок. Наградой же явится прекрасное, умное и доброе дитя. Кроме того, происходит и обратный эффект. Воспитание – это творчество. [Дородовое воспитание](https://vashechudo.ru/roditeljam/kogda-nado-nachinat-vospityvat-rebenka-dorodovoe-vospitanie-i-obuchenie.html) – творчество вдвойне.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения «Вальс цветов» П.И.Чайковского.**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Самогипноз**

«Я полностью успокаиваюсь, и мне нравится это ощущение. Я делаю глубокий… спокойный… вдох. Это так легко… так естественно. Я замечаю, как с каждым вдохом мое тело словно растворяется в спокойствии. Мое дыхание естественно и глубоко, как колышащий листву ветер.

Я чувствую, как спокойствие охватывает все мое тело… с каждым вдохом и выдохом, с каждым сокращением матки… проникая во все части тела. Этот покой приходит извне, он словно омывает тело… постепенно пропитывает его, проникая до самых глубин.

Мне надо лишь несколько мгновений, чтобы проснуться свежей и бодрой. Я дышу носом и пробуждаюсь… Мне так хорошо».

**Упражнение «Разговор двоих»**

Несмотря на занятость, будущие матери и отцы должны находить время (лучше в какой-то конкретный час) для «свидания» со своим будущим ребенком, разговора с ним. Именно в этот момент они могут рассказать ему, с каким нетерпением ожидают его появления на свет. Природа отблагодарит родителей за их сознательные усилия. Форма благодарности может быть самой различной, это существенно уменьшит у беременной женщины чувство усталости, беспокойства и страха. Оно может исчезнуть полностью, заменившись ощущением уверенности, радости и гордости.

**Упражнение «Игры с животиком»**

**Игры с животиком**  не должны быть слишком активными и шумными. Прикосновения — нежные, голос – с ласковыми интонациями.

Топ ногой, топ другой (постучите пальчиками и по животу)

Я большой уже такой (широкими движениями сверху вниз погладьте живот).

И шагают сами (пальцы «шагают»)

Ножки прямо к маме (погладьте живот по часовой стрелке).

Как на этой на неделе

Прилетели две тетери (круговые движения рукой по животу по часовой стрелке).

Походили-пощипали (слегка пощипайте кожу по часовой стрелке)

Походили-поклевали (постучите пальцами)

Посидели-посидели (очень легкие похлопывания)

И обратно улетели (круговые движения рукой по животу по часовой стрелке).

Прилетят в конце недели

Наши милые тетери (поглаживания сверху вниз).

Мы тетерок будем ждать -

Дадим им крошек поклевать (постучите пальцами).

Приобщайте к играм и беседам папу. Сядьте с мужем на пол. Пусть он прислонится спиной к стенке. А вы устройтесь между его раздвинутыми ногами. Положите вместе руки на ваш живот. Мысленно сконцентрируйтесь на ребенке, пошлите ему нежные слова и чувства. И скоро вы сможете «услышать» его. Он прижмется изнутри к вашим рукам.

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 11**

**Тема: «Музыкотерапия при беременности»**

**Цель:**   гармонизация психологического состояния беременных женщин.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы.

Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову.

Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться.

**Беседа «Влияние музыки на внутриутробное развитие ребенка»**

Еще никогда в истории развития человечества между беременной женщиной и ее ребенком не было таких осознанных отношений. Но корни этого явления исторически очень глубоки. Например, в Китае 2000 лет назад практиковали дородовое воздействие на ребенка – беременные женщины ежедневно занимались многочасовым пением; в Японии – беременных женщин помещали в специальные общины, расположенные в красивой местности, где занимались эстетическим и музыкальным образованием матери и будущего ребенка.

До последнего времени года в странах Северной Европы было обычным явлением, когда беременные женщины подолгу сидели на ступеньках своего дома и пели народные и религиозные песни.

**Влияние музыки на внутриутробное развитие ребенка**

Прослушивание музыки во время беременности полезно как для мамы, так и для ее малыша. Беременная женщина, слушая любимые песни или просто музыку, успокаивается, приходит в гармонию с собой. Это положительно влияет на ход беременности и развитие ее дитя.

Музыка может действовать на ребенка возбуждающе или наоборот успокаивать его.

* Классические произведения воздействует успокаивающе.
* А шум волн или пение птиц могут возбудить вашего малыша.

Но не нужно забывать, что все дети разные, даже те, которые еще живут в животе у мамы. Поэтому одна и та же мелодия по-разному воздействует на развивающийся организм.

Любимые мелодии поднимают настроение и создают положительные эмоции у беременной женщины. В это время в ее организме вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Этот гормон регулирует скорость обмена веществ в организме беременной и влияет на поставку необходимых для здорового развития малыша элементов, таких как кислород и питательные вещества. Прослушивание музыки способствует полноценному и здоровому внутриутробному развитию ребенка.

Так же внутриутробное прослушивание музыки оказывает влияние и на психическое развитие еще не родившегося малыша. После рождения, детки, чьи мамы во время беременности постоянно слушали любимые мелодии, быстрее развивают свои сенсомоторные, языковые, эмоциональные и социальные способности. Дети, которые в течение беременности постоянно слушали музыкальные произведения, быстрее учатся сидеть и ходить.

Лучшим временем для прослушивания музыки является утро, когда только будущая мамочка проснулась, и время перед сном.

Утром для поднятия настроения можно послушать то, что вас бодрит, действует возбуждающе. А вечером перед сном, лучше отдать предпочтение такой музыке, которая оказывает успокаивающий и расслабляющий эффект.

Разная музыка по-разному воздействует на организм ребенка. Уже в животе мамы малыш может различить громкая она или тихая, лиричная или заводная.

**Музыка для внутриутробного развития ребенка**

Нет необходимости во время беременности слушать именно классические произведения. Слушать нужно и можно ту музыку, которая нравится беременной. А положительные эмоции, полученные женщиной во время прослушивания любимых мелодий, окажут воздействие и на развитие ребенка. Главное, старайтесь не слушать музыку сильно громко, это может испугать и доставить дискомфорт вашему малышу.

Не забывайте, что такой вид искусства может и отрицательно воздействовать на будущего ребенка. Доказано что рок-музыка заставляет плод активно шевелиться.

Прослушивание беременной женщиной любимых мелодий позитивно влияет не только на физическое и психическое развитие ребенка, но и на его музыкальные способности и предпочтения.

Специалисты утверждают, что детки могут запоминать ту музыку, которую постоянно слушали еще в период перинатального развития. Поэтому если вы хотите привить своему малышу вкус к определенному виду музыки, начинать это стоит делать еще в животе у мамы.

Когда женщина выходит в декретный отпуск у нее появляется много свободного времени. Будущие мамы могут использовать его для развития своего творческого потенциала. Расширяя музыкальные предпочтения, женщина обладает уникальной возможностью познакомить своего еще не родившегося малыша с этим прекрасным человеческим творением, с музыкой. Для вас прослушивание музыки будет в удовольствие, а ее влияние на внутриутробное развитие малыша просто огромное. Старайтесь как можно чаще проводить время, слушая музыку, и это непосредственно повлияет на здоровое развитие вашего крохи.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения «Времена года» Вивальди.**

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Релаксация**

Сядьте в кресло. Закройте глаза. Отстранитесь от проблем и окружающей суеты. Прислушайтесь к ощущениям в своем теле. Дышите легко и спокойно, как бы позволяя воздуху свободно проникать в ваше тело и выходить из него.

Затем сделайте глубокий вдох и медленный расслабленный выдох. Представьте, что вы вдыхаете мягкий солнечный свет, который наполняет вас теплом и покоем. Тепло неспешно и тихо разливается по всему телу, доходит до кончиков ногтей и волос. Плечи опущены, рот полуоткрыт, лоб – гладкий. Вы расслабляетесь, проблемы отступают, напряжение уходит, а мрачные мысли, как облака, уплывают за горизонт.

Подышите так несколько минут.

Затем представьте себе малыша внутри вас. Что он делает? Сосет пальчик? Кувыркается? Или спит, корча во сне смешные гримаски и взмахивая ручками? Рассмотрите его тельце, мысленно погладьте по головке и щечке, помассируйте ладошки и стопы. Представьте, что он ощущает сейчас: прикосновение теплых волн к чувствительной коже, чувство умиротворения и защищенности. Услышьте окружающие малыша звуки: ритмичное биение вашего сердца, приглушенные звуки внешнего мира.

Положите руки на живот и через них пошлите малютке тепло и нежность. Побудьте еще немного со своим малышом, окутайте его своей любовью, пожелайте ему здоровья и счастья.

Затем потянитесь, зевните, откройте глаза, медленно и осторожно встаньте и возвращайтесь к своим делам.

**Упражнение «Учимся радоваться вместе»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Расскажите ребенку, что радовало Вас, когда Вам было хорошо. Давайте поделимся с ним радостью. Пусть он улыбается, пусть ему будет радостно внутри.

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Снежная королева».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 12**

**Тема: «Музыкальный метод оздоровления ребенка «Сонатал-педагогика»**

**Цель:**   гармонизация психологического состояния беременных женщин.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы.

Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы верхней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

**Беседа «Музыкальный метод оздоровления ребенка «Сонатал-педагогика»**

Михаил Львович Лазарев – автор известнейшей методики воспитания детей в дородовой период рекомендует музыкальное воспитание детей всем мамам, даже если они не планируют для своего малыша будущее, связанное с музыкой. Методика «Сонатал» открывает новую страницу в истории музыки и закладывает основы для создания особой музыкальной субкультуры – музыки материнства и детства (музыки для еще не родившегося ребенка и ребенка раннего возраста).

Так что же такое «Сонатал»?

«Сонатал» представляет собой методику музыкальной стимуляции развития плода и новорожденного ребенка, а также снятия жизненных стрессов у беременных.

Основой музыкального воздействия в методе является голос поющей мамы. Кроме пения, используются другие виды музыкальной деятельности: рисование под музыку, движение под музыку (танец, ритмическая гимнастика), игра на музыкальных инструментах, активное слушание музыки.

Метод «Сонатал» апробирован с 1984г. в детских поликлиниках и женских консультациях Москвы, Сыктывкара, Магнитогорска, Тамбова и других городов России. Особое развитие метод получил в г. Набережные Челны, где на выборке в 1000 человек были получены следующие факты:

**Метод «Сонатал»**

• обучает родителей общаться с ребёнком ещё до его рождения;

• устанавливает духовную близость между мамой и ребёнком;

• улучшает самочувствие и настроение мамы во время беременности;

• нормализует физическое и психическое состояние беременной мамы;

• повышает её устойчивость к погодным изменениям;

• выполняет общую антистрессовую функцию для мамы и ребёнка, так как снижает частоту сердечных сокращений беременной мамы;

• снижает риск внутриутробной избыточной гипоксии и направлен на физиологическое созревание плода;

• выстраивает естественный режим дня, по которому затем живёт новорождённый;

• увеличивает лактацию кормящей мамы и удлиняет её срок;

• дети опережают сверстников в физическом и интеллектуальном развитии;

• имеют высокую творческую активность;

• демонстрируют раннее чувство юмора и положительные эмоции;

• меньше болеют;

• легче адаптируются к окружающей среде.

Анализ дневников, помимо вышеназванных показателей, которые отмечали мамы, позволил выделить еще несколько показателей. Все мамы отмечали близкую духовную связь с ребенком, повышение его музыкальности, доминирование положительных эмоций и повышение общей творческой активности детей.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание колыбельной Брамса**

**Беседа:** Результаты многочисленных современных исследований показали, что депрессию, страх, последствия стрессов, сердечные боли, гипертонию можно вылечить на 90 процентов с помощью музыки. Колыбельная обладает ярко выраженным успокаивающим действием благодаря равномерному звучанию, убаюкивающему ритму, мягкой мелодии. Многие классические композиторы в своем творчестве обращались к теме колыбельных. Среди них Бетховен и Чайковский, Моцарт и Гайдн, но первая среди равных – это «Колыбельная» Брамса.

Учёные уже давно доказали, что эта колыбельная успокаивающе действует на детей. Так, например, д-р Сью Чапмэн (Dr. Sue Chapman) провела эксперимент в Городской больнице Нью-Йорка, изучая влияние музыки на младенцев, родившихся недоношенными. Одна группа младенцев слушала Колыбельную Брамса (вариацию для струнных инструментов) шесть раз в день, а другая группа (контрольная) не слушала никакой музыки. Новорожденные, слушавшие Брамса, быстрее набирали вес, меньше страдали от осложнений и были выписаны из больницы в среднем на неделю раньше тех, кто не слушал музыку.

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Упражнение «Самонастрой»**

**Цель:** формирование психореласационного взаимодействия.

«Я абсолютно спокойна. Моя матка теплая и мягкая, малышу в ней уютно. Моя беременность протекает нормально».

**Упражнение «Пение для беременных»**

У М.Л.Лазарева нас создано огромное количество песен, которые рекомендуется петь женщинам при вынашивании детей. Они распределены на каждый период беременности. Разные песни предназначены и для определенной части дня, например, для утреннего пробуждения, кормления или сна.

Напевая, беременная женщина должна обязательно прислушиваться к реакции малыша на те или иные песни, на различные слова и звуки. Постепенно мама научится понимать, нравятся они ему или нет. Положительный «ответ» может проявиться, скажем, в мягком барахтании. В обратном случае мама порой может ощутить резкие удары в живот.

Особое внимание в программе уделяется песням, сопровождающим отход ко сну. Сон плода постоянно перемежается с бодрствованием, а они помогают ему найти свой ритм существования. Это не просто «усыплялки». Колыбельные традиционно богаты как интонацией, так и содержанием. Они мелодичны и эмоциональны, создают определенный настрой, кроме того, содержат свою философию. Программа включает 28 колыбельных песен. Это оптимальное число для того, чтобы сделать репертуар достаточно разнообразным и доступным для усвоения ребенком.

Во время пения надо обязательно прикасаться к животу руками. Так происходит тактильное общение с ребенком. За каждой из песен должен быть закреплен свой особый жест. Некоторые колыбельные сами подсказывают, каким он должен быть: «Где вы, ушки? На подушке./ Где вы, глазки? Смотрят сказки./ Ну а губки? Прячут зубки./ Язычок? На замок».

 В методике все напевки делятся на циклы. И, например, песнями из цикла «Ритмы дня» вы должны сопровождать разные действия в течение дня: прогулки, умывание, купание, засыпание, кормление. Например, при пробуждении будущей маме предлагается петь такую песенку:

Ночь прошла, прошла,

Темноту увела.

Замолчал сверчок, запел

петушок.

Встала маменька,

открыла ставенки,

Здравствуй, солнышко,

колоколышко.

Когда проснулись и умываетесь, пойте всем известную песенку:

Водичка, водичка, умой

мое личико,

Чтоб глазки блестели,

чтоб щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

чтоб кусался зубок.

Эту же песенку мама может напевать во время купания, под душем, поглаживая живот по часовой стрелке.

Другая песня также сопровождается массажем: «Глажу деточку нежно я./ Моя крошечка нежная./ Тихо песенку я пою./ Глажу ласково милую». Поглаживая живот, надо следовать интонациям мелодии. Там, где звук идет вверх, провести рукой вверх, и также под музыку вниз. Где-то больше подойдет круговое движение, где-то стоит просто подержать руку на животе.

**Исполнение колыбельной «Глажу я деточку нежно я».**

**«Глажу я деточку нежно я»**

Глажу деточку нежно я,

моя деточка нежная,

Тихо песенку я пою

Глажу ласково милую.

Припев: И слова не расскажут,

Как я ласково глажу,

Рук теплом тебя грею.

Подрастай поскорее

(И люблю и жалею).

Глажу мамочку нежно я,

моя мамочка нежная.

Тихо песенку я пою,

Глажу ласково милую.

Припев: И слова не расскажут,

Как я ласково глажу

Рук теплом тебя грею,

И люблю, и жалею.

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 13**

**Тема: «Формирование навыков психогигиены будущей матери»**

**Цель:** развитие гигиенических навыков беременной.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы.

**Мышцы рук**

Правую руку напрягайте по нарастающей – кисть, затем бицепс и трицепс, одновременно вдавливая ее в подлокотник или пол. Медленно расслабьтесь. То же самое проделайте с левой рукой. Расслабьтесь. Выполните упражнение на две руки сразу.

**Беседа «Психогигиена беременной женщины»**

Каждая взрослая женщина знает, как правильно вести себя во время беременности. Правильно себя вести – значит соблюдать режим дня, гулять и дышать свежим воздухом, не перегружаться на работе, ни в коем случае не употреблять алкоголь и табак, питаться здоровой пищей, не применять лекарственные средства без крайней необходимости, беречь свое здоровье. Позитивно мыслить, безоговорочно радоваться жизни, думать о хорошем, переживать ощущение счастья, общности с мужем, любви к будущему ребенку. И множество «не-действий»: не тревожиться, не бояться, не волноваться, не обижаться, не злиться, не впадать в отчаяние, не унывать. То есть общеизвестно, что беременная женщина не может позволить себе застревать во всех тех эмоциях, которые принято называть отрицательными.

У беременной женщины два источника особого беспокойства: это и то, что происходит вокруг нее, во внешней среде, и изменения ее гормонального фона, заставляющие ее реагировать на любые раздражители эмоциональнее, сильнее, болезненнее и зачастую неожиданным образом.

Поэтому беременной женщине особенно важно заниматься психопрофилактикой и психогигиеной – действиями, направленными на сохранение психологического благополучия, для накопления ресурсов спокойствия, уверенности и расслабленности, которые пригодятся при столкновении со стрессорами и уменьшат как силу эмоциональной реакции на травмирующую ситуацию, так и вероятность эмоционального срыва из-за буйства гормонов.

Итак, чем можно изо дня в день создавать себе приятный настрой, как накапливать душевные силы?

Пешие прогулки заключают в себе сочетание нескольких благотворных факторов. Работа мышц компенсирует прочно утвердившую свои позиции среди городских жителей гиподинамию; вырабатываются эндорфины, гормоны счастья; вы дышите свежим воздухом (если гулять в парке, а не по центральной автомобильной магистрали); возможно, если повезет, понаблюдать за птицами, деревьями, дикорастущими цветами, что успокаивает. Так же благоприятно действует выезд на природу.

  На психическое состояние будущей мамы благотворно влияет и музыка. Мелодии утра – пробуждающие, вызывающие активность. Такую же активную, быструю, динамичную музыку стоит выбирать для физической и умственной активности. Музыка вечера – умиротворяющая, расслабляющая.

 Беременной женщине  важно читать книги, создающие позитивный настрой. Это и художественная литература, и истории успешных родов. Все это формирует благоприятный психологический фон и ощущение уверенности в благоприятном исходе беременности.

Еще одним инструментом регулирования и поддержания хорошего душевного состояния является позитивные утверждения. Вы начинаете свой день с утверждения, что мир хорош, жизнь прекрасна, день обещает быть замечательным, и все у вас получится. И чем выше уверенность, с которой вы это утверждаете, тем больше тому подтверждений в вашей жизни возникнет. Существуют списки аффирмаций, созданные для психологической работы над собой во время беременности: они касаются настройки на хорошее самочувствие, благополучные роды, а также принятия трудных моментов и приобретения дополнительных психологических ресурсов для борьбы с ними, проработки проблемных обстоятельств собственного рождения и сложностей в отношениях с собственными родителями.

**Аффирмации для спокойствия и уверенности**

Будущая мать говорит сама себе:

Моя семья является для меня источником удовольствия.

Я испытываю счастье и блаженство просто оттого, что живу.

Каждый день беременности – особенное счастье для меня.

Я готова всегда оказывать поддержку своему ребенку: до рождения, во время и после него.

Мои роды – поистине счастливое событие.

Все перечисленные способы оказывают влияние на психологическое состояние и усиливают потенциал защиты от разнообразных факторов стресса.

Испытывать некоторый стресс во время [беременности](https://vitaportal.ru/beremennost-i-rody) – нормальное явление. Гормональные, физические и эмоциональные изменения, которые происходят в организме во время вынашивания малыша, конечно, могут вызвать определенное беспокойство даже у самой уравновешенной женщины.

Однако ученые доказали, что высокий уровень [стресса](https://vitaportal.ru/disease/stress.html) во время беременности может увеличить риск преждевременных родов или рождения ребенка с низким весом, поэтому стоит постараться взять его под контроль.

**Способы борьбы со стрессом во время беременности**

1. Здоровое питание. Стресс во время беременности часто может быть следствием неправильного питания. Здоровая диета, которая включает большое количество жирных кислот омега-3, витаминов и минералов, наоборот, способна поднять настроение. Например, аминокислота триптофан, которая содержится во многих продуктах, включая орехи и зерновые, может повысить уровень мелатонина и серотонина, отвечающих за крепкий сон и чувство благополучия.
2. Говорить о своих чувствах. Приток гормонов часто вызывает у женщин чувство, что у них нет контроля над своим телом и изменениями настроения. Если стараться справиться с этими мыслями в одиночку, то они вполне могут стать причиной стресса во время беременности. Стоит поговорить о своих чувствах с партнером, близкими людьми или другими беременными.
3. Найти время для отдыха. Женщина в положении, пытающаяся сохранить привычный ритм жизни, часто испытывает от этого стресс. Также стрессором может служить чувство вины от того, что беременная отдыхает чаще, чем привыкла. Стоит помнить, что отдых нужен для здоровья будущего ребенка. На работе можно и нужно найти место, где можно расслабиться во время перерывов, дома сократить список ежедневных обязанностей. Если женщина чувствует себя усталой, она должна лечь спать, несмотря на то, сколько времени на часах.
4. Найти время для развлечений. Смех является одним из лучших способов расслабления. Встречайтесь с позитивно настроенными друзьями, смотрите комедии, посещайте смешные представления, читайте веселые книги. Даже простые забавные картинки способны помочь справиться со стрессом во время беременности.
5. Баловать себя. Беременность это прекрасное время, чтобы быть особенно внимательным к себе и не только с медицинской точки зрения. Женщины могут бороться со стрессом во время беременности привычными способами – посещая спа-салоны, делая маникюр и педикюр, покупая приятные мелочи.
6. Изменить отношение. Вынашивание ребенка – это впечатляющий опыт. Не стоит позволять негативным мыслям испортить радость, удовольствие и предвкушение счастья от рождения малыша. Существует множество техник, настраивающих человека на позитивное мышление. Если беременная незнакома с ними, то самое время узнать о них больше.
7. Медитация и глубокое дыхание. Победить стресс во время беременности помогут медитация и глубокое дыхание. Нужно найти тихое место, включить спокойную музыку и визуализировать мирные сцены о прекрасном будущем, ожидающем мать и ребенка. При этом следует глубоко вдыхать через нос и выдыхать через рот, чтобы снизить частоту сердечных сокращений и заставить мозг вырабатывать успокаивающие гормоны.
8. Массаж. Массаж хорошо зарекомендовал себя как средство для улучшения кровообращения, снятия напряжения и достижения внутреннего покоя. Однако во время беременности нужно избегать массажа в области живота и вокруг лодыжек, чтобы не спровоцировать преждевременные роды.
9. Планирование. Справиться со стрессом во время беременности помогает предварительная подготовка. Посещение специальных занятий, чтение книг, общение с состоявшимися мамами, составление списков идет на пользу очень многим женщинам, однако не стоит настраиваться на то, что все будет идти строго по плану. В течение любой успешной беременности бывают непредсказуемые периоды – следует помнить об этом.
10. Физические нагрузки. Многие женщины прекращают любую физическую активность, вынашивая ребенка. Если это не предписано врачом, не стоит отказываться от упражнений. Существует множество комплексов упражнений для беременных, также им рекомендованы специальная йога и занятия в бассейне.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения «Детский альбом» П.И. Чайковского.**

**Цель:** расслабление, установление взаимосвязи с будущим ребенком.

Обсуждение фантазий, впечатлений.

**Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины»**

**Цель:** формирование психологической устойчивости.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города.

Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой.

Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры.

Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны, или радостны.

Обратите внимание на звуки, которые вы слышите.

Обратите внимание на витрины магазинов. Что вы в них видите?

Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо.

Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица.

Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей.

Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по

архитектуре от всех других.

Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины".

Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной.

Побудьте в этом храме в тишине.

Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно.

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете?

Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

**Позитивные аффирмации**

Будущая мать говорит сама себе:

Моя семья является для меня источником удовольствия.

Я испытываю счастье и блаженство просто оттого, что живу.

Каждый день беременности – особенное счастье для меня.

Я готова всегда оказывать поддержку своему ребенку: до рождения, во время и после него.

Мои роды – поистине счастливое событие.

**Упражнение «Расскажи малышу о себе»**

**Цель:** трансляция позитивных переживаний.

Расскажите ребенку, как вы его любите, ждете, расскажите о себе, о своих интересах и привычках, о том, что вам нравится, о том, как вы будете жить вместе.

Привет, малыш! Ты меня слышишь? Я хочу тебе рассказать о себе…

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Старый уличный фонарь».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 14**

**Тема: «Формирование установок будущей матери на поддержание собственного здоровья»**

**Цель:** поддержание здоровья беременной.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы.

**Мышцы рук**

Правую кисть сжать в кулак. Держать в напряжении несколько секунд. Расслабить. То же самое с левой рукой. Затем одновременно сразу обеими руками. Расслабиться.

Правую руку нужно согнуть в локте. Бицепс напрячь, держать несколько секунд. Расслабить, руку разогнуть. То же самое повторить с левой рукой. Затем двумя руками. Не забывайте наблюдать за собственными ощущениями.

**Беседа «Режим дня беременной»**

Женщине, ожидающей ребенка, необходимо соблюдать определенный распорядок дня. Крепкий сон, своевременный прием пищи, прогулки на свежем воздухе и небольшие физические упражнения – залог здоровья ребенка и прекрасного самочувствия мамы.

**Рекомендации по режиму дня:**

1. **Здоровый сон.** Женщине в положении необходимо чуть больше времени для восстановления сил. Оптимальным будет 9-11 часов ночного отдыха и час дневного. Рекомендовано просыпаться в 7-9 часов утра, в зависимости от биологических ритмов и наличия работы. Засыпать следует не позднее 11 часов вечера.

Отдельно следует сказать о том, что в целях гигиены беременной женщине следует спать в отдельной кровати и регулярно менять постельное белье (не реже одного раза в неделю), при этом обязательно пользоваться пододеяльником и наволочкой для подушки. Еще чаще женщине необходимо менять нижнее белье (ночную сорочку), так как во время беременности в связи с гормональными изменениями в организме наблюдается более обильное потоотделение, особенно во время сна.

Для того, чтобы улучшить сон, комната беременной должна хорошо проветриваться несколько раз в день, особенно перед сном. При нарушении сна (что вполне возможно при беременности), беременной лучше обратиться к врачу, который выпишет соответствующее успокоительное. Но пересыпание беременной женщины тоже нежелательно, ведь в этом случае нарушается весь режим.

1. **Физические упражнения.**После сна нужно слегка размяться, активируя физиологические процессы и повышая циркуляцию крови. Во второй половине дня следует повторить специальные упражнения для беременных.
2. **Водные процедуры.** Прохладный душ поможет проснуться и взбодриться. Рекомендуют купаться 2 раза в день, утром и перед сном. Горячую ванную и посещение бани придется отложить на некоторое время, так как это может спровоцировать выкидыш.

Лучше всего пользоваться душем при температуре 35-40 °С. Общая продолжительность мытья не должна превышать 15-20 мин. Кроме того, желательно принимать душ после уборки квартиры, после долгой поездки или прогулки за городом. Во время утреннего душа и вечернего душа (перед сном) необходимо тщательно чистить зубы (2 раза в день), поскольку во время беременности полость рта и зубы женщины требуют особого тщательного ухода.

Что касается купания в водоемах (море), то они не противопоказаны в том случае, если беременность протекает без осложнений и если водоем экологически чист. В противном случае от купания следует воздержаться – либо заменить его на плавание в закрытом бассейне.

1. **Питание.** Принимать пищу желательно по часам, небольшими порциями 5 -7 раз в день. Завтрак очень важен для женщин в положении. Чтобы избежать тошноты необходимо принимать пищу через 30 – 50 минут после сна.

Не менее значимую роль, чем завтрак, играет обед беременной женщины. Обед будущей матери должен приходиться на 13–14 ч. дня (не позже). Стереотипное мнение, что обед должен быть долгим и сопровождаться обильным принятием пищи (особенно обед беременной женщины) — неверное. Напротив, обед должен быть легким и максимально полезным (питательным), для того чтобы после него будущая мать не ощущала тяжести в животе и смогла спокойно отдохнуть (поспать) днем. Во время трапезы беременной нужно контролировать свой аппетит и не переедать.

Через 2 ч. после обеда (15.30-16 ч. дня) ежедневно каждой будущей матери разумно устраивать легкий полдник, состоящий из стакана напитка, тарелочки творога или фруктов.

На 18-19 ч. вечера приходится ужин. Устраивать ужин позже 19 ч. вечера не стоит, поскольку пища должна успеть перевариться до сна, чтобы не заставлять работать ночью и без того перегруженные органы (желудок, почки, моче вой пузырь). На протяжении всего срока беременности ужин женщины должен быть максимально полноценным и питательным, чтобы она не ощутила внезапного голода ночью и не нарушала здоровый сон принятием пищи. Но ограничивать себя также вредно, как и переедать. За 1-2 ч. до сна беременной рекомендуется принять стакан кефира или ягодного компота (для улучшения работы желудка).

У многих беременных женщин обычно наблюдается повышенный аппетит. Нет ничего запретного в том, что женщина в течение дня будет съедать то яблоко или грушу (или тарелку ягод), то выпивать стакан напитка (сока, компота, кефира, молока). Но следует иметь в виду, что такой дополнительный прием пищи должен проводиться не более чем через каждые 2-3 ч., и важно, чтобы это были не бутерброды с колбасой и не сдобные булочки с чаем.

Во второй половине беременности аппетит беременной еще более увеличивается, поэтому в этот период режим несколько из меняется. При завтраке в 8 ч. утра будущая мать должна устроить второй завтрак в 11–12 ч. В это время дозволяется скушать легкую молочную кашу, творог со сметаной, выпить стакан молока и съесть булочку с маслом и сыром. Затем следует привычный обед, после него – полдник (в 15 ч.), в 17 ч. – первый (легкий) ужин, состоящий из стакана любого напитка, творога, ягодного пудинга или фруктов, в 19 ч. вечера – полноценный ужин и традиционный вечерний прием пищи до сна.

Как правило, во время беременности у многих женщин развивается склонность к запорам, которая прогрессивно нарастает с увеличением срока. Чтобы обеспечить нормальную работу кишечника, здоровой беременной рекомендуется употреблять больше грубой пищи. Правильное, разнообразное питание позволяет избежать запоров, вздутия живота (а вместе с этим вредных отравлений), в результате чего желудок не давит на матку и плод полно ценно развивается.

Кишечник беременной должен действовать в определенные часы, лучше всего – по утрам и желательно – вечером. При соблюдении необходимой диеты и режима питания кишечник беременной обычно действует самостоятельно. В тех случаях, когда его деятельность нарушается, беременной необходимо обратиться к врачу за советом, какие именно средства следует применять от запора.

1. **Пребывание на свежем воздухе.** При беременности потребность в кислороде увеличивается на 30%, поэтому необходимо ежедневно совершать 2 – 3 часовые прогулки, достаточно выходить на улицу несколько раз и гулять по часу. Прогулки во время беременности лучше всего проводить в определенные часы: утреннюю с 10 до 11 ч., вечернюю – с 18 до 19 ч., перед сном – с 20 до 21 ч. На последних месяцах беременности женщина для собственной безопасности должна гулять в сопровождении кого-то из близких.

В холодное время года и в плохую погоду от прогулок беременной лучше воздержаться во избежание простуды и прочих осложнений.

А вот в летнее время, а также ранней осенью и поздней весной чрезвычайно полезно пребывание беременной на свежем воздухе загородной местности (на лесной лужайке, на берегу реки или моря и т. п.).

В данном случае условием выбора, места отдыха должно быть обеспечение возможности срочной доставки беременной женщины в больницу (а на поздних сроках — в родильный дом). Но поездка на дальние расстояния в последние месяцы беременности является нежелательной, так как от тряски в транспорте, смены климата и т.п. могут начаться преждевременные роды.

Помимо ежедневной прогулки на свежем воздухе, беременная женщина может посещать различные общественные места (магазины, городские парки), культурные заведения (кино, театр, выставки и др.), продолжая полноценно отдыхать, общаться с друзьями, вести интересный образ жизни, чтобы беременность не показалась ей скучным и однообразным времяпрепровождением.

В течение всего дня беременная женщина может заниматься любыми привычным и для нее домашними делами: гладить постиранное белье, готовить еду, наводить порядок в шкафах и т.д. Благодаря большому количеству свободного времени каждая женщина может заняться всем, чем угодно: спокойно в тишине почитать книгу, журнал, посмотреть телевизор, послушать любимую музыку, поболтать с подругой, повышивать и т.д.

Не соблюдение распорядка дня, беспорядочное питание, недосыпание и ограниченный доступ кислорода ухудшают самочувствие будущей мамы и могут привести к гестозу плода.

**Нужно ли менять образ жизни беременной женщине**

Беременная женщина должна не только придерживаться распорядка дня, но и поменять привычный образ жизни.

Необходимо отказаться от всех вредных привычек. Алкоголь и никотин негативно сказываются на развитии эмбриона, особенно на ранних сроках беременности.

Работающим женщинам нужно избегать продолжительного нахождения на ногах или сидения. Следует чаще менять положение и делать 10- минутный перерыв. С 4 месяца будущая мама должна исключить ночные смены и тяжелый физический труд. По закону работодатель обязан перевести женщину на более легкую работу. Таблица труда должна составлять не более 30 часов в неделю. Если работа подразумевает легкий труд и не связана с психологическими нагрузками, беременная женщина может продолжать трудиться до родов.

Физические нагрузки необходимы для будущих мам. Следует только ограничить интенсивность и длительность занятий. Однако не все виды спорта подходят для женщины в положении.

**Нужно исключить:**

* Подъем тяжестей: штанги, гантели;
* Велоспорт, верховая езда и горные лыжи. Данные нагрузки способны спровоцировать выкидыш.
* Любые виды единоборств;
* Интенсивные занятия на тренажерах.

Допускаются умеренные физические нагрузки. Лучше всего подойдет плаванье, пилатес, йога, танцы.

**Необходимые правила или памятка для беременных**

Беременность это новый этап в жизни женщины, к которому необходимо подойти со всей ответственностью. Хорошее самочувствие будущей мамы положительно скажется на развитии плода.

**Памятка беременным женщинам:**

* Необходимо отказаться от вредных привычек;
* Разнообразить питание натуральными продуктами;
* Соблюдать режим приема пищи и распорядок дня;
* Следить за собственной гигиеной;
* Избегать тяжелых физических нагрузок и стрессовых ситуаций;
* Облегчить условия работы;
* Использовать любую возможность, для пребывания на свежем воздухе;
* Обеспечить организм полноценным сном не менее 10 часов в сутки;
* Избегать употребления лекарственных препаратов, кроме фолиевой кислоты до 4 мг в день;
* В период гриппозного обострения не находится в местах скопления людей;
* Заниматься легкими физическими нагрузками.

Если женщина во время беременности соблюдает режим дня – она в меньшей степени подвержена самым разным заболеваниям, физическим и психологическим, она полна сил и энергии. Здоровье матери – это также и здоровье, нормальное развитие малыша.

Подводя итог, можно сказать, что режим дня в период беременности – залог здоровья не только матери, но и ребенка. Соблюдение простых правил распорядка дня, режима отдыха и сна, питания и прогулок позволит сохранить молодость и вырастить здоровое поколение.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание Дебюсси Клод «Снег танцует. Сюита «Детский уголок».**

**По результатам прослушивания** – обсуждение фантазий, впечатлений.

**Самонастрой**

«Я счастлива, потому что беременна. Мой ребёнок чудесный. Я спокойна и несу в себе свет. Мы здоровы. Скоро я увижу его, мы будем гулять в нашем парке. Всё не зря, как должно быть, в лучшем из возможных вариантов».

**Упражнение «Место, где я себя прекрасно чувствую»**

**Цель:** Работа с «внутренним ресурсом». Самораскрытие. Повышение ценности внутреннего мира каждого человека».

Нарисовать картину, изображающую то место, где оно находится, что там интересного, почему это место так нравится и т.д.

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Принцесса на горошине».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 15**

**Тема: «Формирование установок будущей матери на поддержание собственного здоровья, оптимизация диетических предпочтений»**

**Цель:** поддержание здоровья беременной.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы.

**Дыхание**

На первые “раз-два-три-четыре” – вдох

На вторые “раз-два-три-четыре” – пауза

На третий счёт “раз-два-три-четыре” – выдох

На четвёртые “раз-два-три-четыре” – пауза

**Беседа «Правильное питание при беременности»**

Все знают, как важно полноценное питание для будущей мамы и ее малыша. Однако далеко не все понимают, как правильно организовать питание беременной женщины, чтобы все, что оказалось на ее столе, пошло только на пользу.

**Принципы питания во время беременности**

Существует несколько основных принципов питания для беременных, соблюдая которые можно сохранить стройную фигуру и обеспечить малыша всем необходимым для его роста и развития. Вот они.

*Натуральность*

Вся пища должна быть максимально натуральной. Сегодня, конечно, достаточно затруднительно найти в магазинах натуральные продукты, сделанные без пищевых консервантов, добавок, ароматизаторов и эмульгаторов. Но нужно стремиться к этому.

Возможно, придется поискать в городе магазины, где представлена натуральная продукция из фермерских подворий, сходить на рынки, изучить ассортимент бабушек-дачниц, которые продают то, что вырастили сами на участке.

*Режим питания и перекусы*

Нельзя допускать переедания и периодов голодания. Если даже до беременности женщина позволяла себе есть «как попало», голодать в течение дня и плотно ужинать после работы или учебы, то с наступлением беременности все должно измениться.

Нельзя голодать или наедаться до отвала. Если нет возможности поесть нормально в течение дня, обязательно следует перекусывать – яблоком, йогуртом, творожком.

*Польза*

Всю пищу следует рассматривать с точки зрения пользы, а не вкусовых качеств. Даже если хочется кушать только пирожные и ничего другого, следует подумать, какое количество углеводов с кровотоком мамы получит кроха в ее [утробе](https://o-krohe.ru/beremennost/plod/kak-i-chem-pitaetsya-v-utrobe/), а также о том, как трудно ему будет расти, если есть избыток углеводов, но катастрофически не хватает кальция, белков, полезных жиров и витаминов.

Что вкусно маме – не всегда полезно ребенку. Задача максимум – найти баланс, при котором и маме будет хорошо, и малышу полезно.

*Питьевой режим*

В рационе должно быть достаточное количество воды. Питьевой режим чрезвычайно важен для того, чтобы почки и печень беременной работалиправильно, чтобы метаболические процессы протекали быстрее.

И женщине, и ее малютке, которого она носит под сердцем, вода нужна на клеточном уровне.

Суточная потребность беременной – около 1,5-2 литров чистой питьевой воды. Чтобы не допускать отеков, важно, чтобы количество жидкости не было избыточным.

*Сбалансированность*

Питание должно быть сбалансированным. В понятие «сбалансированность рациона» входит понимание правил сочетания продуктов. Чтобы не голодать самой и не заморить голодом ребенка, а также не переедать и не перекармливать кроху, нужно помнить, что ежедневно женщине в «положении» нужно получать:

* не менее 150 граммов белка в день;
* около 100 граммов жиров (из них масла только на 5-8 граммов, остальное – в сложных продуктах);
* 400 граммов углеводов;
* все необходимые витамины и минералы.

Это вовсе не означает, что 400 граммов углеводов можно употребить за один прием пищи, а в следующий можно налечь на белки и жиры.

Все эти основополагающие компоненты должны быть распределены равномерно между всеми приемами пищи. В каждом из них должны быть представлены и белки, и жиры, и углеводы.

**Организация питания**

Даже если до наступления беременности женщина старалась питаться правильно, соблюдала трехразовое питание, после того, как тест показал две заветные полосочки, придется пересмотреть в своем питании все.

Начать следует с количества приемов пищи. Во время беременности питание должно быть дробным. Приветствуется 5-6 разовое питание.

Если количество приемов пищи увеличивается, то порции, соответственно, должны уменьшиться. Общий объем пищи в сутки может остаться прежним, ведь размеры желудка при беременности никаким образом не меняются.

Придется подумать о качестве, энергетической ценности и полезных свойствах продуктов, которые будут входить в шестиразовое питание беременной.

По новым правилам кушать женщине придется каждые 3-4 часа, даже если чувство голода не появилось. Утром, после пробуждения, всегда нужно «запускать» пищеварение, приняв натощак за полчаса до завтрака стакан воды комнатной температуры. После этого можно заняться личной гигиеной и утренним туалетом, и только потом перейти к завтраку.

Если женщина просыпается в 7 часов утра, то:

* завтрак у нее будет примерно в 7.30;
* второй завтрак – в 10.30;
* обед – в 13.00;
* полдник – в 16.00-16.30;
* ужин в 19.00;
* легкий перекус перед сном – в 21.30.

Последний плотный прием пищи должен быть не позднее, чем за 2,5-3 часа до отхода ко сну, в противном случае все полученные с ужином жиры и углеводы будут перевариваться уже во сне и обязательно отложатся не там, где они нужны.

В промежутках между приемами пищи следует пить чистую воду, зеленый некрепкий чай, домашние морсы из свежих ягод. Фруктовые соки свежего домашнего отжима в количество жидкости не засчитываются, поскольку они относятся к категории еды.

Поначалу женщине может показаться довольно трудно соблюдать такой режим, ведь не всегда она имеет возможность полноценно поесть, особенно на ранних сроках, когда до выхода в декретный отпуск остается довольно много времени. В этом случае стоит запастись несколькими пищевыми контейнерами, в которых будущая мама будет класть с собой на работу или в поликлинику необходимую еду.

Постепенно сформируются правильные пищевые привычки, которые женщина сможет сохранить и после родов, ведь ей предстоит ответственное грудное вскармливание.

Часто беременные жалуются, что не могут справиться с тягой к вредному продукту или никак не могут избавиться от привычки кушать среди ночи, потому что «очень хочется». Психологи рекомендуют не насиловать себя и давать себе возможность есть, если очень хочется, именно то, чего так просит душа. Правда, следует ограничивать себя, если продукт входит в перечень нерекомендуемых во время беременности: его количество должно быть маленьким.

Ночные перекусы, по мнению диетологов, являются признаком несбалансированного дневного питания. В норме ночью организм должен отдыхать, а не переваривать пищу, ведь пищеварение – ответственная и тяжелая работа для него.

Если все спланировать правильно, обеспечить все дневные приемы пищи, предусмотреть необходимое сочетание продуктов, то желание есть ночью постепенно сойдет на нет. Пока оно сходит, можно разрешать себе среди ночи одно яблоко или один абрикос, не больше.

**Разрешенные продукты**

Женщине, у которой нет патологий желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета, болезней почек, патологической прибавки веса, можно кушать почти все продукты, которые были в рационе и ранее. Об ограничениях расскажем ниже.

Правильное питание в период вынашивания ребенка не подразумевает введения в рацион новых продуктов, которые несвойственны географической местности, в которой проживает будущая мама. Например, жительнице Якутии не стоит налегать на ананасы, ведь получить витамин С в нужном количестве можно и из клюквы.

Чтобы планировать свое меню на день, на неделю или даже на месяц, важно точно знать, на какие продукты питания запрет не налагается. Подразумевается, что разрешенные продукты должны быть обязательными и входить в ежедневный рацион.

*Хлеб и выпечка*

Кушать хлебобулочные изделия можно до 150 граммов в сутки, при этом отдавая предпочтение ржаному, диетическому бессолевому хлебам, хлебу из муки грубого помола, с отрубями, семечками.

Хлеб не стоит есть свежим и мягким, лучше всего беременной принимать в пищу вчерашний или позавчерашний хлеб. Можно иногда побаловать себя цельнозерновыми хлебцами, а также сухарями и несдобным печеньем.

*Мясо и птица*

Женщинам в «интересном положении» рекомендуются нежирные сорта– такие, как крольчатина, говядина, телятина, мясо курицы и индейки. Все мясо следует готовить на пару, запекать в духовке, отваривать, тушить.

В жареном виде мясные продукты и птицу при беременности употреблять нежелательно. Суточная норма мясных продуктов – 150 граммов в сутки.

*Рыба*

Как и мясо, рыба является богатым источником белка. Ее можно есть около 100-150 граммов в сутки. При выборе рыбы стоит отдать предпочтение нежирным сортам – минтаю, пикше, горбуше, форели.

Жирная рыба вроде скумбрии и сельди может вызвать переизбыток по количеству жиров, и баланс будет нарушен. Рыбу также готовят в пароварке, тушат, запекают. В жареном и копченом виде она большой пользы будущей матери и ребенку не принесет.

*Молочные продукты*

Как источник белков и жиров, молоко – незаменимый при беременности продукт, богатый кальцием и другими полезными веществами.

Цельного молока будущей маме можно употребить около 200 граммов в сутки. При этом нет большой разницы, выпьет ли она его на полдник в количестве целого стакана или разделит на два приема, добавив утром в кашу и оставив на полдник полстакана для самостоятельного приема.

Творог в количестве 100-150 граммов в сутки выбирают только свежий, обезжиренный или с малым количеством жира, без красителей и пищевых добавок, без кусочков фруктов, поскольку в таких творожных продуктах чаще всего имеются консерванты.

Сливочное масло – 20 граммов в сутки, сметана – 2-3 столовых ложки. Все молочные продукты для беременной должны иметь минимальный процент жирности.

*Яйца*

С куриными яйцами следует быть осторожнее. Они относятся к перечню разрешенных продуктов достаточно условно с большим количеством оговорок. В неделю беременной можно кушать не более 1-2 яиц в отварном виде.

*Масло*

Растительные масла обязательно должны входить в состав блюд и салатов для беременной. В сутки достаточно 15 граммов подсолнечного масла. Для оливкового и других растительных масел «дозировка» такая же.

*Овощи*

Женщине, ожидающей ребенка, следует как можно больше есть овощей в сыром виде. Это источник витаминов и клетчатки, без которого нормальное здоровое пищеварение будет невозможным.

Приветствуются морковь, репчатый лук, чеснок, свежая зелень, свежая капуста, не подвергшаяся термической обработке, помидоры, огурцы, болгарский перец.

Овощи, которые [нельзя есть](https://o-krohe.ru/beremennost/pitanie/chto-nelzya-kushat/) сырыми, можно варить или тушить. Это относится к свекле, кабачкам, патиссонам, тыкве. С осторожностью следует относиться к картофелю: это достаточно коварный овощ, который может привести к набору [веса](https://o-krohe.ru/beremennost/nabor-vesa/).

*Фрукты*

Беременной, не имеющей лишнего веса, сахарного диабета, склонности к аллергии, можно кушать любые фрукты. Если есть некоторые ограничения, следует исключить бананы, виноград, тропические фрукты, некоторые цитрусовые.

Всем без исключения разрешены и настоятельно рекомендуются яблоки, груши, персики и абрикосы, слива. Зимой, когда изобилия доступных по цене фруктов нет, можно обогатить рацион сухофруктами, черносливом, инжиром.

*Крупы*

Полноценное питание без так называемых долгих углеводов представить себе трудно, поэтому женщине ежедневно в обязательном порядке следует принимать в пищу крупы. Самые полезные – гречка-ядрица, овес, кукуруза. Осторожнее следует быть с рисом и бобовыми.

*Макароны*

Они разрешены, но в небольших количествах. Лапшу или вермишель, к примеру, можно добавить в суп.

Если беременной хочется макароны или спагетти на второе, она может себе это позволить при условии, что у нее нет проблем с весом и обменом веществ, но в небольших количествах и при полном отказе от хлеба в этот день.

*Сладости и напитки*

Из сладостей разрешены зефир, лукум, молочный шоколад. Все эти вкусности следует ограничить и принимать по небольшому кусочку в день, если нет противопоказаний и особых распоряжений врача.

*Из напитков предпочтительны зеленый чай, несладкие компоты, приготовленные самостоятельно из свежих фруктов или сухофруктов, домашние морсы.*

**Рациональное питание при беременности не подразумевает следующих продуктов питания:**

* **Свинина и баранина**. Столь жирные сорта мяса могут негативно отразиться на пищеварении и обмене веществ.
* **Фаст-фуд**. Продукты, которые используются для приготовления бургеров и пиццы, в большинстве случаев не соответствуют принципу натуральности пищи, а также часто имеют истекший срок годности. Чтобы «реанимировать» их, повара используют химические составы и консерванты, а также ароматизаторы, которые представляют собой вредные и совершенно ненужные для организма беременной женщины вещества. К тому же в фаст-фуде всегда много жира.

• **Газированные напитки и магазинные соки**. В них содержится слишком много сахара, от употребления которого диетологи предостерегают будущих мам. Газированные напитки к тому же вызывают повышенное газообразование в кишечнике, содержат красители и консерванты.

• **Кондитерские изделия.** Под запрет попадают сдобные булочки и ватрушки, выпечка из дрожжевого, сдобного и слоеного теста, все печенья фабричного производства, а также жирные торты, пирожные, конфеты. Ничего, кроме огромного количества углеводов, которые усваиваются быстро и требуют от поджелудочной железы дополнительного количества инсулина, в них нет.

• **Молочные продукты и сыры**. Женщине в «положении» следует отказаться от покупки плавленых сыров, поскольку в них содержится большое количество жиров. Также стоит отказаться от готовых творожных сладких масс, сырков, глазированных сырков, готовых разрекламированных творожных и молочных десертов. Все молочные продукты с повышенным содержанием жира (молоко 3,2%, сметана 20%), следует заменить на менее жирные или обезжиренные.

• **Колбасы и рыба.** Следует полностью отказаться от приема колбас, сосисок, копченого мяса, соленой и копченой рыбы, рыбной икры, фабричных паштетов, мясных и рыбных консервов. Если очень хочется колбасы, можно приготовить ее дома из хорошей говядины или крольчатины – рецептов, как это сделать, предостаточно.

* **Сладости**. Не стоит употреблять в пищу фабричное мороженое, сгущенное молоко, варенья и джемы, конфитюр.
* **Жареное**. Все блюда, которые принято есть в жареном виде, на время беременности, должны быть исключены. Лучше выбрать любой другой способ готовки – тушить, парить, отваривать, запекать в духовке.
* **Грибы**. Грибы очень плохо перевариваются человеческим организмом, во время беременности от них практически нет пищевой пользы, зато нагрузка на органы пищеварения возрастает.

• **Картофель.** Несмотря на то, что в России картошку считают вторым хлебом, а иногда даже первым, беременных избыток крахмала ни к чему. Потребление этого корнеплода лучше свести к минимуму, например, к добавлению в суп, поскольку первые блюда достаточно трудно представить себе без этого ингредиента.

• **Специи.** Женщине в «положении» стоит отказаться от специй вообще. Острое, особенно при изжоге, лишь провоцирует приступы заброса желудочного сока в пищевод, а пряности разжигают аппетит, а многим женщинам и без них трудно совладать со своим аппетитом в период беременности. При запорах специи лишь усиливают симптоматику.

* **Крепкий чай и кофе**. Такие напитки при беременности, несмотря на многочисленные дискуссии вокруг этого вопроса, запрещены. Чай и кофе оказывают непосредственное влияние на кровеносные сосуды, работу сердца, артериальное кровяное давление. Иногда слабый кофе с молоком рекомендуется женщинам при гипотонии, но такое назначение обязательно должно прозвучать из уст лечащего врача.
* **Алкогольные напитки**. Это касается всех напитков без исключения независимо от натуральности, крепости и приписываемых им полезных бодрящих свойств. Беременность и алкоголь не совместимы в принципе.

• **Маринованные продукты.** Несмотря на то, что женщины, ожидающие малыша, особенно на маленьких сроках, хотят соленых огурчиков или лечо, такие продукты считаются запрещенными ввиду переизбытка в них соли, уксуса и специй. В первом триместре, когда вкусовые «причуды» наиболее выражены под действием прогестерона, небольшие отклонения от этого требования допустимы, но если женщина будет соблюдать меру. В третьем триместре, особенно на последнем месяце маринады запрещены в любом виде и количестве, поскольку способствуют появлению отечности.

* **Фрукты и ягоды с большим содержанием сахара**. Женщине, особенно при тенденции к избыточному набору веса, требуется более внимательно выбирать ягоды и фрукты. Малину лучше заменить клюквой или вишней, а бананы, сладкие сочные сорта груш, персиков и виноград лучше максимально ограничить.
* **Крупы и бобовые**. Фасоль и горох следует принимать с осторожностью, поскольку они способствуют процессам газообразования в кишечнике и быстрому набору веса. Среди круп следует избегать манной крупы, перловой, белого пропаренного риса, сечки.

**Памятка питания при беременности:**

1. Частое питание небольшими порциями.

2. Между приемами пищи допускается легкий перекус овощем или фруктом.

3. Употреблять жидкость следует до 2 литров в первые 12 недель беременности, затем объем немного сокращают. Предпочтение отдавать чистой воде, компотам и морсам. Исключить употребление сильно газированных и сладких напитков. Особенно полезны клюквенный и смородиновый морс, который позволит снять отеки и мягко подействует на мочеполовую систему.

4. Блюда отваривать, запекать или готовить на пару.

5. Включить в рацион как можно больше овощей зелени и фруктов, растущих в регионе.

6. Во второй половине беременности необходимо исключить острое, соленое и жареное, из-за повышенной нагрузки на печень, почки и желудок.

Сбалансированное питание позволит плавно набирать вес и обеспечит ребенка и маму всеми необходимыми витаминами. Следует помнить, что набор веса к концу беременности должен не превышать 10-12 кг. Лишний вес – это рождение крупного малыша, и как следствие осложнение при родах.

**II. Основная часть.**

**Прослушивание Шуберт «Аве Мария» (10 мин.)**

**По результатам прослушивания** – обсуждение фантазий, впечатлений.

Композитор хотел, чтобы слушающий мелодию человек, отбросил все свои мысли и погрузился в эту невероятно легкую, умиротворенную атмосферу, которая доступна не каждому.

**Самогипноз**

Вы делаете медленный вдох и на выходе произносите:

«Моя беременность – это естественно, нормально и безопасно для меня и моего ребенка.

Я спокойна, уверена в себе. Мой ребенок чувствует это спокойствие и спокоен, как и я.

Я спокойна, я расслаблена. Я могу чувствовать хорошо себя во время родов».

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Дикие лебеди»

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 16**

**Тема: «Рациональная установка на поощрение грудного вскармливания»**

**Цель:** поощрение грудного вскармливания.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Медитация**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной систем.

Для беременных женщин медитация является отличным способом для восстановления спокойствия и релаксации.

Найдите удобное место, где вас никто не будет отвлекать, примите удобное положение сидя. Начните с нескольких глубоких вдохов-выдохов, чтобы освободиться от напряжения. Самое главное в медитации – представить себя в комфортном, приятном и безопасном месте, где вас ничто не беспокоит. Со временем вы научитесь фиксировать это состояние приятного ощущения и быстро восстанавливать силы.

**Беседа «О пользе грудного вскармливания»**

Сегодня хорошо известно, что грудное молоко – лучшее питание для младенцев. И не напрасно, только в женском молоке – и нигде больше – содержатся вещества для роста и дозревания головного мозга и нервной системы человеческого детеныша. Только женское молоко помогает становлению всех функциональных систем появившегося на свет младенца. Только женское молоко защищает крошку от многих болезней и является гарантией формирования крепкого иммунитета в будущем.

Все попытки искусственно воспроизвести состав маминого молочка заранее обречены на неудачу: многие его компоненты невозможно в принципе создать технологическим путем. Как невозможно создать аналог человеческой крови… Не случайно именно «белой кровью» называли женское молоко во многих народах, чей опыт доказывал его невероятную живительную и целительную силу. Современная наука тоже подтверждает уникальность и пользу грудного вскармливания.

Обратимся к документам Всемирной Организации Здравоохранения. Именно в них можно найти самую достоверную и последнюю информацию о кормлении грудью. Например, в практическом руководстве для медицинских работников под названием «Грудное вскармливание: как обеспечить успех» однозначно и авторитетно заявляется – грудное вскармливание защищает здоровье матери.

**Преимущества для здоровья мам.**

**Успешное восстановление после родов**. Гормон окситоцин, вырабатывающийся в момент сосания груди ребенком, способствует сокращению матки. Это особенно актуально в первые полчаса после рождения малыша для благополучного отделения плаценты и профилактики послеродовых кровотечений. Первое прикладывание к груди и первое длительное кормление должны быть осуществлены сразу после родов – к этому призывают зарубежные медики и ВОЗ в своем документе «Десять шагов, ведущих к успешному грудному вскармливанию». Кормление ребенка в первые 2 месяца помогут матке восстановить свою добеременную форму, а соседним органам брюшной полости благополучно занять свои обычные «места».

**«Отдых» репродуктивной системы**. Благодаря сосанию груди в организме матери вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за количество молока. Этот гормон подавляет выработку эстрогена и прогестерона – гормонов, необходимых для овуляции и изменений в стенках матки для возникновения новой беременности. Таким образом, грудное вскармливание надежно предохраняет вас от зачатия. Однако, здесь следует отметить, что необходимый защитный уровень пролактина поддерживается только при организации кормления ребенка естественным способом:

– грудь дается ребенку так часто и так надолго, как он хочет – днем, и, что особенно важно, ночью (не менее 3 раз за ночь);

– мама не предлагает малышу для сосания посторонних оральных объектов (пустышки, бутылочки);

– прикорм вводится малышу после 6 месяцев, объем взрослой пищи увеличивается очень постепенно;

– ночью младенец спит рядом с мамой и получает грудь при первом признаке беспокойства во сне.

*Исследования показали, что около 95% мам, организовавших кормление естественным способом, остаются не способными к новому зачатию на протяжении в среднем 13-16 месяцев. А у трети мам овуляция не возобновляется в течение всего периода грудного вскармливания.*

**Профилактика рака груди**. Гормоны-эстрогены способствуют росту раковых клеток в репродуктивной системе и тесно связаны с раковыми образованиями. Как уже упоминалось выше, пролактин – основной «молочный» гормон – подавляет выработку эстрогена и замедляет рост клеток вообще. Кормление одного ребенка хотя бы на протяжении 3 месяцев уменьшает риск заболевания раком груди и раком эпителий яичников на 50 и 25 % соответственно.

**Улучшается мастопатия**. Существует даже такой способ натурального лечения этого заболевания: выкормить малыша грудью до 3 лет.

**Уменьшается потребность в инсулине** у больных сахарным диабетом.

**Восстановление обычного веса**. Один из самых важных вопросов родившей женщины: «Когда же я снова стану такая же стройная, как и до начала беременности?» Ответ: примерно через год – если будете кормить малыша естественным способом. Дело в том, что в период вынашивания малыша организм мамы «делает запасы» для последующего выкармливания малыша. У мамы должно быть приготовлено много «запасных» калорий для выработки молока в первый, самый ответственный год жизни крошки. Ежедневно для производства «детского питания» женский организм расходует до 600 ккалорий. Поэтому совершенно нет необходимости следовать диетам для похудения – они, как правило, не помогут восстановить добеременный вес. Природа предусмотрела только один способ возвращения прежней привлекательности – длительное грудное вскармливание. Следует отметить, что некоторым мамам, у которых есть какие-нибудь проблемы со здоровьем (гормональные нарушения, например) для похудения требуется больше времени: полтора, два, два с половиной года активного кормления грудью. Также долго восстанавливать вес будут мамы, чьи детки дольше развиваются физически, поздно пошли, заговорили: ведь состав молока меняется в зависимости от потребности ребенка, а у таких малышей дольше сохраняются потребности в кормлении грудью, характерном для первого года жизни. Перечислим еще несколько возможных причин затянувшегося похудения: мама, вопреки отсутствию чувства голода, есть слишком много – «за двоих»; нездоровое питание мамы (фаст-фуд, ночные калорийные приемы пищи…); нерациональное питание – за один прием пищи мама съедает слишком много разнообразных продуктов (рыбный суп вперемешку с жирным мясным пловом и все это разбавлено сливовым компотом), которые вперемешку усваиваются гораздо хуже, чем по отдельности. Возможны также просто индивидуальные особенности состояния веса кормящей мамы весь период зрелой лактации. В любом случае, к наступлению момента инволюции лактации, лишние килограммы должны уйти.

**Кальций усваивается лучше во время беременности, кормления грудью и еще полгода после прекращения лактации.** К таким сенсационным выводам пришли зарубежные ученые в ходе ряда исследований. Почему же тогда у некоторых женщин именно в эти периоды жизни возникают подозрения в нехватке кальция для их организма? Скорее всего, дело в неправильно организованном питании кормящей мамы. Важно ведь не просто поглощать в достаточном количестве продукты, содержащие этот элемент. Важно «помогать» кальцию полноценно усвоиться из пищи. Также возможными причинами недостатка кальция могут быть маленький (меньше 3 лет) интервал между беременностями, и ошибки в организации грудного вскармливания. Почему? Дело в том, что рождение ребенка вызывает целую серию гормональных перестроек: беременность – роды – становление лактации (до 3 месяцев после родов) – зрелая лактация – инволюция лактации (между 1,5 и 2,5 годами малыша) – прекращение грудного вскармливания – возвращение организма к добеременному состоянию (в течение полугода). Именно работа гормонов в эти периоды способствуют более полноценному усвоению кальция. Если же данная репродуктивная цепочка была прервана (например, мама бросила кормить малыша до наступления инволюции лактации, или произошел выкидыш, или мама поторопилась с новой беременностью), если на любом из этапов произошло грубое вмешательство извне и был нарушен естественный гормональный баланс (например, искусственная стимуляция родов, или лактация прерывалась медикаментозным способом, или женщина использует гормональные контрацептивы), если грудное вскармливание не было организовано естественным способом – гормональная система кормящей мамы работает не полноценно, и кальций действительно может усваиваться в недостаточном количестве. Поэтому прежде, чем обвинять в разрушении зубов грудное вскармливание – подумайте, все ли вы делаете в согласии с природой и здравым смыслом.

**Профилактика депрессии**. При отсутствии грудного вскармливания после родов, при возникновении проблем с кормлением, а также при резком его прерывании, у мамы происходит резкое падение уровня материнских гормонов. Начинаются так называемые эндогенные депрессии, для преодоления которых часто необходима профессиональная помощь психотерапевта. В свою очередь, при наличии успешного вскармливания, у кормящей женщины присутствуют в большом количестве гормоны нейропептиды, в числе которых известный гормон эндорфин. Такая мама с мужеством переносит трудности, с радостью ухаживает за малышом, излучает эмоциональную удовлетворенность и, несмотря на частую усталость, словно летает на крыльях любви.

**Более крепкий иммунитет**. Это вызвано повышенным метаболизмом в организме кормящей мамы. Интенсивные обменные процессы ускоряют выведение токсинов, повышают темпы обновления костей и тканей, а также делают слизистую оболочку носоглотки менее восприимчивой к возбудителям инфекции.

**Повышенная стрессоустойчивость**. Такой эффект достигается благодаря работе двух гормонов:

пролактин – является сильным транквилизатором. Он словно посылает сигнал кормящей маме: «Успокойся, не нервничай, все будет хорошо…»  
 окситоцин – помогает женщине сосредоточиться преимущественно на нуждах маленького ребенка, оставляя переживания по разным житейским поводам словно на периферии сознания.

Таким образом, в период кормления грудью у женщины выстраивается четкая система жизненных ценностей, более осознанно структурируется внутреннее пространство, упорядочивается реакция на события внешнего мира, и появляются дополнительные душевные ресурсы для решения различных проблем.

*У грудного вскармливания имеются еще и косвенные преимущества для здоровья мам:*

Оно исключительно экономично. Вместо затрат на искусственные смеси, бутылочки, пустышки, соски, стерилизаторы, подогреватели питания, лекарства для малыша, который будет болеть гораздо чаще, чем ребенок на грудном молоке, у мамы есть возможность потратить эти деньги на что-нибудь другое. На оздоровительную поездку к морю, например, или на посещение бассейна, на сеансы массажа и услуги косметолога.  
Эмоциональная связь между мамой и ребенком, возникающая в процессе естественного вскармливания, тоже сыграет свою положительную роль для сохранения маминого здоровья.

Прежде чем развеять наиболее часто встречающиеся опасения, связанные с влиянием грудного вскармливания на здоровье матери, скажем несколько слов о том, чем конкретно является женское молоко. Вот его краткий состав:

– Содержит более 400 компонентов:

– Вода составляет примерно 87-90% от общего объема молока.

– Углеводы составляют примерно 7%. Женское молоко очень сладкое благодаря лактозе – молочному сахару. Этот компонент молока не воспроизводим искусственно – а ведь именно благодаря ему, быстро растущий мозг младенца получает питание и обеспечивается нормальная микрофлора кишечника.

– Белки составляют всего 1% от всего объема, но именно они помогают развитию нервной системы и росту мозга, содержат иммунные факторы и многие другие полезные вещества. Белок женского молока не имеет аналогов в природе – поэтому ученые всего мира говорят о том, что кормление младенца смесями на основе молока других млекопитающих является для него экологической катастрофой.

– Жиры занимают от 2 до 4% от общего состава. Они – основной строительный материал для детского организма и основной источник энергии. Наибольшая концентрация жира содержится в молоке, которое начинает поступать ребенку через 15-20 минут после начала кормления.

– Витамины, гормоны, минеральные вещества, ферменты для усвоения молока, факторы роста и сытости и многие другие жизненно важные компоненты составляют примерно 1% от общего объема. Все они содержатся именно в том количестве, которое необходимо ребенку данного возраста и в том виде, в котором ему легче всего их усвоить.

– В молоке содержатся антитела от всех заболеваний, которые были и есть у матери. Таким образом, ребенок получает не мамину болезнь, а защиту от маминой болезни. Вероятность заражения от матери гораздо выше среди детей искусственников.

Однако грудное вскармливание, помимо физиологического аспекта, имеет еще важный психологический аспект. Не все матери задумываются над тем, что воспитание ребенка начинается с рождения. А ведь именно кормление грудью дает ребенку возможность формирования первой привязанности, вместе с которой реализуется базовая потребность ребенка в безопасности, формируется базовое доверие к миру. Именно эти факторы: привязанность, безопасность и доверие к миру, влияют на развитие психики ребенка и определяют всю его дальнейшую жизнь.

Привязанность – это то, что позволит вашему ребенку в дальнейшем привязываться к дому, к семье, к конкретному человеку, т.е. завести собственную семью. Привязанность ребенка, да и взрослого, можно обозначить так: «Только этот человек, предмет, место, может удовлетворить мою потребность (в любви, безопасности, признании и т.д.)».

Базовое доверие к миру – необходимо для того, чтобы ребенок не боялся осваивать мир, общаться со взрослыми и сверстниками, проявлять любознательность. Дети, у которых не сформировано базовое доверие, сованы и боятся отойти от взрослого, окружающий мир кажется им враждебным и пугающим.

Потребность в безопасности – относится к числу витальных потребностей ребенка, без которых невозможна его жизнедеятельность. Родитель может удовлетворить эту потребность, обеспечив ребенку благоприятную среду для роста и развития, без стрессов и травмирующих факторов, поддерживая с ним постоянный физический и эмоциональный контакт.

Давайте рассмотрим схему развития доверия и привязанности у ребенка при грудном вскармливании:

Ребенок имеет физическую или эмоциональную потребность.

Ребенок обеспокоен и напряжен.

Мать замечает потребность ребенка и  удовлетворяет ее, прикладывая ребенка к груди.

Ребенок удовлетворен, чувствует себя в безопасности, формируются доверие и привязанность к матери.

 Таким образом, первая привязанность появляется у ребенка сразу же после рождения и закрепляется кормлением грудью.

Очевидно, что удовлетворить все вышеперечисленные потребности можно с помощью грудного вскармливания, которое является естественным для женского организма и крайне необходимым для маленького новорожденного.

**II. Основная часть (1 час)**

**Прослушивание Дебюсси „Свет луны“** (для общего успокоения, удовлетворения)

**По результатам прослушивания** – обсуждение фантазий, впечатлений.

**Упражнение «Визуализация образов»**

Визуализация образов позволит вам войти во внутренний мир. Представляя себя в нем, вы будете чувствовать себя защищенной и расслабленной. Цель визуализации образов – это уменьшение стресса через визуальное представление позитивных образов, а также предотвращение, ослабление или прекращение физического воздействия стресса.

Для достижения этой цели создайте позитивный образ, который представляет собой безопасную и расслабляющую среду. Посещайте это визуальное место опять и опять. И тогда, будучи уже в состоянии стресса, вы можете войти в этот визуальный мир и получить расслабление, даже если такая визуализация будет кратковременной. Например, вы можете представить себе такой пейзаж:

Я лежу на берегу моря, греет солнце. Когда становится слишком жарко, я перемещаюсь под зонтик. Я чувствую тепло песка на кончиках пальцев. Я вижу, как волны мягко набегают на берег. Я вдыхаю морскую соль. На берегу столько людей, сколько нужно: их не много и не мало, и я не чувствую, что берег переполнен или что я в полном одиночестве.

Вы также можете использовать визуализацию образов для облегчения боли и устранения дискомфорта, которые будете испытывать во время беременности. Вы можете визуально представить себе, как боль исчезает. Эта визуальная картинка будет отвлекать ваш мозг от испытываемой боли.  
Есть два рода упражнений, которые помогут вам во время беременности.

Чтобы оставаться физически здоровой, вашему телу требуется движение и активность. Чтобы сохранить душевное равновесие, вы должны научиться расслабляться. И физические упражнения, и упражнения на расслабление нужно делать каждый день, и тогда вы сможете справиться с раздражением, болью, беспокойством, напряжением, которые мешают спокойному протеканию беременности.

**Аффирмации физического благополучия ребенка**

Будущие родители во время беременности обычно стараются делать все возможное для благополучного роста и развития ребенка. Вместе с основными принципами здорового питания и отдыха родители могут применять и аффирмации, чтобы передать ребенку на подсознательном уровне послания о его здоровье и жизненной силе.

* Я создаю для тебя здоровое окружение.
* Я даю нам с тобой здоровую питательную еду.
* Я хорошо забочусь о нас.
* Мне приятно чувствовать, как ты шевелишься.
* Тебе в матке уютно и безопасно.
* Я забочусь о себе из любви к тебе.

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Огниво».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 17**

**Тема: «Рациональная установка на вакцинацию матери и ребенка»**

**Цель:** формирование установки на вакцинацию матери и ребенка.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы

**Шея и трапециевидная мышца**

1) напрягаем мышцы шеи и трапециевидную мышцу, можно представить, что вы несете в прямых руках очень тяжелые сумки, штангу.

**Беседа «О необходимости вакцинации во время беременности, перед ней и после рождения ребенка»**

Для здоровья женщины и ее будущего малыша крайне важна **вакцинация**во время беременности, перед ней и после рождения ребенка. Ведь это основной способ избежать распространения многих инфекционных заболеваний. Много времени и внимания уделяется соблюдению графика прививок у детей, но при этом забывают о взрослых и важности дородовой подготовки.

**Прививки перед беременностью**

Иммунизация будущей матери защищает ее и плод от риска инфицирования управляемой инфекцией. Передаваясь от матери, иммуноглобулины защищают ребенка от инфекций. И самый идеальный вариант – сделать нужные прививки перед беременностью. Необходимо во время планирования беременности обсудить график прививок с врачом.

Если женщина планирует рождение ребенка, до беременности ей рекомендуется выяснить наличие иммунитета против следующих заболеваний:

* Краснуха. После инфицирования у беременной резко возрастает риск выкидыша. Даже если этого не случится, остается большой риск рождения ребенка с тяжелыми физическими нарушениями: дефектами мозга, глаз и сердца.
* Ветряная оспа. Перенесенное беременной заболевание ветряной оспой может привести к воспалению легких и осложнениям. Также велика вероятность рождения малыша с физическими отклонениями.
* Корь во время беременности опасна выкидышем и преждевременными родами.
* Свинка во время первого триместра несет риск замирания беременности.

Эти прививки выполняются ослабленной живой вакциной, поэтому во время беременности их не делают женщинам, независимо от того, были ли они привиты ранее. Целесообразно провести перед вакцинацией тест на исключение беременности, обеспечить контрацепцию за месяц до прививки и после нее, так как остается риск передачи плоду вируса, способного вызвать внутриутробные патологии.

Врач рекомендует получить перед планируемым зачатием две прививки от перечисленных заболеваний с месячным интервалом либо сдать анализ крови на наличие достаточного количества антител. Важно, чтобы с момента иммунизации до зачатия прошло не меньше одного месяца, а при введении вакцины от ветряной оспы – трех месяцев.

Если непривитая женщина вступила с носителем одного из заболеваний в контакт, следует поставить в известность врача.

Не рекомендуется в период беременности рутинная прививка от вируса папилломы человека, ее женщинам лучше сделать до зачатия в возрасте 9–26 лет. Она предохраняет от большинства случаев заболевания раком матки, наружных половых органов, влагалища, глотки и рта.

Непредусмотрительный отказ женщины до беременности от вакцинации может быть особенно драматичным. Ведь для инфицирования вирусами ветряной оспы, краснухи, кори достаточно даже поверхностного кратковременного контакта. И только живые вакцины, запрещенные к применению в период беременности, могут предупредить эти опасные и тяжелые заболевания.

**Прививки, не опасные во время беременности**

Давно сложившееся мнение об опасности для беременных любых прививок – миф. Вакцинация беременных не запрещается и даже рекомендована специальными вакцинами – неживыми.

К рекомендованным прививкам для женщин, которые следует делать в период каждой беременности, относятся:

* вакцина от гриппа – беременная женщина входит в группу риска, то есть она может заболеть более тяжелой формой, сопровождающейся осложнениями;
* против коклюша – это заболевание опасно маленьким детям и младенцам, так как осложнения от него могут вызвать воспаление мозга и воспаление легких, потерю веса, а иногда и летальный исход.

Грипп

Важно, чтобы прививку от гриппа сделала каждая беременная женщина, ведь она иммунизирует таким образом как себя, так и плод. Если мама в период беременности сделала такую прививку, то ребенок будет меньше страдать респираторными заболеваниями. Данные проведенных исследований подтверждают снижение на 63% опасности малышу заболеть в возрасте до шести месяцев.

Надо относиться к препаратам с осторожностью и обязательно следовать рекомендациям врача, так как отдельные отечественные вакцины содержат полиоксидоний, который запрещен к введению беременным и кормящим. В импортных препаратах он не применяется.

Коклюш

Опасность коклюша заключается в тяжелых осложнениях, тогда как прививать младенцев от этой болезни можно только с двух месяцев. И пока кроха не получит несколько вакцин, защитить его может только иммунитет мамы, которая привилась во время беременности. Она сама не сможет заболеть и тем самым заразить ребенка. Согласно статистике, в 50% случаев детей заражают коклюшем родители. Ребенка первых четырех месяцев жизни спасти от заболевания сможет только большое количество антител, которые попадают к нему через плаценту, если мама привилась в конце беременности.

**Прививки беременным в экстренных случаях**

В особых случаях при беременности вакцинируют женщин от дифтерии и столбняка. Опасность заболевания ими возникает при получении существенных травм, укусах животных. И если до беременности с момента последней прививки прошло не больше пяти лет, то не стоит волноваться, иммунитет есть. В противном случае, если потребуется экстренная вакцинация при беременности, проводят ее специфическими иммуноглобулинами.

Если женщина запланировала в период беременности поездку за пределы страны, нужно в обязательном порядке дополнительно проконсультироваться относительно рекомендуемых вакцин.

Такие прививки не представляют опасности для беременных, они не несут угрозу выкидыша и способны обеспечить новорожденному пассивную защиту. Важно помнить, что польза от иммунизации беременной должна быть выше рисков от нее для здоровья матери и младенца.

**Вакцинация в послеродовой период**

Женщинам после родов во время кормления грудью показаны практически все прививки, которые требуются по графику вакцинации и не были сделаны ею ранее. Большое количество вакцин, как живых, так и инактивированных, совместимы с грудным вскармливанием. Маму можно привить сразу после родов от краснухи, кори, столбняка, дифтерии, коклюша, ветряной оспы и паротита ([свинки](https://www.baby.ru/wiki/kak-proavlaetsa-svinka-u-detej-posledstvia-epidemiceskogo-parotita/)). Нет противопоказаний для прививок от:

* от гепатита В;
* полиомиелита;
* менингококка;
* холеры.

Исключение составляют лишь вакцины от натуральной оспы и желтой лихорадки. И если кормящая женщина не может обойтись без любой из них, то грудное вскармливание нужно прекратить на 10 дней. С осторожностью следует относиться к препарату против энцефалита.

Противопоказание к любой прививке – обострение хронических инфекционных заболеваний, болезнь мамы либо ее недомогание. Введение антивирусной вакцины после родов не может заменить плановые прививки для малыша, так как обеспечивающие длительную защиту младенца иммуноглобулины через грудное молоко не передаются.

 Планируете пополнение семьи – позаботьтесь заблаговременно о наличии необходимых прививок до зачатия, сделайте рекомендуемые во время беременности и продолжите плановую вакцинацию после рождения ребенка. Так вы сможете уберечь себя и малыша от управляемых инфекционных заболеваний.

**II. Основная часть (1 час)**

**Аффирмации для спокойствия и уверенности беременных**

Встаем перед зеркалом и глядя себе в глаза произносим:

* 1. Я спокойна и уверена в себе.
  2. С каждым днем я становлюсь все более уверенной и спокойной.
  3. Мое спокойствие и уверенность безграничны.
  4. Я абсолютно уверена в том, что с улыбкой и радостью помогу моему ребенку появиться на свет.
  5. Я верю, что полученные знания помогут мне.
  6. Моя беременность великолепно развивается.

**Прослушивание Бетховен «Симфония 6», часть 2**

По результатам прослушивания – обсуждение фантазий, впечатлений.

**Свободное рисование**

Женщина воспроизводит на бумаге в любой технике (краски, карандаши, фломастеры и т. д.) любые образы, приходящие в голову. Они могут быть связаны с будущим материнством, отражать представления о ребенке.

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Свинопас».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 18**

**Тема: «Профилактика послеродовой депрессии»**

**Цель:** Профилактика послеродовой депрессии

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы

**Лицо**

1) максимально поднимаете брови (“удивление”);

2) максимально поднимаете крылья носа (“отвращение”);

3) максимальное растяжение губ (“улыбка”);

4) сжатие челюстей;

5) зажмуривание.

**Беседа «Что такое послеродовая депрессия?»**

**Послеродовая депрессия** – это форма депрессивного расстройства, возникающая сразу после родов.

Выяснено, что это самая распространённая форма депрессии среди женщин. В среднем это заболевание поражает тринадцать процентов женщин во время послеродового периода. Однако другие подсчёты свидетельствуют, что некоторые лёгкие признаки данного расстройства характерны для половины родивших женщин. Материнская послеродовая депрессия отрицательно сказывается на здоровье ребёнка.

Замечено, что у женщин, которые перенесли послеродовую депрессию, впоследствии может наблюдаться биполярное расстройство. Однако пока не выяснено, провоцирует ли постнатальная депрессия биполярное расстройство либо роды сами по себе вызывают биполярное расстройство, которое ошибочно диагностируют как начальные симптомы послеродовой депрессии.

«Ничего не могу и не хочу делать, только плачу и бегаю курить. Даже крик ребёнка меня раздражает?» – так описывают своё состояние некоторые молодые мамы.

При этом послеродовая депрессия часто не осознаётся женщиной и её окружением как болезнь. Однако это, безусловно, явление патологическое, требующее лечения. И если затянуть с лечением, то последствия могут быть весьма печальными.

**Формы постнатальной депрессии**

Депрессивное состояние матери после родов может иметь разные формы:

* **Невротическая депрессия**. Обычно она возникает у тех женщин, которые и до родов имели определённые невротические нарушения. Роды, как стрессовая ситуация, обостряют имеющиеся патологические процессы. Для этого типа послеродовой депрессии характерно раздражённое и гневное состояние, постоянная паника, повышенное сердцебиение и потоотделение.
* **Послеродовой психоз**. Он встречается достаточно редко. Характерные признаки – общая заторможенность, чувство вины, потеря ориентировки в окружающем.
* **Затяжная послеродовая депрессия**. Это самая распространённая форма расстройства. Её сложно диагностировать, потому что она зачастую напоминает другие психические нарушения и расстройства. Начинается эта разновидность депрессии с обычной хандры, в дальнейшем симптомы развиваются постепенно.

Затяжная послеродовая депрессия больше всего затрагивает два типа женщин: тех, которые отличаются истерическим характером или постоянно боятся сделать что-то неправильно, особенно в плане ухода за ребёнком, и тех, которые в детстве были лишены материнской ласки, любви и заботы. Обычно затяжная форма депрессии длится не более года, однако в некоторых запущенных случаях течение болезни может продолжаться до трёх лет и более.

**Первые признаки и симптомы состояния**

Общие симптомы послеродовой депрессии характерны для всех её разновидностей.

**Среди них такие**:

* Мрачное и переменчивое настроение;
* Постоянное чувство утомлённости;
* Плаксивость;
* Апатия, опустошение, нежелание что-либо делать;
* Повышение или снижение аппетита;
* Расстройство сна;
* Сниженная самооценка, постоянное чувство вины;
* Отстранённость от контактов с другими людьми;
* Соматические заболевания;
* Расстройство памяти.

В редких случаях у женщины появляются мысли о суициде или желании нанести вред своему ребёнку; иногда вообще отсутствует желание приближаться к своему ребёнку.

Выделяются и специфические симптомы послеродовой депрессии, характерные для отдельных её разновидностей. Для невротической депрессии характерны раздражённость, злоба, проблемы в половой жизни, опасения за своё здоровье (особенно заметны в ночное время), паника, потливость и частый пульс. Послеродовой психоз, наоборот, характеризуется торможением психических процессов, дезориентацией в пространстве, женщина может не узнавать своих родных и близких. Симптомы послеродовой депрессии в затяжной форме – постоянная усталость и раздражение, особенно женщину раздражает крик ребёнка.

Следует заметить, что послеродовую депрессию иногда путают с хандрой, возникающей также после родов. Некоторые признаки у этих состояний действительно похожи, женщины сходным образом описывают свои чувства. Но у хандры есть ряд отличительных особенностей, самая главная из которых состоит в том, что материнство женщине приносит счастье и радость. Имеющее место уныние не имеет столь тяжёлого характера и длится обычно недолго. Послеродовая хандра не требует какой-то специфической помощи и пропадает сама собой спустя месяц или два после рождения ребёнка.

Замечено, что послеродовая депрессия нередко вызывает у женщины переосмысление своего отношения к собственным родителям и их роли в её жизни; а это может активизировать психологические проблемы, начавшиеся в детстве. Во время обычной хандры такие чувства не возникают.

Характерно, что первые признаки послеродовой депрессии могут выглядеть вполне «безобидно», в связи с чем сама женщина и её близкие могут не придавать этому значения. Думая, обычные последствия процесса родов. Однако неподготовленных людей эти признаки вводят в заблуждение, поскольку на самом деле они являются начальной стадией серьёзного заболевания.

Бывает, что женщины, уже находящиеся в тяжёлом депрессивном состоянии, настойчиво отказываются от медицинской помощи. Это существенно затрудняет диагностику и лечение.

**Почему возникает послеродовая депрессия**

Причин для возникновения депрессивного состояния у молодой мамы множество. И многие из них связаны с теми изменениями, которые происходят в жизни женщины с появлением ребёнка. Перемены могут быть как внешнего характера, так и внутреннего.

Пока в точности не установлено, играют ли роль в возникновении послеродовой депрессии гормональные причины. Однако эту возможность не следует недооценивать; ведь определённые гормональные изменения в женском организме после родов происходят, и они определённым образом отражаются на психическом состоянии человека.

В период вынашивания плода количество женских гормонов увеличивается в десять раз, а после рождения ребёнка оно вновь понижается – примерно до того уровня, который был до зачатия.

Но не только гормоны влияют на психическое состояние женщины. Весьма существенное значение принадлежит жизненным изменениям. Меняется социальный статус женщины, а это навязывает повышенную ответственность и изменившееся отношение к ней окружающих. Кроме того, возникают новые обязанности: теперь женщина должна ухаживать за ребёнком; в первые годы она вообще не должна надолго отлучаться от него, а в последующее время обязана заниматься его воспитанием. К материнству молодая женщина может быть морально не готова.

Зачастую это происходит тогда, когда женщине навязываются традиционные ценности, в том числе через советы близких людей, традиционное воспитание. Девушка, окрылённая будущим успехом, не представляет себе, что материнство – это прежде всего огромная ответственность, а также определённые проблемы со здоровьем. Из-за этой неосведомлённости она не успевает к данным проблемам подготовиться, и они застают роженицу врасплох.

Риск возникновения послеродовой депрессии значительно ниже у тех женщин, которые занимаются планированием семьи и готовятся к будущему материнству за несколько лет. В это время желательно проходить специальные курсы, если есть такая возможность.

Определённую роль в возникновении послеродовой депрессии играет наследственная предрасположенность. Если более конкретно, то женщина, которой досталась от родителей слабая нервная система, склонна более болезненно реагировать даже на небольшие неприятности и тяжело переживать стрессовые ситуации. А общеизвестно, что сами роды и последующий уход за ребёнком – это один огромный стресс.

После рождения ребёнка у женщины наблюдается изменение количества выделений щитовидной железы, меняется обмен веществ, состав крови и её объём, кровяное давление. Всё это тоже сказывается на психическом состоянии молодой мамы. Перечисленные органические процессы, в частности, провоцируют чувство повышенной усталости, женщина может набрать лишний вес.

Некоторые женщины даже при условии планирования семьи ведут себя не совсем правильно. Они стремятся стать идеальной женщиной, этакой «супер мамочкой», которая умеет и успевает ухаживать за ребёнком, быть хорошей женой, общаться с друзьями, следить за своей внешностью и в целом радоваться жизни. После рождения ребёнка оказывается, что успевать делать всё это очень сложно, радужные мечты женщины не сбываются, и это приводит к определённым психологическим проблемам, в том числе и к депрессии. Часто женщина сталкивается с нехваткой времени даже для основных обязанностей по уходу за ребёнком.

Неприятные последствия может вызвать и кормление грудью. Несмотря на то, что в обычных ситуациях этот процесс нравится молодым мамам, в некоторых случаях он может приносить трудности. Это может быть болезненность груди при кормлении, трещины на сосках, временное уменьшение объёма молока. Если кормление грудью происходит ночью, то это может спровоцировать проблемы со сном.

Бывает, что молодая мама не хочет, чтобы ребёнку уделял внимание кто-то другой, даже отец. Такая эгоистичность тоже может стать причиной депрессии.

Дополнительные обстоятельства, которые могут привести женщину к депрессии, – это неблагополучная обстановка в семье и недостаток средств на то, чтобы обеспечить ребёнку достойный уход. Последнее может вызвать резкое снижение самооценки у женщины: если она не смогла заработать приличные деньги для ребёнка – значит, она плохая мать.

**Как бороться с постнатальной депрессией**

Общие методы борьбы с постнатальной депрессией такие же, как и при других разновидностях депрессивной болезни. Это психотерапия и приём медикаментов. Однако следует помнить, что некоторые лекарственные препараты не рекомендуется принимать во время кормления грудью. Необходимые медикаменты должен подбирать только врач.

Не следует отказываться от помощи близких людей. После родов женщина должна быть окружена максимальным вниманием родных, в том числе мужа. Гораздо хуже, если таких близких людей у женщины нет вообще.

Не следует думать, что молодая мама обязана каждую минуту пребывать возле своего ребёнка. Она может и даже должна на некоторое время отлучаться, чтобы посвятить время себе и отвлечься от материнских обязанностей. Она может пойти с мужем в кафе или просто прогуляться, сходить в бассейн или просто в магазин. Особенно хорошо, если есть на кого оставить ребёнка – какой-нибудь родственник или друг; главное, чтобы это был ответственный человек, умеющий обращаться с младенцами.

Вообще прогулки для молодой матери очень полезны. Ей необходима смена обстановки, также это позволяет дышать свежим воздухом; а ещё прогулки – это один из способов скинуть лишний вес. В хорошую погоду можно прогуливаться вместе с ребёнком – свежий воздух не повредит и ему.

Не следует стесняться изменившейся фигуре. Лишние килограммы, обвисшая грудь и прочие недостатки женского тела после родов не делают женщину ужасной и некрасивой. Тем более что постепенно организм придёт в норму. Изменившаяся фигура – это как бы дань, которую женщина платит природе за «счастье материнства».

Необходимо, если есть возможность, отстраниться от некоторых обязанностей по дому. Готовить, убирать, стирать – всё это может делать и муж, если только он сам психологически готов к роли отца. Освободившееся время можно посвятить ребёнку.

Не следует лишать себя полноценного сна, ибо его недостаток – серьёзная предпосылка для депрессии. Заботу о ребёнке в это время можно переложить на домочадцев; можно также приобрести радионяню.

В свой рацион следует включать блюда, содержащие много кальция и аскорбиновой кислоты. Эти вещества помогают поднять настроение и могут оказать существенную помощь в борьбе с депрессией. По своей эффективности они даже приближаются к некоторым лекарственным препаратам. Собственно, существенных ограничений в пище быть не должно, еда должны быть не только полезной, но также вкусной и разнообразной.

После родов женщина должна внимательно следить за своим состоянием. Так она может избежать некоторых проблем, связанных с депрессией. Если она заметит, что состояние ухудшается, то должна обратиться к врачу.

1. **Основная часть (1 час)**

**Прослушивание Штраус «Альпийская сказка»**

По результатам прослушивания – обсуждение фантазий, впечатлений.

**Упражнение «Игра с песком»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

«Представьте, что вы сидите на берегу моря. Вдохните и наберите в руки песок. Задерживая дыхание, сильно сожмите пальцы в кулак и старайтесь удержать песок. Выдохните, посыпая колени песком, постепенно разжимая пальцы. Расслабьтесь и опустите руки вдоль тела».

Упражнение необходимо повторить 2-3 раза.

**Позитивные установки на счастливую беременность и легкие роды**

* Я люблю себя. Я здорова. Я окружена любовью, красотой и заботой. Я чувствую любовь к себе, к своему маленькому сокровищу и к окружающему миру.
* Моя беременность – это естественно, нормально и безопасно для меня и моего ребенка.
* Мой здоровый ребенок растет внутри меня, и я счастлива. Мое тело уютное и безопасное место для полноценного развития моего ребенка. Мой малыш родится здоровым, крепким физически и эмоционально.
* Мой малыш доверяет мне, а я ему. Я посылаю своему малышу импульсы любви, которые помогают ему гармонично развиваться.
* Я спокойна, уверена в себе. Мой ребенок чувствует это спокойствие и спокоен, как и я.

**Упражнение «Расскажи малышу»**

**Цель:** трансляция позитивных переживаний.

Расскажите ребеночку, как вы его любите и ждете, какой он у вас замечательный, умный, добрый, любящий и талантливый, что чувствуете в своем сердце нежность и теплоту, и как вы счастливы, что он пришел к вам. И еще многое, и многое, что вам захочется сказать ему от самого сердца.

Малышу внутри вас необходимо знать и чувствовать, что его любят, ждут, готовы принять в свою семью. Ваши теплые слова помогут прийти ему в эту жизнь с быстро и легко, и ваши роды пройдут в приятном предвкушении встречи.

**Упражнение «Создание сказки»**

Это упражнение поможет настроиться на позитивный лад, снять тревогу и напряжение. Женщины могут выполнять это упражнение в группе или индивидуально. Необходимо взять чистый лист и ручку. Закрыть глаза и попробовать придумать сказочную историю. Пусть она начинается словами: «Жил-был малыш, похожий на тебя». А заканчивается: «И жили все долго  и счастливо». Получившуюся историю нужно записать и можно добавить иллюстрации. Такая сказка адресована ожидаемому ребенку. Героем сказки является ребенок или его родители. Пространство сказки позволяет воплотить любую волшебную историю и программирует женщину на благополучное течение беременности и родов.

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 19**

**Тема: «Способы профилактики послеродовой депрессии»**

**Цель:** Профилактика послеродовой депрессии

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Релаксация по Джекобсону**

**Цель:** снятие состояния возбуждения нервной системы

Начинаем тренироваться с кистей рук. Сильно сжимаем руки в кулаки. Держим – отдыхаем.

 Потом добавляем предплечье. Сгибаем руки внутрь в запястьях возле груди. Замечаем, как напряглось предплечье. Держим - отдыхаем.

Добавляем плечо. Сгибаем руки в запястьях и локтях. Это выглядит как будто мы любуемся бицепсами перед зеркалом. Держим - отдыхаем.

 Подключаем спину. Руки также согнуты и подняты на уровне плеч. Сводим лопатки и опускаем их вниз. Ощущаем напряжение в спине. Держим – отдыхаем.

 Прорабатываем ноги. Вытягиваем прямые ноги вперед. Носки соединяем вместе, пятки врозь. Пальцы сжимаем внутрь стопы. Носок тянем к себе внутрь. Держим – отдыхаем.

**Беседа «Способы профилактики: помогаем себе и будущему малышу»**

1. **Учитесь успокаиваться**

Множество исследований доказывают, что малыш лучше реагирует на спокойную мать, и привязанность у обоих формируется быстрее. Мамы, будущие и настоящие, проводящие 15 минут в день в расслаблении, причем неважно, каким методом оно достигается – медитацией, дыхательными практиками или теплой ванной, лучше справляются со стрессами материнства.

Важный момент: после появления младенца многие мамы могут чувствовать вину за «отвлечение» от младенца. В таком случае 15 минут релаксации нужно воспринимать, как часть терапии, предписание врача для сохранения физического и психического здоровья.

1. **Пообещайте себе (и сдержите обещание) спать вместе с малышом**

Многие мамы слышали о совете спать, пока малыш спит. Однако большинство из них этому совету не следует, предпочитая постараться успеть сделать часть домашних дел во время тихого часа, приготовить ужин (или посидеть в интернете). В то время, как матери, использующие это время для отдыха, избегают (хотя бы частично) последствий депривации сна. И вместе с ними снижают уровень усталости и подавленности.

Поэтому надо взять за правило отдыхать самой. А для выполнения дел по дому стоит привлечь помощь родных, близких или воспользоваться, по возможности, услугами платных помощников.

1. **Выделяйте время для физической активности**

Исследования, в которых участвовало более тысячи мам, доказали, что женщины, выполнявшие любые комплексы физических упражнений до и после родов, эмоционально более стабильны (и более социально открыты). При этом речь не идет об анаэробных упражнениях или изнуряющих тренировках для укрепления пресса; для достижения нужного результата и улучшения циркуляции крови достаточно получасовой прогулки не самым медленным шагом в день.

1. **Воспринимайте материнство как работу**

Все мы отлично понимаем, какими напряженными могут быть первые месяцы на новом месте работы, особенно, если опыта в данном направлении нет. Так вот, материнство – такая же работа, причем не ограниченная часами или днями недели (что не очень хорошо).

Зато если воспринимать этот процесс как проект со своими правилами, целями и методами достижения, это помогает и сосредоточиться, и правильно распределить свои ресурсы (что хорошо и очень важно для всех молодых мам).

1. **Не ждите от себя идеального родительства**

Любая женщина с детьми может рассказать историю о том, как она вышла из дома в свитере шиворот-навыворот или не надела на ребенка подгузник после ночного мытья попы, насыпала в чай три ложки соли, и о прочих забавных моментах, вызванных снижением концентрации и внимания из-за хлопот с новорожденным. Поэтому не надо ожидать идеального соответствия образу безупречной матери, цель – стать счастливым родителем счастливого малыша, даже если соленый чай придется выливать не один и не два раза.

Почему это важно?

Многие женщины, прошедшие через этап послеродовой депрессии, отличались перфекционизмом. Они чувствовали себя виноватыми, если не могли все и сразу делать правильно и допускали ошибки. Они также подозревали, что другие матери справляются с уходом и воспитанием лучше, в итоге загоняя себя в выдуманные рамки и формируя нереалистичные ожидания.

1. **Основная часть (1 час)**

**Прослушивание музыкального произведения Шумана «Мечты»**

По результатам прослушивания – обсуждение фантазий, впечатлений.

**Техника визуализации «Волны и морские глубины»**

Морской пейзаж, набегающие волны, крики чаек и шум прибоя – просто идеальные составляющие для любой психотерапевтической **визуализации.**

Представьте себя лежащей на морском берегу и почувствуйте, как ласковая волна раз за разом омывает ваше тело, унося с собой напряжение, усталость и заботы. На вдохе волна отдает вам свое спокойствие и уверенность, а, уходя, смывает ваши страхи и тревоги, унося их в морские глубины.

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Пятеро из одного стручка».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**Занятие 20**

**Тема: «Способы профилактики послеродовой депрессии»**

**Цель:** Профилактика послеродовой депрессии

**Ход занятия**

**I. Вводная часть (15 мин.)**

**Упражнение для расслабления**

Суть его вот в чем: для того, чтобы хорошенько расслабиться, нужно сначала хорошенько напрячься. И тогда, после приложенных усилий, организму ничего не останется, как сбросить накопившееся напряжение.

Займите удобное положение (например, лежа чуть на боку или сидя в удобном кресле). Дышите ровно. Сожмите пальцы в кулаки и сильно напрягите кисти на 3–5 секунд. Расслабьтесь. Теперь сожмите руки в локтях и напрягите их снова на несколько секунд. Расслабьтесь. Поднимите плечи на 3–5 секунд. Расслабьтесь.

Таким же образом напрягайте и расслабляйте мышцы лица (поочередно зажмурьте глаза, нахмурьте лоб, раскройте рот как можно шире), бедра, ягодицы, голени, ступни (сначала подожмите пальцы ног, расслабьтесь, потом потяните пальцы ног на себя, расслабьтесь).

Затем повторите упражнение в обратном направлении - снизу вверх (сначала ступни, потом голени, бедра и т.д.).

Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте его расслабленность. Полежите (посидите) еще немного. Затем потянитесь и не спеша возвращайтесь к реальности.

**Беседа «Советы молодым мамам в борьбе с депрессией»**

**Договоритесь с мужем о разделении домашних обязанностей**: кто за что отвечает. Рассмотрите следующие разделы: режим дня, порядок уборки, финансовое обеспечение, регламент отдыха, совместное времяпрепровождение. Основная цель такой договоренности – обеспечить удовлетворение потребностей каждого члена семьи в установленных границах. Время от времени вы можете проводить ревизию правил и что-то менять.

**Поддерживайте общение.**Находите возможность пообщаться с подругами любым удобным для вас образом: по интернету, по телефону или просто прогуляйтесь. Не ждите, что кто-то будет вас искать и организовывать ваш досуг – проявляйте инициативу сами.

**Старайтесь читать** хоть что-нибудь, кроме кулинарной книги и программы телепередач на неделю. Вспомните, наконец, о своем **хобби** (или заведите его – сейчас самое время).

Отличный способ релаксации – **музыка и танцы**. Ритмичные движения и вибрация голоса расслабляют маму и успокаивают малыша. Кстати, хорошо бы еще во время беременности освоить самый простой аутотренинг для релаксации.

**Гуляйте на свежем воздухе**. Почти всем идет на пользу общение с природой, так что прогулка по ближайшему парку может доставить вам хорошее настроение и заодно улучшит цвет лица.

**II. Основная часть**

**Прослушивание музыкального произведения Ноктюрн ре минор Шопена**

По результатам прослушивания – обсуждение фантазий, впечатлений.

**Техника визуализации «Цветное дыхание»**

**Визуализация цветного дыхания**– эффективная методика, которые сменит оттенки вашего настроения с грустного и тревожного на спокойное и радостное.

Итак, примите удобную позу, закройте глаза и представьте, что вы вдыхаете какой-то приятный и любимый вами цвет. Это цвет постепенно заполняет ваши легкие и распространяются на все тело, а с выдохом медленно покидает его.

Сначала просто подышите цветом не особой системы, а потом усложните упражнение. Представьте, что вы вдыхаете искрящийся белый или золотисто-мерцающий свет. Цвет может быть прозрачным либо густым, блестящим либо матовым. Фантазируйте так, как вам нравится. Заполняйте этим цветом на вдохе все ваше тело и почувствуйте, что, наполняясь цветом ваше тело словно парит и становится легким и воздушным. Запомните эти приятные ощущения. Они вам еще пригодятся. Зачем? А затем, что когда во время родов вам нужно будет быстро расслабиться и отдохнуть, вы просто представите себе этот цвет и эти ощущения, а ваш организм быстро вспомнит приятное состояние расслабления. В итоге схватки и потуги пройдут гораздо быстрее и легче.

**Приветствие ребеночка**

Малышу внутри вас необходимо знать и чувствовать, что его любят, ждут, готовы принять в свою семью. Ваши теплые слова помогут прийти ему в эту жизнь с быстро и легко, и ваши роды пройдут в приятном предвкушении встречи.

Положить руки на живот, представить и почувствовать своего ребенка. Сказать ему: «Привет, малыш, я так тебя люблю. Я очень хочу, чтобы ты был частью моей семьи. Я так рада такому ребенку, как ты. Я люблю тебя! Ты прекрасный! Я так рада, что ты здесь со мной».

**Упражнение «Слушаем и представляем»**

**Цель:** формирование психорелаксационного взаимодействия.

Слушаем и представляем позитивные сказочные сюжеты, пусть ребенку будет радостно внутри.

Предлагается чтение сказки Г.Х.Андерсена «Новое платье короля».

**III. Заключительная часть (15 мин.)**

Заключительная часть – закрепляющая. Ведущий дает краткое резюме, содержащее информацию о смысле, цели проведенного занятия. Дается оценка и интерпретация полученных практических навыков и знаний. Формируются рекомендации по реализации полученных данных структуры комплексного психологического сопровождения беременности с учетом индивидуально-личностных особенностей.

**ПРОГРАММА**

**экстренной психологической помощи беременным женщинам, женщинам с новорожденными детьми, находящимися в условиях кризисной службы**

(Автор: д.м.н. А.Г.Жиляев)

**Первичная беседа**

1.Анализ ролевых позиций ­– Какую роль ты играла для своей матери, для своей семьи, своих близких?

2. В какие игры ты играла в детстве, играла ли в куклы, «дочки-матери»? Что нравилось, что не нравилось в этой игре?

3. Нарисовать рисунок «Твоя семья через 10 лет, через 9 лет, через год, через 5 лет). Отказ выполнять рисунок ­– свидетельство деструктивной позиции.

4. Что ты значишь для матери, что значит для тебя мать?

5.Ребенок в твоей жизни: позитивные и негативные аспекты.

6.Что бы ты посоветовала бы женщине, которая оставила ребенка?

**Дородовый период** – формирование установки на отсроченное решение от отказа от ребенка: польза иметь ребенка для себя, отказ от вскармливания – негативное влияние на психику, здоровье.

**Микросоциальный конструкт** – наличие оставления ребенка является фактором, настораживающим при создании семьи.

**Психологический конструкт –** отказ от ребенка негативно влияет на мозг и тело, возникает чувство вины, незавершенности.

**Социальная поддержка –** оставление ребенка не дает право на меры социальной поддержки.

**Исследование** **беременных женщин, женщин с новорожденными детьми, находящихся в условиях кризисной службы**

1. Исследование психологических проблем матери (мотивы решения на деторождения и мотивы, возникающие для отказа).
2. Социальные программы поддержки.
3. Микросоциальный аспект: реакции близких.
4. Негативные и позитивные аспекты: наличие ребенка; нет ребенка; ситуация, когда ты от ребенка отказалась?
5. Ребенок в картине мира: «Я через 10 лет», «Моя семья через 10 лет», «Моя жизнь через 20 лет».
6. Инструменты: система анкетирования по программе PSIS: психологические программы «Линия жизни», «10 важных событий жизни с акцентом на интерпретации фактов собственного рождения; если бы не было бы твоего рождения, то…; «Проблемы и цели», анализ целей, выделение фактора семьи и исследование оптимальной модели семьи: наличие и отсутствие ребенка.

* «Живое/неживое»: формирование представления о воспитании потомства как отличительная особенность живого, влияющего на смысл существования.
* «Психогеометрический тест»: выработка модели коррекции, поддерживающей/формирующей направление при выборе треугольника, преодоление нерешительности при выборе квадрата, для круга – преодоление пассивно-оборонительной позиции, активизация психологической системы принятия решения.
* Выполнение методики «Социальный атом».
* Рисунок семьи – родительской семьи, твоей семьи через 1 год, 5 лет, 10 лет, поиск отличий.
* Фрустрационный тест Розенцвейга – определение коммуникативного потенциала личности беременной, формирование навыков позитивной коммуникации.

Разбор диагностики позволяет определить проблемную ситуацию и осуществить выбор алгоритма психологической коррекции.

Результат заключения направлен на обеспечение формирования приоритета решения на сохранение ребенка, опираясь на аргументы:

1. Психологические факторы.
2. Избегание микросоциального отчуждения и формирование семейной перспективы.
3. Использование механизмов социальной поддержки.

Основная позиция: формирование установки на отсроченность решения об отказе: ты можешь в любой момент принять это решение.

Формируется запрос: что хотел бы в помощь получить? При этом разговор идет в форме разговора попутчиков.

Таким образом осуществляется изучение личностных особенностей и изучение индивидуального маршрута развития.

Материнство – естественная функция женского организма. На решение отказа от ребенка у женщины может повлиять тревога, депрессивное состояние женщины, послеродовая депрессия.

В этих условиях психолог осуществляет курацию с медиками: достижение оптимального состояния, формирование положительного облика ребенка. Подчеркнуть возможность негативных оценок отказа от ребенка в социальном окружении, что может осложнить как семейную адаптацию, так и профессиональную деятельность. Построить прогностическую картину, характерную для женщины, имеющей детей в сравнении с бездетными в различные периоды жизни.

**ПОЛОЖЕНИЕ О ТЕХНОЛОГИИ «НЯНЯ НА ЧАС»**

1.  Общие положения

1.1.  Настоящее положение служит организационно-методической основой деятельности специалистов ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе», внедряющих и реализующих технологию «Няня на час».

1.2.  Технология «Няня на час» является технологией предоставления родителям социально-бытовой услуги по обеспечению кратковременного присмотра за детьми, а также предоставления детям социально-педагогической услуги по формированию позитивных интересов, в том числе в сфере досуга.

1.3.  Технология «Няня на час» реализуется на базе Центра приказом директора и осуществляет свою деятельность на основе Устава учреждения,  действующего законодательства РФ, локальных нормативных актов Центра и настоящего Положения.

1.4. Ответственность  за деятельность Службы несет ответственное лицо, назначенное приказом директора Центра

2. Цели технологии

 2.1.   Предоставление возможности оставить ребенка дошкольного возраста и детей с ОВЗ, детей инвалидов на определенное время в детской комнате под присмотром квалифицированного специалиста.

2.2. Поддержка одиноких неработающих матерей.

2.3. Создание оптимальных условий, позволяющих детям развивать свои умения и навыки, а родителям добиваться успехов в преодолении трудной жизненной ситуации.

3. Задачи технологии

3.1.      Создание профессиональной команды службы «Няня на час».

3.2.      Формирование целевой группы из числа семей (одиноких, безработных матерей с детьми), находящихся в трудной жизненной ситуации; семей, воспитывающих детей с ОВЗ и детей - инвалидов.

3.3.      Организация и проведение занятий с детьми в специально оборудованной игровой комнате при учреждении.

3.4.      Реализация инновационных развивающих и оздоровительных программ, предусмотренных в рамках службы «Няня на час».

3.5.      Оказание консультативной помощи семьям по различным вопросам: развития и воспитания детей, юридической и правовой поддержки.

4.  Порядок реализации технологии

4.1. Участниками технологии являются граждане - члены семей, признанные в соответствующем порядке нуждающимися в социальном обслуживании.

4.2.  Социальные услуги с применением технологии (далее - услуга) предоставляются на основании индивидуальной программы представления социальных услуг и договора о предоставлении социальных услуг.

4.3.  Услуга предоставляется специалистами отделения по работе с семьей и детьми, оказывающие социально-педагогические, социально-психологические услуги населению, на основании приказа директора ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе».

4.4.  Услуга предоставляется по предварительной заявке родителя, поданной в устной, либо письменной форме в ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе» и зафиксированной специалистом в журнале заявок (приложение 1).

4.5.  Специалисты предоставляют услугу на базе ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе»

4.6.  Услуга предоставляются с учетом режима работы ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ РТ в Высокогорском муниципальном районе»» (с 8.00 до 16.00).

4.7.  Объем услуги составляет до 5 дней в месяц.

4.8.  Факт предоставления услуги фиксируется специалистом в журнале учета предоставления услуг по технологии «Няня на час» (приложение 2).

4.9.  Оплата услуг осуществляется в порядке и размерах, установленных федеральными и региональным нормативными правовыми актами.

4.10. В документацию по внедрению и реализации технологии входят следующие документы:

- настоящее положение;

- журнал учета предоставления услуг.

5.  Ответственность и контроль

5.1.  Родитель несовершеннолетнего:

- несет полную личную ответственность за полноту и правильность предоставленной информации о состоянии и особенностях физического и психического здоровья ребенка, иных сведений;

- письменно подтверждает согласие на обработку персональных данных в целях осуществления электронного и бумажно-информационного обмена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных».

5.2.  Степень ответственности специалиста определяется его должностными инструкциями.

5.3.  Специалист ежемесячно в срок до первого числа месяца, следующего за отчетным, предоставляет информацию о реализации технологии заведующему отделения социальной помощи семье и детям.

5.4.  Контроль за реализацией технологии осуществляет заместитель директора ГАУСО «КЦСОН «Эмет» МТЗ и СЗ ОТ в Высокогорском муниципальном районе».

**ПРОГРАММА**

**занятий для детей дошкольного возраста**

**в рамках реализации технологии «Няня на час»**

**Занятие 1. «Знакомство»**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков.

**Материал к занятию:** клубочек, лепестки ромашки, стебелек, божья коровка.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Приветствие**

Дети в месте с ведущим сидят в кругу. Всем предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть, а не проговорить.

Доброе утро, Саша (улыбнуться и кивнуть головой).

Доброе утро, Маша… (называются имена детей по кругу).

Доброе утро, Ирина Михайловна.

Доброе утро, солнце (все поднимают руки, затем опускают).

Доброе утро, небо (аналогичные движения руками).

Доброе утро всем нам (все разводят руки в стороны, затем опускают).

**Информационно-дидактическая часть**

Большую часть жизни человек проводит, общаясь с другими людьми. Любое общение начинается со знакомства – с момента представления одного человека другому.

Люди знакомились с давних пор, даже тогда, когда не умели разговаривать. В далекие первобытные времена человек жил в мире дикой природы, где на каждом шагу его подстерегала опасность. Может быть, из тех далеких времен пришла традиция при встрече протягивать руку для рукопожатия в знак того, что руки твои не держат оружие, что ты расположен к человеку и пришел к нему с миром.

И в наше время люди продолжают знакомиться на улице и даже по Интернету.

Сложились даже определенные правила знакомства.

Так при представлении другому человеку нужно назвать свои фамилию и имя. Всех знакомых мы представляем родителям, младших – старшим, мальчика – девочке.

Знакомство начинается с приветствия. Вы, наверное, заметили, что первым словом, произнесенном при знакомстве, обычно бывает слово «здравствуйте». Вдумывались ли вы когда-нибудь в значение этого хорошо знакомого вам слова? Приветствуя им человека, мы желаем ему здоровья, мы как бы говорим ему: «Я тебя вижу и желаю тебе добра».

Таким образом, приветствие является знаком признания ценности человека. Существует разнообразная палитра приветствий в различных этикетах. Русские, англичане, американцы в качестве приветственного жеста пожимают друг другу руки; китаец в прежние времена, встречая друга, пожимал руку себе самому; французы целуют друг другу в щеку; военные отдают честь; современные греки приветствуют друг друга словами: «Будь здоровым!»

Несомненно, чтобы стать мастером общения, нужна тренировка, причем важно не избегать трудностей самого общения, а искать его, расширяя круг своих знакомых.

**Развитие навыков**

**Игра с клубком «Знакомство»**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ведущий предлагает детям достать что-то из волшебного мешочка. Дети достают клубочек, отгадывают, что они сейчас будут делать. Дети садятся в полукруг. Взрослый становится в центре, и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос, задает вопрос, предавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему. Эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.

Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

**Упражнение «Мое имя»**

Ведущий задает вопросы, дети по кругу отвечают:

– Тебе нравится твое имя?

– Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах ведущий называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившиеся.

Ведущий: Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие, и имя у вас маленькое. Когда вы подрастаете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным: Ваня – Иван, Маша – Мария.

**Игра «За что меня любит мама»**

Цель: повышение значимости ребенка в глазах его сверстников.

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего, чтобы он мог повторить, за что любит мама каждого в группе ребенка). При затруднении дети могут помочь ему. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли им было узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

**Упражнение «Ромашка»**

С ведущим дети выполняют апликацию «Ромашка». В центр цветка вписать свое имя, на лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке имя, с которым мама обращается к ребенку, когда сердится. Божью коровку приклеить на лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего.

**Беседа**

Дети раскладывают свои автопортреты, ведущий предлагает детям сказать что-нибудь хорошее о каждом из рисунков. Если дети испытывают затруднения, ведущий помогает им исправить положение. После этого на автопортрет ребенка приклеивается «ромашка» с именем ребенка. Психолог говорит: «Теперь наши имена всегда с нами».

**Игра «Путаница»**

Цель: сплочение группы.

Дети выбирают одного из участников, который выходит за дверь. Остальные становятся в круг и берутся за руки. По команде взрослого они, не бросая рук, путаются между собой. Взрослый помогает детям запутаться. Когда готова путаница, зовут игрока, который находится за дверью. Его задача – распутать путаницу.

**Заключительная часть**

**Расслабление**

Дети садятся или ложатся на пол в удобной для них позе.

Ведущий: Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите свое имя сначала так, как вас зовут сейчас, а потом так, как вас будет звать, когда вы вырастете. Почувствуйте, какие красивые у вас имена, они только ваши.

По окончании упражнения дети встают в круг, держатся за руки, каждый говорит соседу «до свидания, назвав его «взрослым» именем.

**Занятие 2. «Какой я?»**

(для дошкольников 6-7 лет)

**Цель:** познакомить детей с отличительными особенностями каждого человека. Помочь осознать себя как человека со всеми присущими только ему внешностью, чувствами, поступками увлечениями.

**Материал к занятию:**

# **Ход занятия**

**Вводная часть**

**Игра «Подарок»**

Дети сидят в кругу.

Ведущий: Подарите своему соседу справа тот подарок, который по вашему мнению ему хочется получить. Подарок неконкретный, а воображаемый, покажите его жестами. (Если ребенок затрудняется, можно описать его словами.)

В конце игры можно побеседовать о том, какие чувства были у тех, кто подарил и у тех, кто получил подарки.

**Развитие навыков**

Ведущий: Дети, посмотрите друг на друга, на меня и ответьте на вопросы: «Чем все люди похожи между собой?», «Чем отличаются друг от друга?» (Ответы детей)

Затем дети рассматривают себя в зеркало и рассказывают, какого цвета волосы, глаза, какой рост и т.д. Дети могут отмечать и собственное настроение. Ведущий обобщает ответы детей и предлагает поиграть в игру «Угадай, кто это?»

**Игра «Угадай, кто это?»**

Ведущий-ребенок выходит в центр круга и предлагает угадать, про кого из детей он рассказывает. Например: «Это девочка, у нее черные длинные волосы, карие глаза и т.д. Затем роли меняются.

**Рисование «Автопортрет»**

Каждым ребенком используется зеркало.

**Заключительная часть**

**Игра «Деревце»**

Цель: заряд положительными эмоциями.

Ведущий предлагает детям достать что-то из волшебного мешочка. Дети достают игрушку – деревце, отгадывают, что сейчас они будут делать. Выбирается ребенок, который садится в центр круга, как маленькое деревце. Когда мы хотим, чтобы из маленького деревца выросло большое, сильное и красивое дерево, нам необходимо о нем заботиться и любить его. После этого ведущий предлагает всем детям круга положить ладошки на ребенка, который находится в центре круга и дарить ему свою любовь, желать ребенку (деревцу) вырасти сильным, смелым и красивым.

**Занятие 2. «Учимся заботливо относиться к своему здоровью»**

(для дошкольников 4-5 лет)

**Цель:** формирование представления о собственном теле, понимание его красоты и совершенства; осознание важности заботливого отношения к своему организму.

**Материал к занятию:** модели «цветика-семицветика» для каждого ребенка; на каждом лепестке рисунок, символически обозначающий силу, красоту, славу, богатство, ум, здоровье; эмблемы с изображением улыбки за правильные ответы.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Упражнение «Улыбка»**

Приятно смотреть на человека, лицо которого украшает тёплая и доброжелательная улыбка. Давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева.

**Информационно-дидактическая часть**

*Ведущий:* Сегодня мы поговорим о чудесном-пречудесном, волшебном-преволшебном. Как вы думаете, чудеса на свете бывают? (ответы детей).

Чудеса бывают, их только надо научиться видеть. Самое главное на земле какое чудо? Это человек. Тебя, других ребят можно назвать волшебным творением.

Каждого из нас, большого или маленького, худого или полненького, высокого или низкого, можно назвать замечательным чудом на земле. Подумайте, что каждый из вас умеет делать? Что вы любите? Какие мы все разные. А чем похожи? (части тела). Скажите для чего нужны руки, ноги, глаза, сердце, голова и т.д.?

**Развитие навыков**

**Беседа с детьми по вопросам**

– Мое тело, его части.

**–** Какой я был, какой я сейчас, каким я буду?

– Что особенного в моем теле (пол, цвет волос и глаз, фигура, рост …)?

– Что может мое тело?

– Как я забочусь о своем теле?

**Упражнение «Черепаха»**

**А. «Черепаха сидит в домике»**

*Ведущий* говорит:

Сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело.

А теперь расслабьте все тело – вы в безопасности.

**Б. «Черепаха вылезает наружу»**

*Ведущий* говорит:

Черепахе надоело сидеть в своем домике. Хотя там тепло и безопасно, но так хочется посмотреть, что же делается снаружи, и она начинает медленно выползать из домика. Вначале она вытягивает левую переднюю лапу. Вытяните и вы левую руку, напрягите ее, а затем расслабьте. Потом она вытягивает правую лапу. И вы проделайте то же самое с правой рукой. Затем черепаха медленно вытягивает шею, высовывая наружу голову. Поверните голову вправо, затем влево. Что вы там видите? Хорошо, светло и совсем не страшно! Тогда черепаха решает вытянуть и заднюю левую лапу. Вытяните левую ногу, напрягите ее, а затем расслабьте. Чувствуете, как приятно расслабление? Вытяните правую ногу. Напрягите ее и затем расслабьте. Вот и вся черепашка оказалась снаружи. Здравствуй, мир! Ты так хорош и интересен.

**Отгадаем загадки**

1. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги).
2. Два брата друг друга не видят, но все слышат (уши).
3. На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются (глаза).
4. Не часы, а тикает (сердце).
5. Между двух светил в середине я один (нос).
6. На плечах ума палата, отгадайте-ка, ребята (голова).
7. Два Фомы с одной и с другой стороны и шьют, и вяжут, и косят, и просят (руки).

*Ведущий:* Ребята, а какого человека можно назвать здоровым? (Ответы детей).

Действительно, ребята, у здорового человека ничего не болит, потому он часто улыбается и дарит окружающим частичку своей радости.

Здоровому человеку по плечу любая работа, поэтому он счастлив и может сделать счастливым других людей, своих друзей. А можно узнать здорового человека? Давайте поиграем.

Ведущий сообщает, что он будет называть части тела, которые дети должны показать себе. Кто не ошибся, награждается эмблемами «улыбка».

Теперь мы свами поиграем. По команде дети начинают приседать и вставать в определенном ритме, изображая работу организма.

Если приседать медленнее, то это вызовет сбой в работе организма.

Если сбой происходит в организме какого-то органа, то неритмично работает весь организм.

– Скажите, ребята, когда легче было приседать – ритмично, или когда ритм игры был нарушен? Правильно, нужно, чтобы все органы в организме работали дружно.

**Упражнение «Цветик-семицветик»**

Рассмотрите ваш цветок внимательно. Каждый лепесток награждает своего хозяина тем или иным качеством:

Красный – силой

Зеленый – смелостью

Голубой – красотой

Коричневый – славой

Оранжевый – богатством

Фиолетовый – умом

Желтый – здоровьем.

Ведущий: Среди всех этих лепестков есть самый главный. Он награждает человека качеством, от которого зависят все остальные. Подумайте и выберите три самых нужных для вас качества, они теперь будут с вами.

Почему вы выбрали именно эти лепестки? Почему эти качества считаются важными? (Ответы детей).

А почему, от того здоров человек или нет зависит красота, сила, богатство? Приведите примеры (Ответы детей).

Молодцы! А сейчас я расскажу вам об одном из чудес – зарядке. Голова приподнята, плечи расправлены, спина прямая – королевская осанка! Физические упражнения позволяют иметь такую осанку, справиться с плохим настроением. Попрыгайте, как вам хочется. Спасибо, ребята. Вот теперь вы всегда будете здоровы.

**Изобразительная работа «Нарисуй себя»**

 Детям необходимо предоставить на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата, краски, цветные карандаши, толстые и тонкие кисти.

При работе с изобразительными материалами ведущий предлагает детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета.

Перед началом работы психолог предлагает детям закрыть глаза и представить свое тело целиком, его части: голову, лицо, волосы, грудь и живот, спину, руки, пальцы рук, ноги, ступни; одежду, настроение и его выражение на лице и в теле. После чего дети открывают глаза и приступают к следующему этапу работы.

Инструкция: «Нарисуй себя: как ты выглядишь сейчас, или как бы ты хотел выглядеть, когда станешь старше».

Во время работы ведущий подходит к каждому ребенку и эмпатически отражает чувства и действия каждого ребенка, использует поощрение, поддерживает самостоятельный выбор материалов и направления творчества, то есть использует приемы недирективной игровой терапии.

**Рассматривание и обсуждение работ в свободной зоне**

Ведущий предлагает детям разместить все работы на доске в свободной от столов зоне и по желанию по-очереди рассказать о своем рисунке.

Во время рассказа важно акцентировать внимание на чувствах, которые вызывает рисунок у автора работы и других детей, соотношении частей тела, выборе цветов и материалов и причин этих выборов, а также предпочтений, связанных с данным изображением.

Полный рассказ (с наводящими вопросами ведущего) может выглядеть примерно так: «Это я. Здесь нарисована девочка, у нее длинные волосы, потому что мне хотелось бы иметь волосы, как у принцессы. Мне кажется это красивым и милым. У нее сиреневое платье – это мой любимый цвет. Я очень люблю животных, и у меня дома есть кошечка. Я нарисовала ее здесь, рядом. Мне понравилось рисовать себя, трудно было изобразить красивы руки, и у меня не сразу получился вот этот бантик. Я немного переживала из-за этого. И потом у меня все получилось. Эта девочка любит…, ей нравится, когда…, она смелая, умная, добрая».

**Заключительная часть**

*Ведущий:* Наше занятие окончено. Теперь давайте пожелаем друг другу всего хорошего, и не забудьте самое главное, что можно пожелать человеку (Пожелания детей). Спасибо вам, я была рада заниматься с вами.

**Занятие 3. «Мое настроение»**

**Цель:** Воспитывать потребность в общении со сверстниками, расширять диапазон эмоций, развивать эмоциональную отзывчивость.

**Материал к занятию:** яркий мяч, клубок ниток.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Упражнение «Здравствуй, солнышко!»**

Ведущий: Здравствуйте, дети!

Сегодня возле на улице я встретила солнышко, которое пришло к нам в гости. Но солнышко это не простое, а волшебное. Кто возьмет его в руки, тот станет самым ласковым и добрым ребенком в мире. Давайте проверим! (Передаем воздушный шарик – солнышко, говоря друг другу ласковое слово). Это правда, мы стали самыми добрыми и ласковыми.

**Информационно-дидактическая часть**

–Ребята, расскажите, какое у вас настроение? (Ответы детей)

– Ребята, расскажите, какая бывает погода (солнечная, дождливая, пасмурная, ветряная)?

– Как вы думаете, можно ли сравнить погоду с настроением?

Предполагаемые ответы детей могут быть стимулированы ведущим: «У меня внутри радостно, как будто солнышко светит, я радуюсь нашей сегодняшней встрече», «Мне грустно, словно дождик льет, потому заболел моя кошка, и я переживаю».

Погода внутри нас – это и есть наше настроение. Каждое настроение можно покрасить определенным цветом. Ребята, каким цветом можно выразить радостное настроение, грустное настроение, когда мы удивляемся или испытываем страх? (Ответы детей).

**Развитие навыков**

**Упражнение «Коробочка настроений»**

Дети, посмотрите, какая у меня есть коробочка. Эта коробочка настроений, она расскажет нам, какие эмоции и настроение бывают у людей (работа с пиктограммами радость, удивление, страх, грусть, злость. Дети последовательно вытягивают по одной пиктограмме из мешочка, и ведущий задает следующие вопросы:

– Какое настроение здесь изображено? По каким признакам вы его узнали?

– Что вам помогло различить настроение? (Мимические признаки)

– Молодцы, ребята, вы хорошо различаете настроение.

**Упражнение «Тренируем эмоции»**

**Ход игры:**Ведущий предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;

**-**улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо;

**-**позлиться,как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;

- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;

- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;

- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

**Психогимнастика «Солнышко и тучка»**

Ведущий: А теперь давайте мы с вами немножечко отдохнем и поиграем в игру «Солнышко и тучка» (звучит расслабляющая музыка).

Давайте представим, что мы сидим на зеленой лужайке (дети садятся на пол).

Светит солнышко, греет наше личико (поднять голову вверх, глазки закрыть).

Солнце зашло за тучку, стало прохладно (сжаться в комок, чтобы согреться).

Солнце вышло из-за тучки, и нам стало жарко (расслабиться –разморило на солнце).

Представим, что перед нами травка, давайте погладим ее, какая она мягкая, нежная (представляют, что гладят травку).

А теперь нарисуем солнышко (вытягивают руки вверх и рисуют солнышко).

Можно открыть глаза, продолжим занятие.

**Упражнение «Шарик агрессивной эмоции»**

*Ведущий:* Дети, посмотрите, что у меня есть (ведущий достает надувные воздушные шары). Сейчас я каждому из вас раздам по шарику. Мы сегодня с вами говорим об эмоциях. Скажите, когда человека переполняют эмоции – его можно сравнить с воздушным шаром? (Ответы детей).

Ребята, представьте, что воздушный шар, – это и есть человек, в котором скопилось огромное количество эмоций, Если мы его еще надуем, что произойдет? (Дети отвечают)

*Ведущий:* Давайте попробуем стать на шар двумя ногами и посмотрим, что будет. (Дети становятся на шар и пытаются его лопнуть. После того, как шар лопнет, психолог задает вопросы).

**–** Скажите, ребята что вы чувствовали, когда шар лопнул под ногами. Что еще может произойти, если рядом кто-то будет находиться (Ответы детей).

– Как вы думаете, может ли то же самое с человеком, если его переполняют эмоции? Может ли он, скажем так, лопнуть, как воздушный шар (Дети отвечают).

– Что можно сделать, чтобы этого не произошло? (Дети дают ответы).

Ведущий говорит о том, что когда человека переполняют эмоции, и, чтобы не лопнуть, как шар, нужно научиться расслабляться (ведущий берет другой шар и показывает, как его можно сдуть, спустить воздух). Когда шар не будет таким большим, он не сможет лопнуть и не причинит никому вреда.

**Релаксация «Поза покоя»**

Дети усаживаются по кругу удобно, держа руки на коленях.

Ведущий формулу покоя произносит медленно, тихим голосом, с длинными паузами.

Все умеют танцевать, кричать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая,

Замедляется движенье, исчезает напряженье…

И становится понятно… расслабление приятно!

*Ведущий:* Ребята, как мы сегодня сказали, у всех людей бывает разное настроение, оно зависит от мыслей, когда мысли чистые, светлые, люди чувствуют себя спокойно, хорошо, уверенно. В это время их настроение похоже на солнечный свет, и мысли у них чистые и ясные.

Когда в голову приходят отличные идеи, люди радуются – настроение бывает прекрасным, радостным, и мысли становятся яркими, блестящими, возможно похожими на фейерверк. Но бывают люди злятся, грустят, обижаются, им плохо – мысли становятся мутными, серыми – появляется ощущение, будто внутри человека идет дождь и гремит гроза.

– Бывает ли у вас грустное плохое настроение? Что мы делаем, чтобы победить грусть? (Ответы детей)

**Рисование «Мое настроение»**

Ведущий готовит заранее мокрый лист и краски. После выполнения рисунков дети рассказывают, почему у них изменилось настроение.

**Заключительная часть**

Наша встреча подходит к концу. Сегодня мы поиграли и стали чуть-чуть добрее. Расскажите, о чем мы говорили с вами, что вам понравилось и что запомнилось. (Дети стоят в кругу, передавая мяч друг другу и высказываясь).

**Игра «Связующая нить»**

Дети сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто держал его, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает взрослый.

Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляют, что они составляют единое целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

**Занятие 4. «Мы улыбаемся»**

**Цель:** научить регулировать свое настроение, выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.

**Материал к занятию:** яркий мяч, клубок ниток.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Упражнение «Улыбка»**

Дети сидят по кругу, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему самую добрую улыбку по очереди.

**Информационно-дидактическая часть**

Ведущий: Ребята, забота о своем настроении также важна, как и забота о своем теле, о своем здоровье. Необходимо научиться радоваться жизни.

Вот что способствует хорошему настроению: дружелюбие, улыбка, удобная красивая одежда, чистота, музыка, что еще? (Ответы детей)

Послушайте и постарайтесь запомнить следующие выражения: «Смех – это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица», Смех – кратчайшее расстояние между двумя людьми», «Хотите стать ближе – улыбнитесь друг другу!», «Потерянным считается тот день, на протяжении которого вы ни разу ни улыбнулись». Так с чего лучше начинать, чтобы хорошее настроение, радостный смех, чувство юмора были всегда с нами?

**Развитие навыков**

**Релаксация**

Ведущий: А сейчас, ребята, садитесь поудобнее и вспомните что-то приятное. Закройте глаза и представьте, что лицо освещается теплыми лучами солнца, и уголки ваших губ поднимаются вверх, у глаз появляются веселые морщинки, а руки тянутся вверх, как у спортсмена, одержащего победу. Вспоминайте! Вспоминайте самое приятное, что у вас было и улыбайтесь… Приятные видения разбудят ваши эмоции и создадут хорошее настроение.

После выполнения упражнения детям предлагается вспомнить песни, где встречается слово «улыбка».

От улыбки станет всем светлей,

От улыбки в небе радуга проснется.

Поделись улыбкою своей,

И она к тебе не раз еще вернется.

У улыбка без сомненья

Вдруг коснется ваших глаз,

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

**Беседа**

–Когда и над чем смеются дети?

– Какие бывают лица у людей, когда они смеются?

– Верно, ребята, можно радоваться, когда мы ходим в цирк, когда читают смешные истории, когда смотрят мультфильмы.

А можно ли радоваться природе? Чему можно радоваться в природе? (Солнечному дню, который дарит тепло; чистому голубому небу и белым облакам, которые приносят хорошее, веселое настроение; деревьям и цветам, потому что они дарят красоту; птицам, которые радуют нас своим прением.

**Конкурс «Смешинка»**

1. Изобразить:

Изобразить смешное лицо обезьянки;

Показать длинный нос, как у Буратино;

Показать, как лопается воздушный шар;

Изобразить кипящий чайник.

1. Провести конкурс рисунков на самое лучшее изображение радости;
2. Конкурс, кто быстрее рассмешит Царевну-Несмеяну;
3. Конкурс на самый смешной анекдот;
4. Рассказать анекдот без слов, при помощи движений и мимики.

**Игра «Волшебный телескоп»**

Детям предлагается посмотреть волшебный телескоп и увидеть книжки, в которых используется юмор.

А.Милн «Винни-Пух и все-все-все»

Н.Носов «Приключение Незнайки и его друзей»

Ю.Олеша «Три толстяка»

Э.Успенский «Федор, пес и кот»

Э.Распэ «Приключение барона Мюнхаузена»

А.Лингрен «Малыш и Карлсон, который живет на крыше»

А.Некрасов «Приключения барона Врунгеля»

Чтение смешных эпизодов из книг, указанных выше.

**Игра «Старые знакомые»**

Ведущий рассказывает какой-либо монолог от имени героя, надо угадать, кто это, то есть имя героя и название произведения.

1. «Однажды он гулял по городу и забрёл в поле. Вокруг не было ни души. В это время летел майский жук. Он сослепу налетел на него (Незнайку) и ударил его по затылку. Он (Незнайка) кубарем покатился на землю. Жук в ту же минуту улетел и скрылся вдали. Он (Незнайка) вскочил, стал оглядываться по сторонам и смотреть, кто это его ударил. Но кругом никого не было.

«Кто же это меня ударил? — думал он (Незнайка). — Может быть, сверху упало что-нибудь?»

Он задрал голову и поглядел вверх, но вверху тоже ничего не было. Только солнце ярко сияло над головой у него (Незнайки).

«Значит, это на меня с солнца что-то свалилось, — решил он (Незнайка). — Наверно, от солнца оторвался кусок и ударил меня по голове».

1. «Очень дядя Фёдор боялся за галчонка: плохие люди могли его из ружья застрелить или палкой стукнуть.

А он (кот) решил галчонка к делу приучать:

– Что это мы его зря кормим! Пусть пользу приносит.

И стал он галчонка учить разговаривать. Целыми днями сидел около него и говорил:

– Кто там? Кто там? Кто там?

Шарик спрашивает:

– Что, тебе делать нечего? Ты бы его лучше песне какой выучил или стихотворению.

Он (Кот) отвечает:

– Песни я и сам петь могу. Только от них пользы нету.

– А от твоего «ктотама» какая польза?

– А такая. Уйдём мы в лес за дровами, и дома никого не останется. Любой человек может в дом зайти и унести что-нибудь.

А так придёт человек, начнёт в дверь стучать, галчонок спросит: «Кто там?» Человек подумает, что дома кто-то есть, и ничего воровать не станет. Ясно тебе?»

1. «А в каком возрасте бывает расцвет сил?  
   – В любом! – ответил он (Карлсон) с довольной улыбкой. – В любом, во всяком случае, когда речь идёт обо мне. Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина в самом расцвете сил!»
2. «Конечно. Все люди этого хотят! Я хочу лежать в постели с высокой-превысокой температурой. Ты придёшь узнать, как я себя чувствую, и я тебе скажу, что я самый тяжёлый больной в мире. И ты меня спросишь, не хочу ли я чего-нибудь, и я тебе отвечу, что мне ничего не нужно. Ничего, кроме огромного торта, нескольких коробок печенья, горы шоколада и большого-пребольшого куля конфет!»
3. «Мы выстояли и ударили с фланга. Я повел отряд драгун через трясину.

Но мой конь оступился и мы стали тонуть. Положение было отчаянным.  
Нужно было выбирать одно из двух: погибнуть или как-то спастись.

– Ну, что же Вы выбрали?

–Угадайте.

Я решил спастись. Но как? Ни веревки, ни шеста, ничего.

И тут меня осенило. Голова! Голова-то всегда под рукой, господа.

Я схватил себя рукой за волосы и рванул, что есть силы.

А рука-то у меня, слава богу, о-го, сильная, а голова, слава богу, мыслящая!

Одним словом, я рванул...

И вытянул себя из болота.

Вместе с конем.

– Вы утверждаете, что человек может поднять себя за волосы?

– Обязательно. Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать.

– Чушь! Невозможно. А где доказательства?

– Я жив? Вот так».

**Заключительная часть**

**Игра «Возьми и передай»**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**Занятие 5. «Я люблю…»**

**Цель:** формирование оптимального эмоционального тонуса, снятие тревожности.

**Материал к занятию:**

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Беседа «Музыка моего имени!»**

Цель: формирования позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Инструкция.

Ведущий: Для каждого человека его имя – самый сладкий звук на Земле, который звучит, как лучшая в мире музыка. Поэтому мы так часто на занятиях, да и в жизни, приветствуем друг друга по имени. Но имя можно не просто пропеть, а пропеть на разные лады, например: тихо, как капает дождик, как стучит барабан, как звучит эхо в горах. Давайте это сделаем.

**Развитие навыков**

**Игра «Переходы»**

Цель:снятие психофизической нагрузки.

Дети встают в круг и смотрят друг на друга. Затем по команде строятся по росту, цвету глаз, цвету волос, длине волос и т.д.

**Игра «Разыщи радость»**

Цель:формирование оптимального эмоционального тонуса, снятие тревожности.

Ведущий просит назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость:

– качества, которые мне нравятся в людях;

– дела, которые удается делать хорошо;

– вещи, которые я люблю;

–любимые книги, фильмы, мультфильмы;

– любимые места;

– приятные сны;

– наши мечты.

**Танцевальный этюд «Подари движение»**

Цель: укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия.

Инструкция. Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20 с. Остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы ведущий дает знак кому-то из детей продолжить движение в такт музыке, тот в свою очередь предает это право следующему – и так по кругу.

**Коллаж на тему «Я люблю больше всего…»**

Цель: формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Инструкция. Детям предлагается оформить коллаж на заданную тему. Для работы с коллажем детям предоставляются листы ватмана, вырезки картинок из различных газет и журналов. После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах.

**Игра «Волшебное колечко»**

Цель: коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе. Инструкция.

Ведущий: Вот колечко из сказочной шкатулки, это не простое колечко, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станешь маленьким-маленьким – это твое прошлое.

Если надеть его на средний палец, станешь самим собой – это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени? Если ребенок выбирает «прошлое», он садится на корточки или сворачивается клубочком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают…

Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» - большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует – что интересного и увлекательного случится в его жизни.

**Упражнение «Закончи предложение»**

Цель: интерпретация реальных желаний и предпочтений детей, формирование оптимального эмоционального тонуса.

Инструкция. Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

* Я очень хочу, чтобы в моей жизни было…
* Я пойму, что счастлив, когда…
* Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)…

Рефлексия занятия.

Делимся впечатлениями о занятии.

-Что понравилось?

-Что хотели бы изменить?

-Как оцените наше занятие: выкиньте на счет три столько пальцев (по пятибалльной шкале), на сколько оцените наше сегодняшнее занятие.

**Заключительная часть**

**Прощание. Игра «Передай настроение»**

Цель: достижение взаимопонимания и сплоченности, умение передавать положительное эмоциональное состояние.

Инструкция. Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

**ПОЛОЖЕНИЕ О ШКОЛЕ ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение служит организационно-методической основой формирования и организации деятельности Школы ответственного родительства для оказания помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции (далее ― Школа).

1.2. Школа создается на базе отделения социальной помощи семье и детям ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения «Эмет» Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в Высокогорском муниципальном районе» и призвана осуществлять деятельность по обеспечению эффективной помощи семье, формированию ответственного родительства, решению вопросов успешной социальной адаптации детей и подростков.

1.3. В своей деятельности Школа руководствуется федеральными, региональными, муниципальными нормативными правовыми актами в сфере защиты семьи и прав детей, профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, настоящим Положением.

1.4. Основной состав Школы и Положение о Школе утверждается приказом администрации учреждения.

**2. Цель и задачи Школы**

2.1. Целью деятельности Школы является повышение родительской компетенции в воспитании детей, формирование навыков правильного поведения и выстраивания доброжелательных взаимоотношений с ребенком, ответственности за свои действия.

2.2. Задачей Школы является повышение психолого-педагогической грамотности родителей, направленной на гармонизацию детско-родительских отношений посредством коррекции внутрисемейных отношений, усиления сплоченности семьи, повышения социальной адаптации семьи.

**3. Состав Школы**

3.1. В состав Школы по согласованию входят специалисты по социальной работе, социальные педагоги, психолог, медицинский работник.

3.2. Возглавляет Школу психолог, который распределяет обязанности внутри Школы, в том числе:

– формирует план работы Школы по направлениям деятельности;

– ежемесячно информирует заведующего отделения социальной помощи семье и детям Центра о работе Школы;

– проводит групповые занятия с родителями по повышению родительской компетенции в вопросах улучшения детско-родительских отношений;

– осуществляет индивидуальное консультирование по вопросам внутрисемейных отношений;

– ведет среди родителей информационно-просветительскую работу, направленную на повышение психологической грамотности родителей.

**4.** **Организация деятельности Школы**

4.1. Работа Школы осуществляется по двум направлениям:

– подготовка беременных женщин к сознательному и ответственному родительству посредством освоения будущими родителями необходимых навыков ухода за новорожденным, посредством мобилизации собственных ресурсов для решения социальных проблем, налаживания контактов с родственниками и социальным окружением;

– оказание помощи родителям образовательных учреждений в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции.

4.2. Подготовка беременных женщин к сознательному и ответственному родительству осуществляется в установленное время согласно плану на базе Центра.

4.3. Оказание помощи родителям образовательных учреждений в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции осуществляется один раз в четверть на базе школ.

Приложение 1

**Программа повышения психолого-педагогической   
компетентности родителей в режиме лекционной работы**

**Тема 1. Особенности психологического развития ребенка младшего, среднего и старшего школьного возраста (2 часа)**

Возрастные ценности. Характеристика психики подростка. Особенности развития личности детей и подростков.

*Рекомендуемая литература по теме:*

1. *Волков Б.С.* Психология подростка – М.: Педагогическое общество России, 2001.

2. *Обухов Л.Ф*. Возрастная психология – М.,2001.

3. Психология детства: учебник/под ред. Члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 350,[2] с. – (Психология – лучшее).

**Тема 2. Способы позитивного взаимодействия с детьми (2 часа)**

Признание ценности ребенка как важное условие эффективного взаимодействия родителя и ребенка. Способы позитивного взаимодействия родителей с детьми. Активное слушание как способ решения проблем ребенка.

*Рекомендуемая литература по теме:*

1. *Гиппенрейтер С.Б.* Общаться с ребенком. Как? – М., 1997.

2. *Кэмпбелл Р.* Как на самом деле любить детей. – М., 1990.

3. *Марковская И.М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб, 2000.

4. Подростки: ответы для родителей и профессионалов / Л.М. Залунина – СПб.: Питер, 2004. – 144 с.

5. Ваш беспокойный ребенок. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. Пер. с англ. А. Б. Орлова. – М.: Академический Проект, 2003. – 208 с. – (Руководство практического психолога).

**Тема 3. Юридическая ответственность родителей за воспитание детей (1 час)**

Ответственность родителей за воспитание и образование детей. Документы, защищающие права ребенка (Конвенция ООН о правах ребенка, Конституция РФ, Семейный кодекс РФ).

*Рекомендуемая литература по теме:*

1. Государственная молодежная политика в законодательстве РФ /под общ. ред. В.А. Лукова. – М., 2000.

**Тема 4. Воспитание гармоничной личности (2 часа)**

Здоровый образ жизни – норма каждой семьи. Формирование здоровых интересов и потребностей у детей. Отказ от саморазрушающего поведения, формирование жизненных ценностей, развитие интеллектуальных способностей, духовое совершенствование личности, формирование навыков позитивной коммуникации, организация здорового проведения досуга.

*Рекомендуемая литература по теме:*

1. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. Ч.1 – Екатеринбург, 2000.

2. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

4. *Соковня-Семенова И.И.* Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 2000.

**Программа повышения психолого-педагогической   
компетентности родителей в режиме групповой работы**

**Тема 1. МИР ДЕТСКИЙ И МИР ВЗРОСЛЫЙ**

Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения.

**Тема 2. «ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ» И «ЯЗЫК НЕПРИНЯТИЯ»**

Знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».

**Тема 3. ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ И ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ.**

Прояснение различия проблем родителей и проблем детей. Знакомство с приемами активного слушания: пересказом, отражением чувств, уточнением, резюминированием, проговариванием подтекста. Развитие навыков активного слушания.

**Тема 4. СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ**

Обучение способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, которые возникают у родителя с ребенком.

**Тема 5. КОНФЛИКТЫ. СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ.**

Определение способов разрешения конфликтных ситуаций. Знакомство с методом решения конфликтов по Томасу Гордону.

**Тема 6. ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ**

**Тема 7. РОДИТЕЛЬСКИЕ РОЛИ**

Обсуждение родительских ролей, формирование родительской компетенции.

**ПРОГРАММА**

**помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции**

(Авторы: А.Г. Жиляев, Т.И. Палачева)

**Актуальность**

В последние десятилетия в институте семьи в нашей стране произошло усиление деструктивных тенденций. Неуклонно увеличивается число разводов и неполных семей. Специалисты указывают на кризисное состояние современной семьи.

Противоречия современного общества, все его проблемы и сложности, в первую очередь, отражаются на семье, ее образе жизни, воспитании подрастающего поколения. Современная семья включена в различные механизмы общественного взаимодействия, а потому социально-экономические катаклизмы, происходящие в нашей стране, не могут не способствовать усугублению детско-родительских отношений. Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение в связи с этим свободного времени у родителей, приводят к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам, имеют место случаи жестокого обращения с детьми. Свои стрессовые состояния родители выплескивают на детей. Ребенок попадает в ситуацию полной зависимости от настроения, эмоций, физического состояния родителей, что сказывается на их психологическом здоровье.

Ребенок, неблагополучный в своем развитии, более подвержен риску жестокого обращения в семье, также как и жестокое обращение в семье нарушает процесс развития ребенка и может привести к психическим и социальным проблемам в дальнейшей его жизни.

В целях оказания помощи родителям в вопросах воспитания и развития детей, повышения родительской компетенции разработана данная тренинговая программа.

**Определение понятий «семья», «семейный кризис»**

В психолого-педагогической литературе существует достаточное количество определений «семьи», дополняющих друг друга. Анализируя различные точки зрения относительно сущностного определения понятия «семья», не сложно заметить, что многие исследователи акцентируют свое внимание в основном на следующих характеристиках: семья − это малая социальная группа, объединенная жильем, общим бюджетом и родственными связями. Несколько другое определение семьи представлено у Л.Д.Столяренко, С.И.Самыгина: «Семья – это социальная группа людей, предназначенная для оптимального удовлетворения потребностей в самосохранении и самоутверждении, самоуважении каждого ее члена».

В самом строгом значении семья относится к фундаментальной единице родства. В своей минимальной форме семья состоит из матери, отца и потомства. В более широком использовании это может относиться к расширенной семье, которая может включать дедушку, бабушку и т.д., которые все вместе действуют как отдельная социальная единица. В Российской педагогической энциклопедии понятие «семья» трактуется как основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

Определим также понятие «кризис семьи». В.М. Целуйко под семейным кризисом понимает ценностный конфликт личности и общества относительно рождения и социализации детей, выливающийся в невыполнение репродуктивной и социализационной функций семьи, сопровождающийся ослаблением семьи как союза родственников, союза родителей и детей, союза супругов, ослаблением триединства родства – родительства − супружества из-за исчезновения семейного производства, совместной деятельности родителей и детей. Л. Браммер под семейным кризисом понимает состояние дезорганизации семьи, в течение которого члены семьи переживают основательную ломку жизненных паттернов или методов преодоления стрессовых ситуаций. Как отмечает А. Раппопорт, после кризиса семья никогда не остается такой, какой она была до него. Если семья адекватно преодолевает кризис, то она переживает позитивный рост, если же семья не может разрешить кризисную ситуацию, то семейные проблемы катастрофически разрастаются. Л. Браммер выделяет два основных типа семейных кризисов: эволюционный и ситуационный. По мнению автора, эволюционный кризис нормален и предсказуем: он может произойти в любой семье в течение жизненного цикла, и когда он преодолевается успешно, то семья продвигается на следующую ступень своего развития. Эти кризисы, которые имеют тенденцию появляться, когда семья стоит перед новой эволюционной задачей, обычно временны. Ситуационный (или событийный) кризис случается лишь в некоторых семьях и почти всегда касается серьезных проблем: алкоголь, насилие между супругами, детская беременность, например. Эти кризисы могут быть длительными, и этим семьям обычно необходима профессиональная помощь в разрешении кризиса. Выделяют также нормативные кризисы, связанные с переходом семьи от одного этапа жизненного цикла семьи к другому и ненормативные семейные кризисы. Существуют различные классификации нормативных семейных кризисов. Рассмотрим некоторые из них.

Так, В. Сатир выделяет десять критических точек в развитии семьи: зачатие, беременность и рождение ребенка; начало освоения ребенком речи; ребенок идет в детский сад или в школу; подростковый возраст ребенка; взрослый ребенок покидает родительский дом; после свадьбы в семью приходят невестки и зятья; наступление климакса в жизни женщины; уменьшение сексуальной активности мужчин; родители становятся бабушками и дедушками; смерть одного из супругов.

Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента выделяют семь кризисов: принятие на себя супружеских обязательств, освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи; включение детей во внешние социальные структуры; принятие факта вступления ребенка в подростковый период; семья, в которой выросший ребенок покидает дом; супруги вновь остаются вдвоем; повторный брак.

К причинам, вызывающим кризис, относятся различные перемены и потрясения, изменяющие привычный ритм жизни семьи: переезд на новое место, болезни членов семьи, изменения бюджета семьи в худшую сторону, смерть близких, смена работы кого-либо из членов семьи. Кризис – это всегда стресс в жизни семьи, когда отношения в ней проверяются на прочность. В одних семьях кризис не разрушает целостности и гармонии, а наоборот, сплачивает и еще больше укрепляет отношения. В других же семьях кризис заканчивается распадом отношений: разводом супругов, разрывом связей с детьми или родственниками, нарастанием конфликтности. В момент кризиса отсутствие между членами семьи взаимопонимания, терпимости, взаимопомощи и поддержки является стимулом к разрыву связей. Как справедливо отмечает Р. Хилл, реакцию семьи на кризис определяют ее ресурсы, которые включают в себя как семейную финансовую ситуацию, так и более субъективные элементы – семейная интегрированность и адаптивность. Семейная интеграция – общие интересы, мысли, чувство экономической взаимозависимости, которые связывают крепче членов семьи. Семейная адаптивность – это способность изменяться при встрече с новыми обстоятельствами.

**Факторы семьи, обуславливающие девиантное поведение детей**

Существуют факторы семьи, которые могут обусловить девиантное поведение детей.

«Девиантное поведение» (отклоняющееся) – поступок, действия человека, не соответствующие существующим в данном обществе социальным нормам (правовым, моральным).

Необходимо понимать, что отклоняющееся поведение – сложное явление, на которое оказывает влияние множество самых различных факторов: социальных,  психофизиологических особенностей ребенка, его личностных особенностей и т.д. Но тем ни менее семья первична по степени влияния и близка ребенку, поэтому степень ее влияния сложно переоценить.

Можно выделить несколько классификаций типов семей, оказывающих влияние на формирование девиаций.

Семьи с прямым (аморально-криминальные и асоциальные семьи) и с косвенным десоциализирующим влиянием (конфликтные, педагогически несостоятельные семьи с нарушенными отношениями; семьи с серьезными личностными нарушениями родителей).

Б.Н. Алмазов выделяет типы неблагополучных семей: семьи с недостатком воспитательных ресурсов, конфликтные семьи, нравственно неблагополучные, педагогически некомпетентные.

Л.С. Алексеева и Г.П. Бочкарева выделяют семьи с неблагополучной эмоциональной и нездоровой нравственной атмосферой.

Существует множество факторов, оказывающих прямое или косвенное влияние на формирование девиантного поведения. В качестве основных различные исследователи выделяют следующие психологические и физические травмы:

Особенности перинатального развития ребенка: стрессы и страхи матери во время беременности; отрицательное отношение матери к беременности (особенно опасно сочетание нежелательности вообще и нежелательности по полу).

Нарушение эмоциональных связей, привязанности родителей к ребенку (особенно матери).

Отрицательная модель поведения родителей.

Применение дисциплинарных воздействий по отношению к ребенку (постоянные, чрезмерно жесткие наказания, непоследовательные наказания, противоречивые требования).

Проблемные  отношения между родителями.

Негативная психологическая атмосфера в семье, конфликты.

Разлука с семьей, развод родителей или утрата близких.

Неполная семья.

Психические отклонения от нормы у родителей.

 А. Личко и К. Леонгард выявили наиболее неблагоприятные сочетания отклонений характера и поведения с нарушениями во взаимоотношениях с родителями:

 Гипопротекция – безнадзорность, недостаток опеки.

 Гиперпротекция: доминирующая (чрезмерная опека и контроль) и потворствующая (удовлетворение всех потребностей ребенка, стремление оградить его от всех трудностей).

 Эмоциональное отвержение.

 Повышенная моральная ответственность (на ребенка возлагают надежды, которые он не в силах оправдать, обязанности, которые он не в состоянии выполнить).

 Неустойчивый, противоречивый стиль воспитания (резкая смена стиля, переход от либерального к авторитарному и обратно, от внимания к отвержению).

В. Сатир выделяет несколько стилей семейного воспитания, которые она называет родительскими плащами и которые позволяют скрывать свои истинные чувства за защитной маской.

Плащ босса. Боссы бывают трех типов: тиран (силой управляет ребенком, в семье жесткая дисциплина и контроль); мученик (ничего не требует для себя, формируя у ребенка чувство вины и перекладывая на него чрезмерную ответственность за собственную жизнь, несостоятельность); железные маски (все говорят правильно, но лишены эмоций, с ними ребенок испытывает тоску и одиночество).

Родитель-приятель. Взаимодействует с ребенком как ребенок, не несет ответственности, а удовлетворяет собственные потребности. Ребенку рядом с ним не хватает заботы, чувства безопасности и защищенности.

Руководитель-ведущий. Является наиболее оптимальным, способным сочетать любовь, понимание с требовательностью и дисциплиной.

Э.Г. Эйдемиллер выделяет следующие патологизирующие роли ребенка в семье, влияющие на формирование отклонений: расширение сферы родительских чувств, предпочтение в ребенке детских качеств, проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, воспитательная неуверенность родителей, фобия утраты ребенка.

А.С. Спиваковская считает, что для неблагоприятной родительской позиции характерны: неадекватность (искаженное восприятие ребенка без учета его индивидуальных, возрастных особенностей); ригидность (способы воздействия и взаимодействия не изменяются ни в зависимости от ситуации, ни от возраста ребенка); непрогностичность (воздействия ориентированы не на будущее, а на решение сиюминутных проблем).

Семьи, испытывающие кризис в отношениях, – это семьи, в которых существует ряд социальных проблем – трудные материальные условия, отсутствие рабочих мест, конфликты между супругами и многое другое.

Основной задачей является обеспечение эффективной помощи семье, чтобы она не переступила ту грань, которая приведет их к неблагополучию. Эта помощь может заключаться в вопросах успешной социальной адаптации детей и подростков.

**Цель:** повышение родительской компетенции в воспитании детей, формирование навыков правильного поведения и выстраивания доброжелательных взаимоотношений с ребенком, ответственности за свои действия.

**Задачи:**

1) повышение психологической грамотности родителей за счет

обучающей программы;

2) гармонизация детско-родительских отношений.

**2.6. Описание алгоритма реализации программы**

**I этап – организационно-методический**

1. Проведение совещания специалистов учреждения, на котором принимается решение о реализации предлагаемой программы.

2. Определение ответственных лиц из числа специалистов учреждения по реализации программы курса занятий (психолог, социальный педагог), которые:

* формируют целевую группу программы;
* определяют время и место профилактических занятий (1 раз в неделю);
* определяют сроки проведения оценки эффективности реализации курса занятий (промежуточная–через 1,5 месяца, итоговая – по завершению курса занятий).

3. Утверждение плана, графика работы по реализации программы на совещании специалистов учреждения.

**II этап - диагностический**

1. Диагностика взаимодействия по представлению родительской стороны.

Для этих целей используются опросники для родителей:

– опросник АСВ Э.Г.Эйдемиллера позволяет диагностировать нежелательное, некорректное влияние членов семьи друг на друга, нарушения при выполнении ролей в семье и помехи для ее целостности.

– тест-опросник родительского отношения (ОРО), авторы А.Я.Варга, В.В.Столин, представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

1. Диагностика взаимодействия по представлению детей. Для этих целей используются методики:

– методика «Моя семья» предназначена для диагностики внутрисемейных взаимоотношений.

–методика «Неоконченные предложения» позволяет выявить осознаваемые и неосознаваемые установки человека, показывает отношение к семье, родителям.

–методика «Лесенка» предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

**III этап - этап реализации программы**

На третьем этапе на основании выявленных особенностей семейного воспитания проводятся психокорекционные занятия с родителями.

Практические занятия проводятся в закрытых группах (8—12 человек) по 1,5 часа, 1 раз в неделю, ставят своей целью закрепление навыков и умений адекватной межличностной коммуникации. Важно, чтобы занятия проводились с определенной регулярностью, в один и тот же день, в одно и то же время, чтобы родители готовились к восприятию материала и занятия носили системный характер.

Цель занятий − гармонизация межличностных отношений в семьях:

1) коррекция внутрисемейных отношений;

2) усиление сплоченности семьи;

4) повышение социальной адаптации семьи;

5) профилактика жестокого обращения с детьми.

Длительность курса практических занятий родительской группы составляет 13 занятий.

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ ЗАНЯТИЯ** | **Кол-во часов** |
| **Занятие 1.** Знакомство | 1,5 |
| **Занятие 2.** Мир детский и мир взрослый | 1,5 |
| **Занятие 3.** Язык принятия и язык непринятия | 1,5 |
| **Занятие 4.** Проблемы детей и проблемы родителей. Умение слушать. | 1,5 |
| **Занятие 5.** Активное слушание | 1,5 |
| **Занятие. 6.** Совместное с детьми занятие | 1,5 |
| **Занятие. 7.** Способы эффективной коммуникации для разрешения проблем родителей с детьми | 1,5 |
| **Занятие 8.** Конфликты. Способы разрешения конфликтных ситуаций. | 1,5 |
| **Занятие 9.** Поощрения и наказания | 1,5 |
| **Занятие 10.** Я – родитель | 1,5 |
| **Занятие 11.** Родительские роли | 1,5 |
| **Занятие 12.** Настольная психологическая игра «Я-родитель» | 1,5 |
| **Занятие 13.** Заключительное | 1,5 |

Требования к организации занятий.

Помещение для проведения занятий с членами семей должно отвечать установленным санитарным и техническим правилам и нормам, иным требованиям законодательства Российской Федерации и быть: просторным, светлым, изолированным с необходимым количеством мебели и снабжено необходимым оборудованием для проведения занятий.

Оборудование комнаты для занятий.

Курс не требует большого количества специального оборудования. Мебель должна быть легкой, чтобы ее можно было быстро убирать на время проведения игр.

Рекомендации по формам проведения занятий:

Важность формы круга.

Форма круга не является случайной для психологических тренингов.

Во-первых эта форма подчеркивает демократичность – важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе.

Во-вторых, эта форма также позволяет каждому участнику группы в любой момент видеть невербальные сигналы другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени занятия, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.

Игры-активаторы.

Игры – активаторы необходимы для «психологической разминки» участников. Они помогают быстрее сплотить группу на начальном этапе тренинга, установить доверительные отношения между ее участниками, а также задать тон и настроение занятия в его начале.

Информационно-дидактическая часть.

Информационно-дидактическая часть содержит сведения существенные для понимания темы тренинга, обеспечивает необходимый объем знаний, формирует компетентность и адекватное отношение к обсуждаемой теме.

Игротехники.

Тренинговая часть занятия начинается с психологических игротехник, во время которых выясняется суть и проблемы межличностных отношений. Игротехники как форма обучения может иметь вид игры или упражнения, которые обеспечивают мягкое вхождение в психологическую ситуацию, снимают внутреннее напряжение участников.

Психологические игры облегчают обозначение круга психологических проблем и незаметно включают участников в их разрешение.

Дискуссии.

Дискуссии предназначены для того, чтобы дать участникам возможность глубже осмыслить различные вопросы, относящиеся к предмету обсуждения, а также составить свое собственное мнение о нем.

Во время поведения дискуссии преимущество, как правило, получают самые активные участники. Задача ведущего – постараться обеспечить возможность высказаться всем, для этого удобна форма круга. В ходе дискуссии ведущему лучше лишь задавать наводящие или побуждающие вопросы, свое мнение о предмете следует высказывать в мягкой форме лишь в конце обсуждения, во время подведения его итогов.

Обратная связь.

Получение обратной связи от участников тренинга позволяет закрепить пройденный материал, помогает ведущему получить мнение группы относительно формы проведения занятия и материала, который может оказаться важным для планирования последующих занятий.

На третьем этапе с несовершеннолетними членами семей проводятся досуговые мероприятия:

– выставка рисунков «Добро глазами детей»;

– игровые программы «Доброе сердце», «Спешите делать добро»;

– флешмоб «Запусти желание в небо»;

– фотомарафон «Селфи с родителями» и другие.

**IV этап -контрольный**

Оценка качественных изменений осуществляется на начальном, промежуточном и заключительных этапах. Оценка проводится по тем же критериям, которые были установлены для первичной диагностики подростков, с использованием той же батареи методик (в полном объеме, либо по выбору специалиста с учетом актуальной ситуации): внутрисемейные отношения, отношение к семье, детям, родителям.

***Ожидаемые результаты***

* Гармонизация внутрисемейных взаимоотношении в 80% семей целевой группы;
* Формирование адекватной самооценки у 70% родителей целевой группы;
* Снижение уровня психоэмоционального неблагополучия у 80% родителей и несовершеннолетних целевой группы.

***Критерии эффективности***

1. Регулярность посещения родителями и несовершеннолетними занятий и мероприятий.
2. Количество участников, оставивших позитивные отзывы об участии в программе.
3. Количество участников, отметивших значимые личностные изменения.
4. Рост показателей по результатам проведённого диагностического обследования.

***ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ***

**ВВЕДЕНИЕ**

Исключительную роль в жизни ребенка играют родители, и на них ложится основная ответственность за его развитие. Воспитание ребенка складывается через систему отношений ребенка с близкими, особенности общения, способы и формы совместной деятельности, семейные ценности и ориентиры. Правильное воспитание детей в семье полностью зависит от родителей. Большое значение имеет и единство требований, предъявляемых взрослыми к ребенку.

Для ребёнка семья является средой, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Родители являются первой социальной средой развития ребенка, которая обеспечивает удовлетворение практически всех его потребностей, в том числе любви и привязанности, в безопасности и защите.

Взаимодействие ребенка с родителями являются первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются их поколения в поколение.

Групповые формы работы с родителями приобретают все большую популярность. Эти методы можно рассматривать как модель групповой консультативной работы с родителями, часто более эффективной, чем индивидуальное консультирование. Современные родители очень часто не владеют психологической грамотностью, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, и тем самым объективизировать свое поведение.

Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые обычно перенимаются либо «наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребенка и родителя, полученных от близкого социального окружения.

Предлагаемая программа будет полезной специалисту в оказании психолого-педагогической помощи родителям. Тренинг направлен на поиск совместных решений, сближения мира взрослого и мира детского, позволяет снять ощущение уникальности собственных трудностей, позволяют взглянуть на свою семью с иной точки зрения.

**Групповые формы работы с родителями**

В отечественной науке и практике взаимодействие психолога с родителями в основном проводится в рамках психологической консультации. Однако в последнее время направление, использующее групповые формы обучения родителей, стало развиваться более активно.

В зарубежной психологии и педагогике родительские группы зарекомендовали себя как весьма эффективная форма обучения и решения психологических проблем родителей.

Проведение родительских групп опирается на ряд общих принципов организации их работы. С.Славсон вводит понятие «первичный кодекс группы», включающее в себя три основных постулата:

1. предмет дискуссии – дети и способы взаимодействия с ними родителей;
2. все члены группы имеют право на свободное участие в дискуссии, лишенной формализма и рутины;
3. ведущий не является абсолютным авторитетом, единственным источником информации и суждений, которые обязательно должны быть приняты всеми членами группы.

Наибольшее распространение групповые занятия с родителями получили в современной Америке. Так, широкую известность получила программа Томаса Гордона «Тренинг эффективного родителя».

Одним из исследователей взаимодействия взрослого с ребенком является Альфред Адлер. В статье «Воспитание родителей» содержатся рекомендации Адлера по воспитанию умственно здорового ребенка:

1. Воспитатель или родитель должен завоевать любовь ребенка. Главнейший помощник воспитания – любовь. Любовь ребенка – безусловная гарантия его воспитуемости.
2. Лучшая поддержка в развитии ребенка – его уверенность в собственных силах. Уверенность ребенка в себе, его личная смелость –величайшее счастье для него.
3. Слабые и болезненные дети легко теряют уверенность в себе, также как и избалованные и излишне опекаемые дети.
4. Ни при каких обстоятельствах ребенок не должен бояться своего воспитателя.
5. Что касается дисциплинарных мер, то похвала и награда предпочтительнее наказания. Если наказания невозможно избежать, то оно должно информировать ребенка о том, что он сделал неправильно, и концентрировать его внимание на лучших способах поведения.
6. Вместо того чтобы требовать слепого подчинения, следует в максимально возможной степени оставлять за ребенком свободу решения.

А.Адлер подчеркивал равенство между родителями и детьми как в области прав, так и в области ответственности, – равенство, но не тождественность. По мнению А.Адлера, необходимо научить родителей уважать уникальность, индивидуальность и неприкосновенность детей с самого раннего возраста.

Р.Дрейкус полагал, что родителям в воспитании ребенка в своей деятельности следует опираться на следующие принципы:

* + - * принцип отказа от применения силы;
      * принцип принятия и реакции на потребность детей;
      * принцип оказания поддержки детям.

В основе любого нежелательного поведения ребенка, по Р. Дрейкусу, могут лежать следующие цели:

* требование внимания или комфорта;
* утверждение своей несостоятельности или неполноценности;
* месть, возмездие;
* желание показать свою власть или демонстративное неповиновение.

Р.Дрейкус считал, цель психологической помощи родителям, – помочь им и детям усвоить как можно больше подходящих типов взаимодействия. По Р.Дрейкусу, семейное воспитание должно быть направлено на помощь ребенку стать компетентным человеком, который использует конструктивные средства для формирования чувства собственного достоинства и достижения определенного общественного положения.

Согласно Джайнотту, общение родителей с детьми должно базироваться на трех основных принципах:

* Во-первых, во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивный образ «Я» у ребенка.
* Во-вторых, следует говорить о ситуации, поступке ребенка, избегая личностных негативных оценочных суждений. Высказывания взрослого не должны содержать диагноза прогноза дальнейшей судьбы ребенка.
* В-третьих, взрослый, в общении всегда должен выступать инициатором предложения кооперации, которое должно раскрывать перед ребенком возможности самостоятельного разрешения проблемной ситуации.

Программа Томаса Гордона «Тренинг эффективного родителя» является наиболее известной и распространенной в разных странах. Задачи работы с родителями, по Гордону, сводятся к тому, что родители должны усвоить три основные умения:

* активно слушать, то есть умение слышать, что ребенок хочет сказать родителям;
* умение выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка;
* использовать принцип «Оба правы» для разрешения конфликтных ситуаций, то есть умение договариваться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба его участника.

Т.Гордон разделяет необходимые навыки на две группы: навыки, необходимые для решения проблем ребенка, и навыки, необходимые для решения проблем родителя. На занятиях в группе родители учатся активному слушанию, самовыражению, получают навыки ведения беседы, закрепляют чувство уверенности в себе.

Исследования Т.Гордона показали, что те, кто посещал родительские группы, легко меняли стиль воспитания, направляя его на определенные цели. По мере развития способности к общению улучшалось взаимопонимание между родителями и детьми и росла способность детей самостоятельно решать свои проблемы.

Представленные выше направления работы с родителями учитывались при разработке программы групповой психологической работы с родителями.

**Диагностика взаимодействия родителей с детьми**

Диагностика взаимодействия в системе родитель – ребенок может включать как диагностику личностных характеристик детей и родителей, так и диагностику характеристик родительско-детских отношений и взаимодействия.

Выделяют три направления родительско-детского взаимодействия:

– изучение взаимодействия в процессе наблюдения;

– изучение представлений сторон о взаимодействии;

– изучение отношений участников взаимодействия.

*Изучение взаимодействия в процессе наблюдения*

Это изучение видимого взаимодействия, наблюдаемого поведения участников, партнеров по взаимодействию. При этом возможно использование определенных схем наблюдения, структурированных заданий, экспертных оценок, анализа продуктов конкретного взаимодействия и т.д. Использование таких методов требует четких схем наблюдения и ориентации на какую-либо теоретическую концепцию.

Непосредственное наблюдение за взаимодействием родителей и детей осуществляется на совместных занятиях с детьми. Например, родителям с детьми дается задание выполнить рисунок одной ручкой (карандашом или фломастером), но при этом им нельзя договариваться или вообще говорить друг с другом.

Психолог-наблюдатель отмечает в карте наблюдений характерный тип и особенности взаимодействия на различных этапах рисования: сотрудничество, подавление одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество, согласие, ориентация на интересы партнера и т.д.

**Тренинг взаимодействия родителей с детьми**

Концептуальной основой тренинга является идея сотрудничества взрослого с ребенком, поэтому основная цель программы – способствовать установлению и развитию партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Задачи программы:

- расширение возможностей понимания своего ребенка;

- улучшение взаимоотношений родителя с ребенком;

- активизация коммуникации в семье.

В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому одной из главных задач тренинга является формирование навыков сотрудничества с ребенком. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание и лучшее взаимодействие в семье. Ведь при нарушенных отношениях в семье вопрос осуществления воспитательных функций проблематичен.

Основные блоки программы: диагностический, информационно-дидактический, развивающий. Диагностический блок заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведением тренинга, так и в последующей диагностике во время занятий для родителей и детей. Для отслеживания эффектов тренинга диагностика может быть проведена и спустя некоторое время после окончания тренинга. Информационный блок раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга. Развивающий блок программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

Первый этап программы построен на центрации на ребенке, второй – на центрации взаимоотношений и взаимодействия с ребенком, и наконец, последний может быть центрирован на личности родителя. Особое внимание в ходе тренинга уделяется ведению дневника родителя, который заполняется дома и на занятиях.

Для более эффективного использования программы желательно наличие у ведущего навыков тренинговой работы, он может по желанию варьировать различные части программы и включать различные психогимнастические упражнения.

В реальной работе при составлении плана тренинга следует учитывать возрастные, интеллектуальные особенности родителей и их детей. Описанный вариант программы предполагает занятия с родителями и детьми в течение 3 месяцев с периодичностью один раз в неделю, каждое занятие рассчитано на 1,5 часа, всего 13 занятий. В группу может входить от 7 до 12 человек.

Формирование групп происходит на добровольной основе. Как правило, в группу входят родители, имеющие детей близкого возраста. Группу могут посещать один или сразу двое родителей, иногда они могут меняться, по очереди посещать группу. Это могут быть и близкие родственники: старшая сестра, бабушка, но обязательно те, кто непосредственно занимается воспитанием ребенка.

Краткий рассказ о тренинге и режиме работы в группе позволит избежать возможных уходов из группы из-за низкой мотивации или недостаточной информированности о целях и задачах тренинга.

Эффективность участия в тренинге во многом зависит от общих установок родителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт. Важно, чтобы в результате такой работы у участников группы появилась возможность самостоятельно решать возникающие проблемы, поэтому ведущему следует избегать давать готовые «рецепты», существование которых вряд ли возможно. Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению тренинговых задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешной работы.

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО**

**Цели:** Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.

**Ход занятия**

1.Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает философию проведения тренинга - признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

2. Процедура знакомства: участники представляются и высказывают свои опасения и ожидания в предстоящей работе.

3.Психогимнастическое упражнение: встать и поменяться местами по какому-то признаку (по цвету волос, по цвету глаз и т.д.).

4.Психогимнастическое упражнение

Цель: Повышение сплоченности группы.

Все участники располагаются большим полукругом.

Инструкция**:** «Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия». После того как все выполнят это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При проведении промежуточных итогов ведущий акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

5.Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Родители впервые обращаются к своим дневникам, о которых ведущий говорит особо. Следует обратить внимание на важность ведения дневников и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат дома.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ родителя | Ответ за ребенка | Ответ ребенка  (домашнее задание) |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |

Примерный перечень вопрос для подростков и их родителей:

* Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.
* Мой любимый фильм. Фильм, который мне не нравится.
* Мой любимый песенный исполнитель. Исполнитель, который мне не нравится.
* В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как…,а не нравится…
* Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал… Почему?
* Доброго волшебника я попросил бы о…Почему?

5. Работа в малых группах. Предложить в группах по 3-4 человека истолковать смысл предложенных пословиц, касающихся семейных отношений. Каждой подгруппе ведущий предлагает 3-4 пословицы. В заключение работы над пословицами группы дают варианты толкования пословиц и отмечают насколько это актуально в наше время. Ведущий подчеркивает возможность использования своего и чужого опыта для решения проблем воспитания.

Пословицы

1. Без корня и трава не растет.
2. У семи нянек дитя без глазу.
3. Сердце матери лучше солнца греет.
4. Против шерсти не гладят.
5. Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало.
6. Матушкин сынок, да батюшкин горбок.
7. Кто родителей почитает, тот вовеки не погибает.
8. В чужой монастырь со своим уставом не ходят.
9. Дитя не плачет, мать не разумеет.
10. Без отца – полсироты, а без матери – вся сирота.
11. При солнышке – тепло, при матери – добро.
12. Сын отца глупее – жалость; сын отца умнее – радость, а брат брата умнее – зависть.
13. Свой своему поневоле друг.
14. Похвальное слово гнило бывает.
15. В чужой монастырь со своим уставом не ходят.

**Рефлексия**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии: понравилось или не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.

**ЗАНЯТИЕ 2. МИР ДЕТСКИЙ И МИР ВЗРОСЛЫЙ**

**Цель:** Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т.д.

**Ход занятия**

1. **Упражнение «Приветствие»**

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

1. **Упражнение «Подари улыбку»**

*Цель.* Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развития умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

1. **Обсуждение домашнего задания** в форме групповой дискуссии.
2. **Информационно-дидактическая часть.** Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т.д.

*Особенности детского мира:*

* отсутствие сложившихся взглядов;
* эмоциональность;
* необремененность бытовыми заботами;
* импульсивность;
* высокая изменчивость;
* вовлеченность;
* жизнь происходящим сейчас.

В основе негативного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

* желание показать демонстративное поведение;
* требование внимания или комфорта;
* месть, возмездие;
* утверждение своей несостоятельности, неполноценности.

Дети вовсе не обязаны понимать на и окружающий мир также, как взрослые. Дети делают выводы из того, что говорят и делают взрослые, как они ведут себя с другими людьми.

**5.Упражнение «Счастливый случай».** Участники рассказывают о счастливом случае из своего детства.

Вспомните счастливый момент вашей жизни, также пространственные и временные рамки этого события. Расскажите, что с вами произошло.

*Пример:* первое место на городской олимпиаде школьников.

**6.Упражнение «Мир детский» и «мир взрослый»**

Цель: Самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения без оценок относится друг к другу.

**Рисунок.** Нарисовать мир детский и мир взрослый. Рассказать о своем рисунке. Нравится ли твой рисунок. Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее. Чем похожи и чем отличаются друг от друга два мира. В каком мире хотелось бы оказаться сейчас.

**Домашнее задание**

Заполните анкету.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что меня огорчает в моем ребенке** | **Что меня радует в моем ребенке** |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

**Рефлексия**

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии: понравилось или не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.

**ЗАНЯТИЕ 3. «ЯЗЫК ПРИНЯТИЯ» И «ЯЗЫК НЕПРИНЯТИЯ»**

**Цели:** Знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия».

**Ход занятия**

1. **Упражнение «Комплимент»**

Занятие можно начать с упражнения: бросить мяч и сказать комплимент другому.

1. **Обсуждение домашнего задания** в форме обмена мнениями, которое оно вызвало «Что меня радует и что огорчает в моем ребенке». Каждый участник рассказывает о содержании таблицы, ведущий задает вопрос родителям, какую часть таблицы им было труднее выполнить, а где получилось больше записей.
2. **Информационно-дидактический часть**

Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит соотношение зон принятия и непринятия.

Все родители время от времени испытывают к детям два различных чувства - принятия и непринятие. Например, если ваш ребенок смотрит ТВ в воскресенье утром и не мешает вам, он попадает в область принятия. Если звук ТВ слишком громкий и раздражает вас, - это область неприятия.

То, насколько родитель принимает ребенка, является частично функцией того, какова личность самого родителя. «Принятие» может быть характеристикой личности самих родителей. Это обычно люди внутренне уверенные, их чувства относительно самих себя независимы от того, что происходит вокруг них, они нравятся себе и т.д. В присутствии таких людей каждый чувствует, что может быть самим собой. Другие родители, как личности, "не принимают" окружающих, их поведение. У них часто сильные и ригидные понятия о том, как «нужно», «правильно» вести и как – «неправильно», причем не только в отношении детей, но и вообще людей. Область принятия также может быть обусловлена самим ребенком. В отношении некоторых детей трудно испытывать чувство принятия. Они могут быть высоко агрессивны, физически непривлекательными, могут обладать чертами, которыми трудно восхищаться.

Другой важный факт: разделительная линия между принятием и непринятием может перемещаться вверх и вниз. Но на нее влияют множество факторов, в том числе состояние родителей и ситуация, в которой находится родитель и ребенок. Например, если родитель энергичен, здоров, бодр, он с большей вероятностью примет большинство поведений ребенка. Если он болен, устал - меньше.

1. **Работа в группе**

Задание: Составить список «языка принятия» и «языка непринятия». Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?»

Примерный перечень проявлений принятия и непринятия ребенка родителями:

«язык принятия»

- оценка поступка, а не личности

- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание …)

- сравнение с самим собой

- выражение заинтересованности проблемами ребенка

- позитивные телесные контакты

- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение

- контакт глаз

«язык непринятия»

- отказ от объяснений

- негативная оценка личности ребенка

- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно …)

- игнорирование

- указание несоответствия родительским ожиданиям

- оскорбления, угрозы, угрожающая поза

**Упражнение «Принятие – непринятие»**

Группа отвечает или на «языке принятия» или на «языке непринятия».

Фразы и поступки ребенка:

* «У меня нет времени на уборку в своей комнате».
* Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.
* «Можно ко мне придут сегодня друзья?»
* Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице.
* Пришел домой с синяком или царапиной.

**Упражнение «Письмо»**

Участники пишут письмо друг другу с пожеланиями. Чтение писем вслух. Высказывания после чтения (по желанию).

**Рефлексия**

Каждый участник делится своими впечатлениями от занятия, обозначает собственные открытия в вопросах воспитания детей, если таковые произошли во время работы в группах.

**Домашнее задание**

Нарисовать круглый стол с ребенком и попросить ребенка рассадить за праздничным столом тех, кого он хотел бы видеть на семейном празднике. Он сам выбирает то количество стульев, которое ему необходимо, при этом не надо ему подсказывать и навязывать свое решение.

Обсудить значение слова «комплимент». Сделать друг другу комплименты.

**ЗАНЯТИЕ 4. ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ И ПРОБЛЕМЫ РОДИТЕЛЕЙ. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ.**

**Цели:** прояснить различия проблем родителей и проблем детей. Развить навыки активного слушания.

**Ход занятия**

1. **Упражнение «Пожелание»**

Начнем работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить.

1. **Обсуждение домашнего задания.** Это домашнее задание позволяет родителю лучше узнать, кого ребенок включает в ближайшее социальное окружение. Включает ли он только членов семьи или присоединяет других взрослых, своих друзей, родственников и т.п. Известно, что именно люди из ближайшего окружения оказывают значимое влияние на ребенка. При обсуждении необходимо обратить внимание на то, как рассаживает ребенок своих гостей, кого приближает, а кого отдаляет от себя, какие микрогруппы создает.

В рисунках детей можно увидеть, насколько дети готовы смешивать свой «детский мир» с «взрослым миром». Некоторые дети в подростковом возрасте сажают за стол своих друзей вместе с родителями, хотя это не всегда принято в семье. В ходе обсуждения ведущий создает ситуацию и способствует обсуждению в группе тех проблем, которые могут волновать отдельных участников.

1. **Упражнение «Акустики»**

Цель: развитие концентрации внимания.

Закрыв глаза, все участники слушают шум за окном и говорят о том, что услышали. Затем слушают шум в комнате и говорят, что услышали.

1. **Информационно-дидактическая часть.**

Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями на предыдущих занятиях. Отмечается, что родители больше делают акцент на собственных проблемах, нежели на проблемах детей, что мешает слушанию собственного ребенка. Как правило, при составлении списка детских проблем родители испытывают определенные затруднения. Очевидные проблемы подросткового возраста: «плохие отношения со сверстниками», «почему я такая некрасивая?», «конфликт с учителем» и другие не принимаются во внимание родителями.

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений «сообщения», констатирующие высказывания, для решения совместных проблем приме6нять методы, используемые в конфликтных ситуациях.

Умение общаться – самое главное умение в жизни человека. В процессе общения нужно уметь не только говорить, но и слушать. Слушание является важным коммуникативным качеством личности, и учиться этому надо в первую очередь, поскольку слушать приходится часто. Причем слушать так, чтобы по-настоящему понимать другого человека. Слушание – это активный процесс, требующий внимания к тому, о чем идет речь. Оно требует постоянных усилий и сосредоточенности на предмете. Из всех видов общения умению слушать меньше всего учатся. Каждый из нас может слушать более эффективно.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка: облегчается решение проблем ребенка, у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание формирует отношение теплоты; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушиваться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. Существуют приемы активного слушания: пересказ, отражение чувств, уточнение, резюминирование, проговаривание подтекста.

*Пересказ* - это изложение своими словами того, что с казал собеседник, он может быть полным, а может быть и кратким с выделением важного. Используемые при пересказе ключевые слова: «Ты говоришь…», «Как я понимаю…», «Другими словами, ты считаешь…» помогают ребенку разобраться в собственных чувствах и мыслях. Повторение должно носить эмпатический характер и отвечать потребностям ребенка. Пересказ, являясь своеобразной обратной связью для ребенка, дает ему понимание, что он услышан. Сложность формирования навыка пересказа состоит в том, что при этом приходится сосредотачиваться на чужих мыслях, отключившись от своих.

*Уточнение* относится к содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение предполагает выяснение чего-либо: «Ты именно в четверг не хочешь идти на занятия?». Уточнение может относиться ко всему высказыванию другого человека: «Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь об этом поподробнее?». Уточнение следует отличать от выспрашивания, которое нарушает контакт между людьми: «А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»

*Отражение чувств* – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты расстроен», «Вероятно, ты чувствуешь себя обиженным»). Использование этого приема приводит к тому, что дети меньше боятся негативных чувств, видя, что родители их понимают. Таким образом устанавливается контакт и повышается желание другого человека рассказать о себе.

*Проговаривание подтекста –* проговаривание того, о чем сказал собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Проговаривание осуществляется для лучшего взаимопонимания и дальнейшего развития беседы. Так за фразой «Мама, ты не заметила, как я убралась дома?» подтекст может быть следующим: «Ты бы похвалила меня» или: «Ты бы отпустила меня погулять с подругами».

Проговаривание не должно превращаться в оценивание, которое блокирует желание рассказать о проблеме: «Ты мог бы быть и поскромнее».

*Резюминирование* используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что…». Использование этого приема требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

**5.Упражнение «Умеем ли мы слушать?»**

Участники садятся по кругу.

«Я буду зачитывать вам разные высказывания, вы должны будете написать ответные, используя сначала уточнение, потом пересказ, потом проговаривание.

Например: «Вчера сын опять вернулся из школы расстроенным, получил неудовлетворительную оценку по математике, у него не складываются отношения с учителем по этому предмету. Я волнуюсь за сына, хочу поговорить с учителем».

Каждое высказывание можно прочитать три раза: первый с тем, чтобы участники написали ответ с использованием уточнения, второй раз – используя рассказ, третий раз – проговаривание подтекста.

После того как написали все ответы, ведущий просит каждого или некоторых участников группы зачитать. При необходимости, ведущий вносит коррективы сам или привлекает группу.

Данное упражнение позволяют его участникам осознать суть предложенных им приемов активного слушания, потренироваться в их использовании, что является первоначальным шагом на пути формирования умения слушать другого человека.

**Упражнение «Шурум-бурум»**

Цель: развитие концентрации внимания, умение передавать различные настроения, умение понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ведущий загадывает настроение и произносит слово «шурум-бурум», чтобы другие по интонации догадались о задуманном чувстве. Ведущим становится тот человек, в руках которого оказывается мяч.

**Домашнее задание**

Детям родителей ответить на вопросы: «Что нравится во мне моим родителям?», «Что не нравится во мне моим родителям?»

**ЗАНЯТИЕ 5. АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ**

Цели: знакомство с приемами активного слушания и отработка навыков в упражнениях.

**Ход занятия**

1. **Упражнение**

Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?» Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

1. **Обсуждение домашнего задания** в форме обмена содержанием записей. Ведущий обращает внимание на то, как родители использовали приемы активного слушания или наоборот не использовали возможности активного слушания. Очень важно помочь ребенку выразить свои мысли и чувства.
2. **Информационно-дидактическая часть**

Умение общаться – самое главное умение в жизни человека. В процессе общения нужно уметь не только говорить, но и слушать. Слушание является важным коммуникативным качеством личности, и учиться этому надо в первую очередь, поскольку слушать приходится часто. Причем слушать так, чтобы по-настоящему понимать другого человека. Слушание – это активный процесс, требующий внимания к тому, о чем идет речь. Оно требует постоянных усилий и сосредоточенности на предмете. Из всех видов общения умению слушать меньше всего учатся. Каждый из нас может слушать более эффективно. Мы не слушаем по следующим причинам:

–люди часто не слушают в критические моменты жизни, когда им особенно надо было прислушаться;

–поглощены сами собой;

–мы не слушаем просто потому, что не хотим. По мнению специалистов, чтоб научиться слушать, необходимо знать:

1. Как вы слушаете? Каковы ваши сильные стороны? Какие вы делаете ошибки? Часто ли перебиваете собеседника?

2. Помнить, что в общении участвует два человека.

3. Быть физически внимательными. Повернуться лицом к говорящему. Поддерживать с ним визуальный контакт. Убедиться, что Ваша поза и жесты говорят о том, что Вы слушаете. Находиться на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим.

4. Сосредоточиться на том, что говорит собеседник.

5. Стараться понять не только смысл слов, но и чувства собеседника.

6. Наблюдать за невербальными сигналами говорящего. Следить за выражением его лица, тоном голоса и за тем, как часто он смотрит в Ваши глаза.

7. Придерживаться одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это означает благоприятную атмосферу общения.

8. Стараться выразить понимание.

9. Слушать самого себя – это особенно важно для выработки умения слушать. Мы говорили о том, как нужно слушать, а теперь обсудим, что мешает эффективно слушать. Существует несколько способов «не уметь слушать»:

– давать оценку собеседнику; если мы даем оценку собеседнику, то ему трудно оставаться с нами открытым;

– притворяться, что слушаете;

– перебивать без надобности;

– выпытывать; задавать слишком много вопросов. Выпытывание воспринимается как средство давления и вмешательство в личную жизнь. Полезно задавать вопрос для уточнения сказанного.

– давать советы, когда не просят, приводя себя в пример;

– быть излишне чувствительным к эмоциональным словам;

– делать поспешные выводы;

– прикрываться слушанием, как убежищем. Молчание мешает эффективному общению. Слушание не исключает и активного участия в беседе, иначе не возможно было бы двухстороннее общение. Что нужно сделать, чтобы тебя захотели слушать? Специалисты в этом случае рекомендуют проявлять искренний интерес к собеседнику, к его личности, посмотреть на вещи с позиции другого человека. Улыбаться, потому, что людям приятно видеть улыбающиеся лица. Человек будет расположен к Вам, если Вы помните, как его зовут. Проявлять к собеседнику искреннее внимание. Не перебивать собеседника, пока он не выговорится. Благодаря этому удается представить себе мир таким, каким видит его собеседник и понять, что он чувствует. Эту способность в себе необходимо в себе тренировать изо дня в день.

**Упражнение**

«Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о трудностях и проблемах в воспитании ребенка, особое внимание уделяется тем качествам, которые порождают эти трудности. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника».

Упражнение в среднем рассчитано на 30 минут. Для усиления объективации поведения и, вследствие этого, возрастания тренировочного эффекта, можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных в инструкции приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема, который он собирается использовать.

Для выполнения упражнения можно использовать видеосъемку.

**Упражнение**

Участники группы садятся по кругу.

«Бросая друг другу мяч, будем каждый раз говорить, какой может быть улыбка. Я начну: беззаботная (при этом ведущий бросает мяч кому-то из участников)».

**Домашнее задание**

Попытайтесь, не перебивая, выслушать одного из членов семьи. Ответьте на вопросы, которые вы сейчас запишите в тетради. Постарайтесь быть искренними. Было ли в процессе слушания, что Вы:

• Отвлекались чем-либо посторонним?

• Делали вид, что слушаете, или слушали из вежливости?

• Перебивали собеседника?

• Отвлекались от неинтересных для Вас суждений?

• Отмечали про себя ошибки в его сообщении, поведении?

• Обдумывали свои идеи? Проанализируйте Ваши действия. Если Вы были заняты в основном тем, о чем говорилось выше, то, скорее всего, Вы ждали своей очереди и не слушали собеседника.

**ЗАНЯТИЕ 6. СОВМЕСТНОЕ С ДЕТЬМИ ЗАНЯТИЕ**

Цели: знакомство с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

**Ход занятия**

**1.Упражнение**

Занятие можно начать с того, что спросить всех «Кто здесь собрался?» Пусть дети и взрослые придумают как можно больше вариантов (люди, друзья, знакомые, мамы и дети, земляне и т.д.).

1. **Упражнение «Я и мой мир вокруг меня»**

Цель: Самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Рисунок. Рисовать, оставляя середину листа пустой. Нарисовать все, что окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать. Теперь в центре нарисуйте себя. Рассказать о своем рисунке. Нравится ли твой рисунок. Что из нарисованного наиболее важно, а что наименее. Отметить знаком плюс то, что нравится, с чем приятно взаимодействовать, а знаком минус – то, с чем неприятно взаимодействовать.

1. **Упражнение «Генеалогическое дерево»**

Цель: Усиление сплоченности между родителями и детьми. Развитие взаимопонимания. Установления связи между поколениями, расширение представлений детей о жизни их предков и семьи.

На одном большом листе бумаги нарисовать свое генеалогическое древо. Дети и родители работают совместно. Задача родителей – в процессе рисования познакомить детей с жизнью их бабушек, дедушек, прабабушек и т.д. Рассказать о традициях, присущих семье.

По окончании работы устраивается выставка, и каждый ребенок рассказывает о своем генеалогическом древе и о традициях, существующих в его семье.

1. **Упражнение «Старые фотографии»**

Цель: Усиление сплоченности между родителями и детьми. Развитие взаимопонимания. Установление связи между поколениями.

Родители и дети дома подбирают фотографии, на которых запечатлены счастливые события из жизни их семьи. Дети, по очереди, рассказывают о людях, изображенных на фотографиях, о их судьбах, чертах характера, о случаях их жизни этих людей.

1. **Упражнение «Кино»**

Цель: самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.

Упражнение выполняют дети, взрослые только слушают и могут задавать вопросы.

Представьте, что о тебе, когда тебе исполнилось 30 лет, сняли фильм, и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты - главный герой фильма - выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

1. **Упражнение «Закончи предложение»**

Цель: самовыражение, самосознание.

Каждый участник группы на листе бумаги заканчивает следующие предложения:

1. Я очень хочу, чтобы в моей жизни было…
2. Я пойму, что счастлив, когда…
3. Чтобы быть счастливым сегодня, я делаю…
4. **Упражнение «Волшебный стул»**

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

1. **Рефлексия**

Участники по кругу обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось - не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали и т.д.)

**ЗАНЯТИЕ 7. СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ**

Цели: обучение способам эффективной коммуникации для разрешения проблем, которые возникают у родителя с ребенком.

**Ход занятия**

**1.Психогимнастическое упражнение**

Начнем работу с того, что каждый по очереди выскажет пожелание группе на сегодняшний день.

**2. Обсуждение домашнего задания** может проходить в форме обмена впечатлениями от выполненного домашнего задания. Родители рассказывают о том, какие приемы активного слушания они использовали в беседе с одним из членов семьи, например, с ребенком.

**3**.**Информационно-дидактическая часть**

Способ эффективной коммуникации для разрешению проблем, которые возникают у родителя с ребенком, поможет:

* попытаться непосредственно повлиять на ребенка;
* попытаться повлиять на него самого;
* попытаться повлиять на обстоятельства, например, изменить обстановку.

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: я-сообщениях и ты-сообщениях.

Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что родитель всегда прав («Ты никогда не выносишь мусор!», «Убери за собой со стола», «Прекрати мне грубить!»).

Ты-сообщение, прежде всего, содержит рекомендацию другому, как ему поступать, при этом совершенно может не передавать никакой информации о том, почему именно мы считаем, что другой человек должен это делать.

«Ты-сообщение» - это попытка воздействовать сразу на другого, минуя объяснения собственного состояния, по сути это приказ, критика, зачастую обвинения.

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет.

Высказывая свои чувства и мысли в формате «Я-сообщения» мы даем право собеседнику самому принять решение, почувствовать себя свободным в своем выборе, таким образом, избавляем его от необходимости защищаться. В подавляющем же большинстве случаев замена «Ты-сообщений на «Я-сообщения» приводит к умиротворению, улучшению взаимопонимания, нормализует отношения и повышает общий уровень общения – оно становится более позитивным, более уважительным и взаимно приятным!

Известный российский психолог, профессор Ю.Б. Гиппенрейтер выделяет следующие преимущества "Я-сообщения":

1. Позволяет нам выразить свои негативные чувства в не обидной для ребенка форме.
2. Даёт возможность детям ближе узнать родителей. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же - делает взрослого ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда-удивительно - они начинают учитывать наши желания и переживания.

Ведущий знакомит родителей с моделью я-сообщения, которая состоит из трех основных частей:

* событие (когда…, если…);
* ваша реакция (я чувствую…);
* предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы…; я предпочел…; я был бы рад…).

В общении может использоваться укороченная форма я-сообщения («Мне бы хотелось, чтобы мы договорились о том, кто выносит мусор»).

**Беседа-консультация в работе по таблице**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проблема** | **Ты – сообщение**  (слово обостряет, обижает, ранит) | **Я – сообщение**  (слово смягчает, щадит, оберегает) |
| Родитель устал | Ты меня утомил.  Отстань от меня. | Я очень устал.  Мне хочется отдохнуть. |
| У ребенка замечание (двойка) в дневнике | Ты – бездельник!  Вечно ты меня расстраиваешь! | Я огорчен.  Мне неловко за тебя … |
| Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание. | О чем ты только думаешь?  Неужели тебе трудно запомнить?  Ты меня в могилу сведешь … | Давай вместе разберемся…  Я надеюсь, что у тебя при старании все получится … |
| Ребенок грубо ответил Вам на замечание. | Когда ты научишься разговаривать с родителями? | Мне больно это слышать.  Я думаю, что ты просто поторопился. |

Первоочередная цель я-высказывания – сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства, в такой форме другой услышит и поймет быстрее.

Научиться говорить в формате «Я - сообщения» непросто. Для этого желательно тренироваться. И, все равно, при этом могут возникать ошибки:

**1. Ложные ты-сообщения**. Нужно остерегаться предложений, которые начинаются с местоимения первого лица, а заканчиваются упреком или обвинением. Это все равно ты-сообщения. Например: Мне не нравится, когда ты так плохо себя ведешь!» «**Меня** раздражает, что **ты** такой неаккуратный!», «**Меня** злит **твое** опоздание!»

2.**Скрытый упрек**. Если в тексте я-сообщения содержится скрытый упрек, вас не услышат и не поймут. Например, «Я все делаю одна, с ног валюсь, а вам хоть бы что!»

3.**Неискренние я-сообщения**. «Я расстроюсь, если ты не ляжешь сейчас спать» – налицо манипуляция, вместо положительного я-сообщения. Необходимо не просто излагать свои чувства и ставить условия, нужно искренне сообщать собеседнику о своих истинных переживаниях.

4.**Полный отказ от ты-сообщений**. Это не верно, потому что позитивные ты-сообщения использовать необходимо: «Ты мне очень помог», «Ты сам лег вовремя спать, ты такой молодец!» и т.п.

**4.Упражнение**

Ведущий предлагает перевести я-высказывания в ты-высказывания.

|  |  |
| --- | --- |
| **ты-высказывания** | **я-высказывания** |
| 1.Оденься теплее! | *1.Например: Оденься теплее! Я беспокоюсь за твое здоровье.* |
| 2. Ты не мог бы потише? | *2.(Ты не мог бы потише? Меня очень утомляет громкая музыка)* |
| 3.Ты никогда меня не слушаешь! | *3.(Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь я говорю серьезные вещи. Пожалуйста, будь внимателен к тому, что я говорю.)* |
| 4.«Ты опять не убрал за собой посуду? Сколько раз нужно тебе повторять, что после еды посуда убирается в мойку». | *4.(«Я расстраиваюсь, когда вижу грязную посуду на столе. Мне это обидно. Я хочу, чтобы после еды посуда убиралась в мойку»)* |
| 5. Ты все время меня перебиваешь! | *5.(«Мне сложно говорить, когда кто-то еще говорит вместе со мной. Мне обидно»)* |

1. **Знакомство с констатирующими и воодушевляющими высказываниями**

*Констатирующие (прослеживающие) описания –* это просто словесное воспроизведение действий ребенка. («Ты достал из портфеля линейку, повертел ее в руках и забросил в стол»). Дети не всегда хорошо осознают свои спонтанные действия. Предметное описание помогает отрефлексировать и по-новому увидеть собственные действия. Частое отвлечение во время выполнения уроков, долгое просыпание – это тоже вариант прослеживающих описаний.

*Воодушевляющие высказывания* являются продолжением и развитием констатирующих описаний, но внимание в них сконцентрировано на том, как ребенок что-то делает («Ты с таким усердием выполняешь эту сложную работу»).

1. **Упражнение**

Для обмена воодушевляющими высказываниями можно использовать мяч, например: «Таня, ты можешь очень кратко и точно высказывать свои мысли».

1. **Психогимнастическое упражнение**

Ведущий заранее готовит листки по форме листьев дерева для каждого участника и просит написать на этих листах проблему, общую для всех участников группы. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, и после этого один из членов группы может вслух прочитать все проблемы.

**Домашнее задание**

Применять я-сообщения, констатирующие и воодушевляющие высказывания в общении с ребенком. Записать 3 примера в дневник:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЗАНЯТИЕ 8. КОНФЛИКТЫ. СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ.**

Цели: определение способов разрешения конфликтных ситуаций.

**Ход занятия**

**1. Упражнение-разминка «Вопрос соседу»**

Участники сидят в круге. Передавая мяч соседу, каждый задает любой вопрос. Примерные вопросы: Как Вы себя чувствуете? Что с Вами интересного произошло сегодня (вчера)? Чем порадовал Ваш ребенок?

**2.Упражнение «Давление»**

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

Обсуждение:

* Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
* Что Вы чувствовали, когда побеждали?
* В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

**3. Обсуждение домашнего задания.** При рассмотрении домашнего задания обсуждаются те сложности, которые возникали при формулировке я-сообщений. Типичная ошибка для начинающих – передача ты-сообщений, предваряемых выражением чувств и создающих иллюзию я-сообщений.

**4. Тест «Самооценка конструктивного поведения во взаимоотношениях с детьми»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Позиция | Оценка |
| 1. | Я всегда помню об индивидуальности ребенка | 5 4 3 2 1 |
| 2. | Я всегда знаю и учитываю то, что каждая новая ситуация требует нового решения | 5 4 3 2 1 |
| 3. | Я всегда стараюсь понять потребности и интересы ребенка | 5 4 3 2 1 |
| 4. | Противоречия я воспринимаю как фактор нормального развития | 5 4 3 2 1 |
| 5. | Я всегда стабилен в отношениях с ребенком | 5 4 3 2 1 |
| 6. | Я стремлюсь к уменьшению «нельзя» и увеличению числа «можно» | 5 4 3 2 1 |
| 7. | Для меня наказание является крайним средством воспитания | 5 4 3 2 1 |
| 8. | Я стремлюсь дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его поступков | 5 4 3 2 1 |
| 9. | При необходимости я использую метод логического разъяснения возможности негативных последствий | 5 4 3 2 1 |
| 10 | Я стремлюсь к расширению диапазона моральных, а не материальных стимулов | 5 4 3 2 1 |
| 11 | Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей. При этом соблюдаю меру и такт. | 5 4 3 2 1 |

Интерпретация результатов:

Подсчитывается средний балл по всем 11 позициям.

**От 4,5 до 5 баллов** – высокий уровень готовности к взаимопониманию с детьми. Высокая психолого-педагогическая культура, позволяющая избегать конфликтные ситуации.

**От 3 до 4,5 баллов** – готовность к воспитанию детей средняя. Необходимо пересмотреть некоторые позиции Вашего подхода к воспитанию детей.

**Меньше 3 баллов** – готовность к воспитанию детей низкая. Вы не обладаете достаточными знаниями и культурой воспитания детей. Необходимо срочно заняться самообразованием.

**5. Ведущий обозначает тему занятия** и спрашивает: «Какие ассоциации возникают у вас при слове «конфликт»? Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

Если конфликт – это животное, то какое?

Если погода – то какая?

Если цвет – то какой?

Если одежда – то какая?

**6.Информационно-дидактическая часть**

Информационно-дидактическая часть перемежается с обсуждением тех конфликтов, с которыми приходится сталкиваться родителям, общаясь с детьми. К этому времени у

**Конфликт** – психическое явление, заключающееся в столкновении противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей (межличностный конфликт); или мнений, потребностей, мотивов одного человека (внутриличностный конфликт).

**Беседа-консультация в процессе работы над таблицей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основание классификации | Тип конфликта | Основная причина |
| 11. | Субъекты  конфликта | Конфликт между родителями и детьми | Издержки воспитания (гиперопека, гипоопека) |
| Возрастные кризисы детей. |
| Личностный фактор |
| Стереотипы семейного воспитания. |
| 22. | Источник конфликта | Эмоциональные конфликты | Отсутствие заботы, внимания, понимания. |
| Стрессы, депрессии, не связанные с семьей. |
| Несдержанность одного из членов семьи. |
| Хозяйственно-экономические | Участие в процессе ведения хозяйства. |
| Тяжелое материальное положение. |
| Ценностные конфликты | Наличие противоположных взглядов на жизнь. |
| Позиционные конфликты | Неудовлетворенные потребности в признании значимости «Я» у подростка. |
| 33. | Поведение конфликтующих сторон | Открытые конфликты (беседа, оскорбления) | Индивидуально-психологические особенности членов семьи, уровень воспитания. |
| Скрытые конфликты (демонстративное молчание, резкие жесты, взгляды) |

Для обсуждения в группе предлагается пять категорий конфликтного поведения по Т.Гордону:

1. подавление другого;
2. подчинение другому (например, мать полностью подчиняется желаниям и интересам ребенка);
3. уход от конфликта (обе стороны не стремятся к разрешению конфликта, а делают вид, что его не существуют);
4. компромисс (исход конфликта в какой-то мере устраивает обе стороны, но ни родитель, ни ребенок не чувствует полного удовлетворения);
5. сотрудничество (обе стороны удовлетворены исходом конфликтной ситуации).

Сотрудничество является предпочтительной формой выхода из конфликта тогда, когда обе стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Но конфликт – это всегда взаимодействие, в котором присутствуют две стороны. Причем действие одной стороны влекут действие другой. Родителя, проявляя активность своей позиции, как бы предлагают ребенку занять другую противоположную позицию, тем самым обучают его в конфликте определенным образом не только с родителями, но и с другими людьми.

Если родители занимают подчиненную позицию, то есть все время идут на поводу у ребенка, потакая ему во всем, то, скорее всего, того он будет ожидать и от других людей. Необоснованные претензии создают хорошую почву для развития конфликтной личности. Наоборот, подавляя волю и желания ребенка, трудно научить его отстаивать свои позиции, хотя нередко в такой ситуации дети начинают копировать поведение более старших членов семьи. Тогда мы имеем дело с людьми, готовыми конкурировать всегда и во всем.

В тренинге можно лишь способствовать пониманию того, как средства, которые он использует, влияют на ребенка.

Ведущий знакомит группу с шестью шагами беспроигрышного метода решения конфликтов по Томасу Гордону.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шаги** | **Цели** | **Действия родителя** |
| **Шаг 1** Распознавание и определение конфликта | Вовлечь ребенка в процесс решения проблемы | Четко и немногословно сообщить ребенку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо. |
| **Шаг 2**  Выработка возможных альтернативных решений | Собрать как можно больше вариантов решения | Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив. |
| **Шаг 3**  Оценка альтернативных решений | Активизировать ребенка на высказывания по поводу различных решений, сообщить свое мнение по каждому варианту. | Предложить ребенку высказаться, какие их этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе. |
| **Шаг 4**  Выбор наиболее приемлемого решения | Принять окончательное решение | Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательнозафиксировать их на бумаге. |
| **Шаг 5**  Выработка способов выполнения решения | Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения | Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т.п. |
| **Шаг 6**  Контроль и оценка его результатов | Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения. | Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется. |

**Упражнение 7. «Клубок»**

Упражнение направлено на фиксацию основных достижений занятия, настрой на позитив.

Каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, рассказывает о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным. Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление.

**Рефлексия.** Сегодня на занятии я...

**Домашнее задание**

Рассказать членам семьи о том, что узнали на занятии. У детей спросить, какое наказание для них самое страшное, какое поощрение самое желаемое. Сделать запись в дневник.

**ЗАНЯТИЕ 9. ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ**

Цели: знакомство с принципами использования поощрений и наказаний.

**Ход занятия**

**1.Психогимнастическое упражнение**

Участники группы садятся по кругу.

«Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «Веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние.

Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-то повторно, пока мяч не побывает у всех.

Это упражнение позволяет развить возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний.

1. **Обсуждение домашнего задания**

Ведущий подводит итого, какие поощрения и наказания называются наиболее часто.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наиболее желаемое поощрение** | **Самое страшное наказание** |
| Подарок | Не разрешают гулять или ограничивают в гулянии |
| Заплатят деньги | Ругательные слова |
| Похвалят | Когда кричат |
| Хорошие слова | Ремень |
| Сюрприз | Родители не разговаривают |
| Когда мама хвалит | Мама прячет вещи |

1. **Вступительное слово.**

Очень часто, ребенок становится нервным, агрессивным и неуравновешенным, если родители неумело и грубо используют по отношению к нему методы наказания и поощрения. Это очень важный вопрос в воспитании любого ребенка. Если ребенок ведет себя хорошо, то это воспринимается как само собой разумеющееся. Внимание родителей чаще фиксируется на плохом поведении ребенка. Компетентность родителей (как, впрочем, и родных) определяется умением использовать адекватные методы поощрения и наказания. Поощрения служат для подкрепления желательного поведения, а наказания – для прерывания нежелательного.

1. **Беседа «Наказывать или не наказывать ребенка?»**

Цель: обсуждение с родителями проблемы наказания детей в семье.

Инструкция. Тема наказания лидирует с большим отрывом от других воспитательных тем. Такой интерес к этой теме вполне понятен и закономерен. Как часто родителям, когда ребенок делает что-то не слишком нам симпатичное, приходится задавать себе вопросы: наказывать за это или не наказывать? Вопросы для обсуждения:

- Нужно ли наказывать детей за мелкие проступки и шалости?

- Если наказывать, то каким образом?

-А стоит ли наказывать физически? ⎫

- Чего больше, пользы или вреда от нашего наказания? Как часто бывает так, что мы наказываем ребенка автоматически, и только гораздо позже задумываемся над причинами своей реакции. Или вдруг ловим себя на том, что отчитываем своего ребенка фразами отца, которые в детстве нас самих очень ранили. Слова брошены, а спустя несколько минут, при виде несчастного лица ребенка, на нас нахлынули собственные воспоминания из детства, о горечи, обиде и чувстве несправедливости.

- Что делать в этой ситуации?

- Как вести себя с ребенком?

- Как сделать так, чтобы таких ситуаций стало меньше?

- Что позволит уменьшить, разрушить или вовсе не создавать стену обид и досадных недоразумений между нами и нашими детьми?

4**. Упражнение «Мне кажется, что в детстве..»**

Цель: снятие психологического напряжения, проживание позитивного детского опыта, формирование доброжелательного отношения между участниками. Инструкция. Участникам группы предлагается обратиться к своему соседу справа со словами: «Мне кажется, что в детстве Вы …», а дальше продолжить по своему усмотрению. Например: «Мне кажется, что в детстве Вы любили танцевать!». Участник, к которому обращена эта фраза, должен прокомментировать ее – верна она оказалась или ошибочна.

5**.Практическое задание** «Естественное развитие событий» Цель: формирование навыков разрешения сложных ситуаций в воспитании детей, дать возможность представить широкий спектр мнений участников по проблеме занятия.

Инструкция. 1. Составьте список типичных для Ваших отношений конфликтных ситуаций, которые обычно заканчиваются наказанием для ребенка. Детально изучите полученный список. С большой долей вероятности, Вы обнаружите ситуации, в которых возможно допустить естественное развитие событий. 2. Проверьте выбранные ситуации контрольным вопросом: «Что может случиться, самого страшного, если я не буду вмешиваться?». 3. Запишите все возможные варианты развития событий, не пренебрегая самыми фантастическими. Прислушайтесь к чувствам, мыслям, желаниям, которые возникают, когда вы перечитываете полученный текст

**6. Упражнение «Цветок поощрений»**

Цель: развитие способности видеть в ребенке положительное, усиление способности родителей к пониманию и чувствованию эмоционального мира своего ребенка. Инструкция. Родители каждый для себя рисуют цветок (круг с лепестками). В центре круга пишут имя ребенка. Каждый лепесток – поступок ребенка, который подлежит поощрению. В течение 5 минут каждый пишет то, что думает. Затем ведущий делает вывод о том, что нужно быть как можно внимательнее ко всему, что делает ребенок.

1. **Информационно-дидактическая часть**

Поощряйте и наказывайте ребенка так, чтобы это было действительно на пользу. Покупка какой-нибудь вещи – самый популярный у родителей вариант поощрения. Но самый ли лучший? Главное – умение родителей подметить в поведении ребенка хотя бы намек на добрые побуждения и своевременно отреагировать: помочь ему, поддержать, стимулировать проявление таких качеств, как самостоятельность, инициативность, чувство долга, трудолюбие, внимание к людям и умение заботиться о них. Поощрять ребенка так, что бы это было действительно на пользу его воспитанию и развитию, очень не просто. Потому что истинные потребности детей состоят не в получении все новых и новых удовольствий, а в настоящем внимании к их внутреннему миру, общении с ними, в уважении их достоинства и доверии к ним, совместных с ними делах, в поддержке всего доброго, к чему ребята порой неосознанно тянутся. Если поощрять ребенка надо обдуманно, то трижды обдумайте наказание. Стоит ли наказывать, если ребенок искренне раскаивается в совершенном без злого умысла поступке, понимает, что причинил близким людям огорчения и неприятности? Вероятно, нет. И все же и поощрения, и наказания нужны. Только применять их надо умело. Для правильного воспитания родителям полезно знать, какие формы наказания существуют. К самым неправильным, неблагоприятным формам наказания следует отнести физическое воздействие. Устойчивость применения физических наказаний связана с достаточно сильной внешней эффективностью этого метода. Подобным способам можно оказать влияние на кого угодно, а тем более на маленького и беззащитного человечка. Если родители использовали физическое наказание тогда, когда дети не подчинялись их требованиям, то данное воздействие не решило конфликта, а лишь создало иллюзию его разрешения. Речевая агрессия (ругань, оскорбления), так же как и физическое насилие, малоэффективна и ведет лишь к аналогичным способам поведения ребенка со сверстниками в результате действия механизма подражания.

Весьма распространенной формой являются наказания, лишающие ребенка части родительской любви. Это чрезвычайно сильно действующая форма, и применять ее нужно с крайней осторожностью и на очень короткое время. Нельзя допускать в адрес ребенка угрозы, что мама уйдет из дома, оставит его одного, тем более применять такое наказание как уход родителей из дома.

В каких сферах жизни ребенку запреты просто необходимы:

– Они должны касаться здоровья ребенка. Необходимо запрещать те действия ребенка, которые могут повредить его здоровью или несут угрозу его жизни.

– Физическая и личная безопасность других людей. Под запретом здесь те действия ребенка, которые угрожают жизни, здоровью или являются актом неуважения в отношении другого человека.

– Сохранность материальных, культурных и духовных ценностей. Необходимо запрещать ребенку любые разрушающие действия в отношении природной и культурной среды. Наказание можно заменить: Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей. Объяснением. Объясните ребенку кратко, ПОЧЕМУ его поведение неправильно. Отвлечением. Постарайтесь предложить ребенку что-нибудь более привлекательное.

Участники знакомятся со следующими положениями, основанными на теориях бихевиоризма.

* Чем разнообразнее и неожиданные поощрения, тем они действеннее. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию (закреплять положительное для родителя поведение) они должны быть четко увязаны с действиями ребенка. Неожиданная награда запоминается, а конфета, полученная за каждую пятерку, теряет роль «быть поощрением».
* Наказание должно быть значимо для ребенка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребенка наказывают, оставляя дома, он при этом и не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать наказанием.
* Ребенок может принимать участие в вопросах выбора поощрений и наказаний. Дети подчас бывают очень справедливы в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их ответственность.
* Лучше использовать поощрения, чем наказания. Бихевиористы давно доказали в экспериментах на животных, что те лучше поддаются выработке условных рефлексов, если в качестве подкрепления используется не наказание (например, удар током), а поощрения (что-нибудь вкусненькое). Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то необходимые навыки формируются быстрее, чем если используются и поощрения, и наказания.
* Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда было получена, поэтому не стоит давать невыполненных обещаний.

1. **Анкетирование**

Анкета участника тренинга взаимодействия родителей с детьми

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В своем общении с ребенком я использую | | | | | | | | |
| Язык принятия | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Язык непринятия |
| Оценку поступка ребенка |  |  |  |  |  |  |  | Оценку его личности |
| Поощрения |  |  |  |  |  |  |  | Наказания |
| Говорю о своих чувствах |  |  |  |  |  |  |  | Говорю о своих мыслях |
| Говорю о его чувствах |  |  |  |  |  |  |  | Говорю о его мыслях |
| Авторитарные методы |  |  |  |  |  |  |  | Демократические методы |

Оцените в баллах степень использования следующих методов воздействия на ребенка:

Всегда – 1 балл;

Часто – 2 балла;

Редко – 3 балла;

В исключительных случаях – 4 балла;

Иногда – 5 баллов.

1. Приказ, команда
2. Предупреждение, угроза
3. Увещевание, пристыжение
4. Советы, готовые решения
5. Нотации, поучения
6. Критика, несогласие
7. Похвала, согласие
8. Насмешка, обзывание
9. Анализ поведения, интерпретация
10. Утешение, поддержка
11. Допытывание, вопросы
12. Обращение, в шутку

**9.Упражнение «Виды поощрения»**

Цель: сформировать у родителей культуру поощрения, помочь участникам скорректировать свое поведение по отношению к ребенку.

Инструкция. Перечислите виды поощрения, которые вы используете, и те, которые могут заинтересовать ваших детей. Обсуждение мнений в группе. После обсуждения принимаются некоторые идеи. Возможные варианты ответов: наклейки, конфеты, поход в зоопарк, поход на футбольный матч, разрешение оставить друга ночевать у себя дома и т.п.

**9. Практическое задание «Словарик чувств»**

Цель: формирование чувственного восприятия мира детей и окружающих людей.

Инструкция. В качестве практического задания к сегодняшнему занятию предлагается составить свой личный словарь чувств. Словарь чувств - это список имен чувств, которые может испытывать человек. Смысл подобной работы заключается в том, чтобы вспомнить как можно больше названий чувств, так как обычно мы используем не более десятка этих слов: счастье, радость, веселье, горе, обида, злость, спокойствие, равнодушие и еще очень немногие имена чувств. В то время как язык предоставляет в наше распоряжение несколько сотен подобных имен. Поскольку наш обыденный словарь чувств, как правило, беден, то именно такой объем чувств мы обычно и выражаем: существует слово - существует чувство. Тот объем чувств и их имен мы передаем нашему ребенку, ограничивая его в выражении чувств.

**10. Рефлексия занятия «Продолжи предложение»**

Отзыв о занятии участники группы фиксируют в книге отзывов. От работы на занятии я приобрел(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мне понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мне не понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хотели бы вы еще участвовать в подобных встречах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваши пожелания и предложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. **Подведение итогов.** В конце встречи ведущий делает выводы, обобщает мысли, высказанные родителями, буклеты и сообщает о темах предстоящих встреч и мероприятии.

**ЗАНЯТИЕ 10. Я-РОДИТЕЛЬ**

**(по материалам настольной психологической игры «Я родитель»)**

Цели: обсуждение заповедей родителей, формирование родительской компетенции.

**Ход занятия**

1. **Упражнение «Приветствие»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2.Обсуждение «10 заповедей родителям»**

Ведущий: Сегодня обсудим десять заповедей родителей от Януша Корчака (каждому участнику выдается лист с заповедями Януша Корчака).

1. **Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты** или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. **Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.** Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. **Не вымещай на ребенке свои обиды,**  чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. **Не относись к его проблемам свысока.** Жизнь дано каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. **Не унижай!**
6. **Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми.** Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. **Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь – но не делаешь.** Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. **Ребенок – это не тиран,** который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. **Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение** и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. **Умей любить чужого ребенка.** Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. **Люби своего ребенка любым –** неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что **ребенок – это праздник, который пока с тобой.**

**3.Дискуссия «Согласны ли Вы..»**

Жозеф Жубер писал: «Детям нужны не поучения, а примеры».

Согласны ли Вы с этой фразой? Почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Упражнение «Ваши качества»**

Напишите несколько Ваших лучших качеств:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Напишите те качества, от которых Вы бы хотели избавиться:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Обсуждение «10 правил для детей, чтобы вырасти счастливыми»**

Ведущий: Мы родители желаем счастья нашим детям. Сейчас мы с вами обсудим, как это сделать. Вашему вниманию предлагается 10 правил, которые должен усвоить ребенок, чтобы вырасти по-настоящему счастливым (родителям раздается листовка с 10 правилами).

1. **Имей собственные представления** о том, что хорошо и что плохо. Защищай свои взгляды и не позволяй собой манипулировать, не иди на поводу у плохих людей.
2. **В первую очередь прислушивайся к мнению своих родителей** и близких родственников. К требованиям и советам остальных взрослых всегда относись с осторожностью.
3. **Не считай, что всегда и во всем прав только ты один.** Попробуй встать на место человека, которого ты любишь и уважаешь, и постарайся понять его позицию.
4. **Выбирай друга.** Не общайся с тем, кого считаешь плохим. Даже если тебе этого почему-то хочется, даже если он старается привлечь тебя на свою сторону.
5. **Береги друзей.** Настоящий друг – это тот, кто тебя понимает и кого понимаешь ты, кто сразу придет на помощь, если у тебя случится беда. И ты должен помогать другу. Дружба проверяется делами и может сохраняться всю жизнь.
6. **Неси ответственность за свои поступки и желания.** Ты просил именно это – тебе дали именно это. Ты расхотел это? Скажи, что хотел, иначе все старания родителей или друзей окажутся бессмысленными.
7. **Дифференцируй свои желания.** Например, сделай воду такой температуры, какая тебе нравится, съешь из предложенного то и столько, чего и сколько ты хочешь.
8. **Знай: бывают ситуации, когда нужно делать то, что не хочешь делать.** Даже если ты не любишь час й с лимоном и медом, тебе придется его пить, когда ты простужен, чтобы быстрее поправиться.
9. **Не стесняйся спрашивать, если** хочешь больше узнать о том, что тебе интересно или непонятно, – многому научишься у тех, кто знает больше тебя, и станешь умнее.
10. **Если тебе плохо или что-то нет нравится, скажи об этом.** Даже родители не в состоянии читать твои мысли, и между вами может возникнуть непонимание.

**6.Дискуссия «Согласны ли Вы..»**

Оскар Уайльд писал: «Лучший способ сделать ребенка хорошим – это сделать его счастливым».

Ваше мнение

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Упражнение «Ваше родительское кредо»**

Напишите, какие высказывания отражают Ваше представление о родительстве?

Какими принципами Вы будете руководствоваться (руководствуетесь в воспитании ребенка (высказывания, пословицы, поговорки)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рефлексия.** Сегодня на занятии я...

**Домашнее задание**

Обсудить с детьми **«10 правил для детей, чтобы вырасти счастливыми».**

**ЗАНЯТИЕ 11. РОДИТЕЛЬСКИЕ РОЛИ**

**(по материалам настольной психологической игры «Я родитель»)**

Цели: обсуждение родительских ролей, формирование родительской компетенции.

**Ход занятия**

**1.Упражнение «Приветствие»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. Результаты обсуждения с детьми «10 правил для детей, чтобы вырасти счастливыми».**

**3.Упражнение «Ваш идеальный ребенок»**

Напишите, какими чертами характера, по Вашему мнению, должен обладать ребенок.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обсуждение в группе, составление общего портрета идеального ребенка.

**4.Информационно-дидактическая часть**

**Быть родителем** – очень сложная и многосторонняя задача. Нам известно, что ребенку нужны любовь, забота и ограничения.

А что это означает в действительности?

Что включает в себя воспитание детей разного возраста и разного уровня развития?

Какие задачи и функции должны стать для родителей приоритетными в обычной ситуации, а какие – в проблемной.

Быть родителем – это роль человека на всю жизнь.

**Умение быть родителем рождается в результате взаимоотношений с ребенком,** но каждый родитель получает начальные навыки для этого процесса из своего родного дома и из окружающей среды, в которой он вырос. Быть ответственным родителем – это необходимость для нормального развития ребенка, а также немаловажная задача с позицией общества, может быть, даже самая важная с точки зрения жизни.

**5.Упражнение «Родительские роли»**

Какие роли, по Вашему мнению, выполняет родитель в воспитании ребенка?

Распределите круг на сектора и отметьте эти роли.

Пронумеруйте их в порядке значимости для Вас.

1. **Обсуждение в группе предыдущего задания, составление карты родительских ролей.**

**Карта родительских ролей**

Родитель–воспитатель Родитель – дающий любовь

Кормилец Дает надежность и любовь

Обеспечивает одеждой Утешает

Защищает отдых/ сон ребенка Сочувствует

Расходует деньги Защищает

Следит за чистотой Одобряет

Наблюдает за окружающей

обстановкой

Лечит болезни

Ведет ребенка на прогулку

Побуждает к действию

Родитель – регулирующий Родитель – учитель жизни

взаимоотношения между

людьми

Собеседник Обучает навыкам повседневной

Слушатель жизни

Помогает в разрешении Определяет понятия «правильно»

Конфликтов «неправильно»

Воодушевляет Учит манерам

Воспринимает чувства Хранит традиции

Прощает/просит прощения Учит пониманию ценностей

Поддерживает самостоятельность Обучает социальным навыкам

Проявляет объективность Ценит красоту

Регулирует взаимоотношения

между семьей и ребенком

Родитель– устанавливающий пределы

Гарантирует физическую неприкосновенность

Соблюдает принципы и договоренности

Умеет сказать «нет» и «нельзя»

Следит за порядком дня

Устанавливает пределы и ограничения

1. **Обсуждение «Какие качества матери важны для роста и развития детей»**

*Примерные ответы:*

– теплота;

– мягкость;

– нежность в отношениях;

– подбадривание;

– эмоциональная поддержка.

1. **Дискуссия «Что дает любовь матери ребенку?»**

*Примерные ответы:*

**Любовь матери дает ребенку:**

– чувство защищенности;

– безопасность;

– убежище, преображает опасный и незнакомый мир в нормальную сферу обитания;

– говорит о его важности и желанности в жизни;

– дает прочное ощущение надежности;

– питает не только физической, но и духовной пищей;

– дарит способность доверять людям, миру, себе;

– вкладывает чувство принадлежности к роду, нации;

– устанавливает границы личностного пространства, что позволяет ребенку брать ответственность на себя по мере взросления;

– помогает устанавливать и завязывать связи с другими людьми.

1. **Материнская любовь: «Я люблю тебя потому, что ты есть».**

Ваше мнение

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Дискуссия «Согласны ли Вы с мнением?»**

Согласны ли Вы с мнением В.Буша «Стать отцом совсем легко. Быть отцом, напротив, трудно».

1. **Папа в воспитании ребенка**

**Ловушки для пап**

– Ловушки простой цели – отказ от осознания экзистенциальной цели в роли отца (кормлю, пою, одеваю, что еще надо?»).

– Ловушка ожидаемого долженствования («Я тебе отец, поэтому ты должен меня любить и уважать»).

– Ловушка нормальности, или «все как у людей» – отказ от понимания и принятия уникальности своей жизни и жизни членов своей семьи.

– Ловушка подарка («Я ему все покупаю, что захочет») – игнорирование личностного общения.

– Ловушка правоты силы, или «против лома нет приема» – ориентация на силовые способы разрешения конфликтов, связанных с демонстрацией силы.

– Ловушка возраста («я еще молодой, погулять хочется», он еще ребенок, пусть с ним возится мама»).

– Ловушка превосходства пола – отказ от других, отличных от мужских способов решения жизненных задач.

– Ловушка социальной ценности пола – («Меня любая подберет», «Мужчина везде нужен») приводит к отказу от глубинных переживаний.

– Ловушка ревности к детям – нежелание считаться с тем, что благоверная принадлежит детям, старикам и вообще другим людям.

Только папа может научить учиться, бороться и побеждать, встать стеной на защиту своих интересов и безопасности других людей, быстро принимать решения, достигать поставленной цели.

1. **Отцовская любовь: «Я люблю тебя тогда, когда ты оправдываешь мои ожидания, выполняешь мои требования».**

Ваше мнение

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рефлексия.** Сегодня на занятии я...

**ЗАНЯТИЕ 12. НАСТОЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «Я РОДИТЕЛЬ»**

**Цель игры:** актуализация теоретических и практических знаний по психологии и педагогике родительства, отработка умений и навыков по решению проблем развития и воспитания ребенка, повышение уровня родительской компетентности.

Материал:

– игровое поле, представляющее собой три пересекающихся между собой круга. Каждый круг отражает: **Я**– человек, игрок; **Р** – родитель, **р –** ребенок – маленький человек. На пересечении этих множеств образуются другие множества и другие подмножества (я- родитель, я- ребенок, родитель-ребенок, а в центре – «сердце» взаимоотношений и взаимопониманий родителя и ребенка);

– карточки с вопросами и заданиями (57);

– карточки советы родителям;

– приложение «Я родитель».

**ЗАНЯТИЕ 13. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ**

Цели: обсуждение семейных заповедей, получение обратной связи от участников тренинга, завершение работы в группе.

**Ход занятия**

**1.Психогимнастическое упражнение**

«Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажет друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелания кому-то из нас и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день? При обсуждении может быть выдвинута идея о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не способствует его потребностям, интересам.

Если во время выполнения упражнения ведущий замечает, что многие участники группы испытывают трудности, что после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?»

Такого рода вопрос выполняет двоякую функцию: с одной стороны, отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения, с другой стороны, ответы на вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае – это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.

2. **Упражнение «Семейные заповеди»**

Участникам группы предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, запретов, привычек, установок, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным в кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления с представлением других. Ведущий может спросить: «Какие заповеди вас удовлетворяют, а какие – нет».

Примеры семейных заповедей, которые свидетельствуют о гармоничных семейных отношениях: говорить «спасибо» за обед, дни рождения всегда отмечаются и приглашаются гости, при расставании обязательно поцеловать друг друга.

Примеры семейных заповедей, которые свидетельствуют о неудовлетворенности в семейных отношениях: в семье женщин не уважают, отец в семье – авторитет, сын ему перечить не может, а младшая дочь может.

1. **Упражнение «Рисунок-подарок»**

Каждый участник рисует какой-нибудь «подарок». После чего эти «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался без подарка.

1. **Упражнение «Общий рисунок»**

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок, например: несуществующее животное.

1. **Подведение итогов**

Далее ведущий просит участников ответить на вопросы в письменном виде.

– Какая тема (занятие или просто информация) показалась вам наиболее интересной?

– Какое открытие вы для сделали в ходе занятия в группе?

– Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?

–Что бы вы хотели бы добавить в программу, какую тему углубить?

Общий вопрос:

– Что бы вы пожелали друг другу и себе?

1. **«Я желаю всем…»**

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, чувство единства, Укрепление чувства принадлежности к группе.

Каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: «Я желаю всем».

Приложение 1

**Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций**

**(по Т.Гордону)**

1. ***Приказ, директива, команда.***

Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать «Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребенка таким, каким он есть в этот момент «Перестань крутиться вокруг меня»), и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребенку, что родитель не доверяет суждениям или способностям ребенка («Не трогай это блюдо, отойди от малыша»).

***2.Предостережение, предупреждение, угроза***

Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность, как и приказания, директивы, команды. Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка («Если не прекратишь игру, я все это выброшу»). Эти сообщения также вызывают у ребенка желание «испытать» родительскую угрозу, для того чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

***3.Увещевание, морализирование, пристыжение***

Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции («Ты должен уважать своих учителей»). Они могут заставить ребенка чувствовать недоверие со стороны родителей или вызвать у ребенка чувство вины – «я плохой» («Тебе не следует думать так»).

***4.Советы, готовые решения***

Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что мне нужно сделать, папа?»). Советы часто передают чувство превосходства родителей над ребенком («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребенка также может выработаться чувство, что родители его совершенно не понимают. Советы могут привести к тому, что ребенок перестанет развивать свои собственные идеи.

***5.Нотации, поучения***

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я сиди и слушай»). Поучения делают из ребенка мученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отметают родительские аргументы («Твои идеи устарели») и, как взрослые) не любят, когда им доказывают, что они не правы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что»; «Наплевать»; «Со мной этого не случится»).

**6.Критика, несогласие**

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, тупости, никчемности, «я плох». Оценки и суждения родителей очень влияют на «образ Я» у ребенка. Когда родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе. Критика также часто вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»). Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»). Частая оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи и что родители их не любят. Часто они сердятся на все это, и может возникнуть ненависть к родителям.

**7.Похвала, согласие**

Вопреки распространенному мнению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу «Я» ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы»; «Я плохо играл, неуклюже»). Отсутствие похвалы в семье, где обычно часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказала о моей прическе, значит, она тебе не нравится»).

Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция – как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»).

Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты не сказала бы этого, если бы знала, как я действительно себя чувствовал»). Дети, которых часто платят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Правда, я хорошо это сделал?», «Как я выгляжу?»).

1. **Обзывание, насмешка**

Могут иметь разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения – послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда»).

1. **Интерпретация, анализ, диагноз**

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе. Если это анализ или интерпретации верны, то ребенок очень смущается, так как он – «на виду», если неверны – раздражение за то, что его обвинили несправедливо. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщение типа «Я знаю почему» и «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

1. **Утешение, поддержка**

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»). Родители утешают, так как они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.п.). Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь ободрить меня».) Эти реакции часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, так как ребенок чувствует, так как ребенок чувствует, что родитель не принимает его переживаний такими, какие он есть, и хочет, чтобы они поскорее прекратились.

**11.Вопросы, допытывание**

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь («Ты вымыл руки, как я сказала?»). Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет, – в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

**12.Отвлечение, обращение в шутку**

Ребенок считает, что он не интересует родителя, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка могут заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный эффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушаны с уважением.

**ПРОГРАММА**

**курса занятий по половому воспитанию, этике и психологии семейной жизни для подростков и юношества**

Программа по половому воспитанию, этике и психологии семейной жизни для несовершеннолетних предназначена для нравственного воспитания подростков и юношества, составлена исходя из интересов детей для их психологического и этического образования. Программа призвана усилить интерес к собственной личности, повысить психологическую грамотность, способствовать воспитанию будущего семьянина.

Цель ведущего, обеспечивающего преподавание программы заключается в передаче информации, представленной различными науками – этикой, эстетикой, психологией, сексологией, гигиеной, валеологией, педагогикой – по вопросам современной семьи. Программа обладает воспитательным потенциалом, воздействуя через обучающихся детей на родителей и семью в целом.

Занятия по половому воспитанию, этике и психологии семейной жизни по методике и технологии проведения отличаются от других занятий необходимостью создания особого психологического климата в группе. Только при соблюдении данного условия подростки максимально раскрываются, их усилия направляются на духовное совершенствование, самопознание, повышение их психологической культуры.

Основное правило, принятое на занятии по данной программе, – не существует мнения правильного и неправильного – есть мнение индивидуальное. Особая ценность высказываний подростков именно в том и состоит, что они разнообразны, а это представляет возможность отыскать нечто общее. Подростки на занятиях учатся анализировать свой и чужой опыт переживания и общения на психологическом уровне через активное обращение к внутреннему миру человека.

Изучение занятий программы целесообразно начинать с 12 лет и заканчивать в 17 лет, что обусловлено возрастными особенностями подростков и юношества.

Занятия, как правило, организуются с целым классным коллективом, по отдельным темам допустимо с девушками и юношами заниматься раздельно.

Работа по данному направлению может осуществляться в двух режимах:

– групповом, направленном на обеспечение знакомства с психологической культурой общения, взаимодействия, саморазвития, самосовершенствования;

– индивидуальном, который строится как работа с каждым подростком в случае возникновения глубоко личностных проблем.

Эффективность занятий в значительной мере зависит от разнообразия используемых форм и методов.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, занятий-практикумов, занятий-дискуссий, а также включения элементов социально-психологического тренинга, упражнений для тренировки психических процессов. В качестве наглядных материалов возможно использование плакатов, таблиц, стимульных материалов. Решение этических и психологических задач позволяют активизировать мыслительную деятельность обучающихся, повысить заинтересованность к данной программе.

В процессе преподавания программы рассматриваются вопросы взаимоотношения сверстников, детей с родителями, изучается характер, эмоции, чувства, особое внимание уделяется эмпатии. Рассматриваются вопросы полового воспитания, играющего значительную роль в нравственном и гармоничном развитии личности подрастающего поколения, а также вопросы профилактики венерических заболеваний и СПИДа, методы контрацепции. Проведение систематической образовательной и профилактической работы по этой программе с подростками и юношеством способствует повышению их уровня культуры, способствует формированию здорового образа жизни, укрепляет взаимоотношения в семье, помогает закреплению некоторых аспектов нравственного воспитания.

**Младшие подростки (11-12лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие. Что такое предмет «Этика и психология семейной жизни». Что такое этика, этикет, психология. Из истории этикета, его сущность. | 1 |
| 2. | Дружба, о выборе друзей. Приятель, товарищ, друг. Дружба мальчиков и девочек. | 1 |
| 3. | Я живу в семье. Тест «Ваши контакты с родителями». Знают ли меня родители. Практическое задание. | 2 |
| 4. | Психологический тест «Моя семья». Психологический тест «Несуществующее животное» | 2 |
| 5. | Об удивительных тайнах рождения. Физиологические различия мальчиков и девочек. Начало жизни, жизнь ребенка до рождения, рождение. | 1 |
| 6. | Как организовать свободное время. | 1 |
| 7. | Общение сверстников. Тест «Умеете ли вы общаться?». Игры, развивающие общение. | 1 |
| 8. | Заключительное занятие «Чему я научился и что хочу узнать» |  |

Итого : 8 час.

**Старшие подростки (13-14 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие. Что такое предмет «Этика и психология семейной жизни». Что такое этика, этикет, психология. Из истории этикета, его сущность. | 1 |
| 2. | Что с нами происходит (физиологические и психологические изменения, происходящие в девочках и мальчиках) | 1 |
| 3. | Подросток, какой он. Стержневая особенность личности подростка – чувство взрослости. | 1 |
| 4. | Каким я себя вижу | 1 |
| 5. | Доблесть мальчика, юноши, мужчины. | 1 |
| 6. | Девичья прелесть: высокая нравственность, доброта, честность, достоинство. | 1 |
| 7. | Что значит хороший человек (понятие о благородстве, душевной щедрости, доброте, человечности) | 1 |
| 8. | Радость общения. Симпатии. Дружба с девочками. Дружба с мальчиками. | 1 |
| 9. | Учимся взрослости. Самостоятельность и ответственность. | 1 |
| 10. | Как возникают конфликты | 1 |
| 11. | Давление среды: о дурных и хороших влияниях. Умение противостоять отрицательному давлению среды. | 2 |
| 12. | Твой стиль поведения. Умение устанавливать контакты. | 1 |
| 13. | Что такое семья? Для чего человеку нужна семья? Климат семьи. Этика отношений со старшими и младшими. | 1 |
| 14. | Хотите быть счастливыми | 1 |
| 15. | Заключительное занятие «Что запомнилось, какая информация оказалась наиболее актуальной, что хотелось бы узнать?» | 1 |

Итого: 15 час.

**Юношество (15-17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1. | Возраст чувств и пламень идеалов. Воспитание чувств. Возрастные мечты. | 1 |
| 2. | Личность и самовоспитание. Направленность личности. | 1 |
| 3. | Сам себе психолог. Познай себя. Стресс и пути его преодоления. | 1 |
| 4. | Взаимоотношения юношества. Уважение в общении, взаимопонимание. Искусство общения. | 1 |
| 5. | Мужественность и женственность | 1 |
| 6. | Социальное становление мужчины и женщины | 1 |
| 7. | Дружба как человеческая ценность | 1 |
| 8. | Любовь как человеческая ценность | 1 |
| 9. | Культура поведения влюбленных | 1 |
| 10. | Подготовка к браку | 1 |
| 11. | Подростковые браки. Проблема ранних браков. | 1 |
| 12. | Семья. Семейные ценности. Современная молодая семья. | 1 |
| 13. | От зачатия до рождения. Контрацепция. | 1 |
| 14. | Молодожены. Новые родственники в жизни молодоженов. | 1 |
| 15. | Ведение хозяйства семьи. | 1 |
| 16. | Рождение ребенка и уход за ним. | 3 |
| 17. | Главные воспитатели – отец и мать. | 1 |
| 18. | Счастливая семья | 1 |
| 19. | Почему распадаются семьи | 2 |

Итого: 19 часов

**Содержание программы тренингового курса занятий   
для старших подростков**

(Авторы: А.Г.Жиляев, Т.И.Палачева)

**Занятие 1,2. Группа и правила поведения в ней**

Понятие «группа», функции. Правила поведения в группе, принципы ее работы. Понятие безопасности в группе.

Определение структуры группы по полу, возрасту, привязанностям и по ролевым функциям.

**Занятие 3. Взаимодействие с другими людьми**

Общение как взаимодействие людей, обмен мыслями, знаниями, чувствами, воздействие друг на друга. Значение общения в жизни человека. Признаки общительного человека: легкость контактов, способность и умение не теряться в ситуациях общения, стремление к инициативе, лидерству в группе. Состояния, препятствующие позитивному общению: агрессивность, неуравновешенность, жесткость по отношению к другим. Принципы позитивного общения.

**Занятие 4. Способы общения: вербальное и невербальное**

Способы общения: вербальное и невербальное общение. Язык невербального общения: мимика, интонация, позы и жесты. Совпадение вербальных и невербальных компонентов сообщения как необходимое условие эффективного общения.

История развития жестов. Жесты и социальный статус человека. Жесты − показатели открытости, доброжелательности.

**Занятие 5. Слушание как коммуникативное качество личности**

Умение слушать как важное коммуникативное качество личности. Виды слушания. Эмпатическое слушание как стремление понять чувства другого человека. Правила эффективного слушания. Преимущества слушания.

**Занятие 6. Эмоции и способы их выражения**

Роль эмоций для человека. Разновидности эмоций и способы их выражения. Правила безопасного выражения эмоций: умение говорить искренне, не перебивать, не оценивать качества другого человека. Управление своими эмоциями как необходимое условие сохранения здоровья, хорошего настроения и эффективного взаимоотношения с людьми.

**Занятие 7. Мои жизненные ценности**

Понятие «жизненные ценности». Взаимосвязь жизненных ценностей и смысла жизни. Разновидность жизненных ценностей.

**Занятие 8. Дружба как человеческая ценность**

Понятия «дружба». Дружба как важная человеческая ценность. Правила дружбы. Виды дружбы.

**Занятие 9. Любовь как человеческая ценность**

Понятие «любовь». Сущность любви: любовь как утверждение ценности другого человека. Виды любви.

**Занятие 10. Семейные ценности**

Понятия «семья», «семейные ценности». Система семейных ценностей.

**Занятие 11. Жизненные цели**

Понятие «жизненная цель», выбор и постановка целей, планирование результатов.

**Занятие 12. Я – уникальный!**

Понятие «уникальный». Разнообразие индивидуальностей – существенное условие и форма проявления успешного развития общества.

**Занятие 15. Успех и его составляющие**

Понятие «успешный человек». Здоровье, умение взаимодействовать с окружающими, профессиональная самореализация, патриотизм, духовность как составные части успешного человека.

**Занятие 16. Завершающий ритуал**

**Курс тренинговых занятий**

**Занятие 1, 2. Группа и правила поведения в ней**

**Цель занятия:**

1. Познакомить с правилами групповой работы.

2. Осознать нормы поведения и взаимоотношений друг с другом.

**Материалы для занятия:** листы ватмана, дидактические карточки, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Тема нашего сегодняшнего занятия «Группа и правила поведения в ней».

**Анкетирование**

Что представляет из себя группа ребят?

Как создается и живет группа?

Подчиняетесь ли Вы обычно мнению большинства, если оно не совпадает с Вашим?

Всегда ли Вы имеете свое собственное мнение по спорным вопросам?

**Информационно-дидактическая часть**

*Правила работы в группе*

*Ведущий:*Теперь мы поговорим с вами о том, как будут проходить наши занятия. Часть занятия будет проходить как работа в группе. Во-первых, что мы называем группой? Группа – это двое или более лиц, которые взаимодействуют друг с другом таким образом, что каждое лицо влияет или подвергается влиянию каждого другого лица. От простого скопления группу отличает продолжительность существования, наличие общих целей и групповая структура.

Работа в группе подчиняется определенным правилам. Для чего нужны правила?

Правила нужны для того чтобы:

1. Все мы чувствовали себя комфортно.

2. Все могли свободно выражать свое мнение и не опасаться, что произнесенные слова навредят нам самим или кому-нибудь еще.

3. Каждый имел право высказаться.

4. Занятие не затягивалось, все вовремя уходили на перемену.

*Ведущий:* Вот какие правила поведения в группе я вам предлагаю:

**Правила поведения в группе:**

• Говорите искренне

• Смотрите на того, к кому вы обращаетесь

• Уважайте чужое мнение

Выражайте свое мнение, используя местоимение «я»

• «Я думаю», «Я считаю»

• Будьте хорошим слушателем

• Спорьте, если не согласны

• Говорите по-одному

• Улыбайтесь и шутите

• Внимательно слушайте, когда говорят другие

• Вовремя начинайте и заканчивайте занятия

*Не советуем:*

• Перебивать друг друга

• Отвлекаться

• Угрожать

• Рассказывать о чувствах другого человека за пределами группы

• Критиковать

• Обманывать

• Начинать свою речь словами: «ты, вы, он, она, они, мы»

• Опаздывать

*Ведущий:* Эти правила обязательны для всех, кто участвует в работе группы. У кого есть вопросы по этим правилам? Все ли понятно? Со всем ли вы согласны? (Необходимо, чтобы правила были приемлемы для всех.)

**Пояснение для ведущего**

Необходимо обговорить следующие моменты работы в группе:

1. Как будет устанавливаться очередность высказываний?

2. Какой сигнал будет знаком того, что кто-либо хочет говорить? Санкции к нарушителям.

3. Какие меры будут применяться к тем, кто нарушает правила группы? (Санкции к нарушителям предлагают сами участники).

*Ведущий:* Чтобы обеспечить безопасность и права каждого в группе, необходимо соблюдать следующие принципы:

1. В работе группы участвуют все.

2. Происходящее в группе не выходит за ее пределы.

3. Задаются вопросы, требующие развернутого ответа («да», «нет» - не должно быть).

4. Время на обдумывание ответа – 10 секунд.

5. Каждый имеет право отказаться от предложения выступить один раз за занятие.

6. Устанавливается ответственность всех и каждого в группе.

Ведущему необходимо определить структуру группы по полу, по возрасту, привязанностям, подчеркивая при этом равноправие всех членов группы.

Необходимо распределить членов группы по ролевым функциям:

• Помощник – помогает вести группу и следит за временем;

• Дежурный – помогает раздавать и собирать наглядные материалы.

**Тренинг социальных ролей «Кораблик»**

**Пояснение для ведущего**

Данный тренинг позволяет определить:

• Особенности реагирования каждого участника группы на проблемные ситуации и его отношения с микросоциальным окружением;

• Зону актуального конфликта;

• Возможность дальнейшего его развития.

Подобная комплексность данной программы служит оптимизации отношения к проблемам и способствует улучшению социальных связей.

**Инструкция по выполнению тренинга**

Ведущий делит участников на 2 или 3 команды, в зависимости от количества участников.

Помощник ведущего ведет запись ответов команд по каждому из предложенных заданий для последующей интерпретации.

Дается задание командам:

1. Описать море.

2. Нарисовать корабль на листе ватмана и охарактеризовать его.

3. Найти свое место на корабле и определить, кто Вы на этом корабле.

**Примечание:**

На обсуждение данного задания командам отводится 15 минут.

**Описание моря**

Ведущий дает задание командам описать свое море, ответив на вопрос (море какое?).

**Предназначение корабля**

На данном этапе групповой работы экипажам команд предлагается нарисовать свой корабль, сумев презентовать его, описать особенности, исходя из предназначения корабля.

*Ведущий:* Нарисуйте свой корабль на листе ватмана и охарактеризуйте его, исходя из предназначения корабля.

**Распределение ролей «Кто вы на корабле?»**

Ведущий предлагает обсудить с командой, кто будет выполнять, какую роль на корабле.

Далее капитаны команд оглашают результаты выполнения первого задания.

**Пояснение для ведущего**

После выполнения первых двух заданий ведущий предлагает командам задать уточняющие вопросы, связанные с описанием моря и предназначением корабля.

*Ведущий:* Возможно, у кого-то возникли вопросы по описанию моря или корабля командами. Пожалуйста, задайте их.

Затем идет представление роли каждого на корабле.

*Ведущий:* Опишите, кто Вы на корабле.

**Преимущества корабля**

*Ведущий:* А сейчаскапитанам корабля предстоит телеграфным стилем описать преимущества корабля. Итак, слово капитанам.

**Пояснение для ведущего**

Помощник ведущего фиксирует результаты обсуждения задания для интерпретации результатов в конце тренинговой части.

*Ведущий:* Есть желающие пересесть с корабля на корабль?

**Определение причин угрозы кораблю**

*Ведущий:* Что может послужить угрозой кораблю? Отвечать, не повторяясь каждому члену экипажа.

**Пояснение для ведущего**

Помощник ведущего фиксирует результаты обсуждения задания для интерпретации результатов в конце тренинговой части.

*Ведущий:*Что может стать для корабля опасным? Капитаны, перечислите причины угрозы гибели Вашему кораблю.

**Выбор 3-х основных конфликтов**

*Ведущий:* Капитаны, выберите три основных конфликта. Каждому члену экипажа необходимо определиться в своих действиях в этих условиях.

Время, отведенное на выполнение задания, – 7 минут.

**Интерпретация результатов. Критерии интерпретации**

**Корабль и море**

В индивидуальной работе **корабль** и **море** – это символ ситуациии человека в этой ситуации.

В групповой работе волевым усилием со стороны ведущего произошла отработка модели ситуации. В ходе межличностного общения случилось распределение ролей.

Важно предназначение корабля, цель путешествия и его маршрут. Цель путешествия и его маршрут - это отношение участников к личностному росту. Отсутствует маршрут и цель путешествия, нет цели в личностном движении.

**Распределение ролей в команде**

Говоря о своей роли в команде, каждый ее участник, таким образом, объявляет о своих преимущественных функциях в групповом взаимодействии, т.е. что он готов выполнить.

На основе анализа выбранных командой ролей и выполняемых ими функций делаются выводы о коэффициенте полезного действия команды, уровне ее результативности и профессионализма, умении вести себя в экстремальной ситуации.

**Выбор проблемных ситуаций**

Выбор проблемных ситуаций отражает ощущение себя в ситуации и определение зоны фрустрирования (опасности). Степень фрустрирования отражаются в проблемах безопасности и надежности.

*1. Действие неодолимой силы* – стихии не имеет роли в макросоциальном движении, ощущение себя щепками. Если катаклизмы выбрасывают на берег, то там человек и пребывает.

*2. Присутствие человеческого фактора* (столкновение с другим судном – все, что связано с человеком) – ощущение угрозы, идущей со стороны, это причина возможной фрустрации респондента.

*3. Фантастические проблемы (их отличает непонятность)* – отказ от осознания причин развития внештатной ситуации.

*4. Биологический фактор* – что касается уровня моря (мель, скала, прилив, отлив – то, что вне шторма) - осознанная зона фрустрирования – ожидание болезни.

*5. Отсутствие финансирования –* суровая реальность, данная нам в ощущениях.

*6. Болезнь членов экипажа –* важно выяснить, откуда она взялась: либо она занесена человеком – это действие человеческого фактора, в этом случае смотри п. 2, если ветром, то это действие стихии, смотри п.1.

**Заключительное упражнение «Интересное – полезное»**

*Ведущий:* Мы отлично поработали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Высказать свои пожелания и предложения по выполнению норм в группе.

*Словарь основных понятий*

**Группа** – это двое или более лиц, которые взаимодействуют друг с другом таким образом, что каждое лицо влияет и подвергается влиянию каждого другого лица. От простого скопления группу отличает продолжительность существования, наличие общих целей и групповой структуры.

*Рекомендуемая литература*

1. 1. Большой психологический словарь. Сост.Мещеряков Б.,Зинченко В. – Олма-Пресс, 2004.

2. *Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками /пер. с англ. - М.: Генезис, 1999.

**Занятие 3. Взаимодействие с другими людьми**

**Цель занятия:**

1. Сформировать представление об общении и общительном человеке.

2. Обучить основам позитивного общения.

**Материалы для занятия:**

Видеокамера, дидактические карточки Розенцвейга для взрослых (5, 10,15, 20, 22).

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Все ли вы согласны с теми правилами в группе, которые мы обсуждали на предыдущем занятии? Какие у вас есть пожелания и предложения? (Выслушиваются ответы участников.)

**Пояснение для ведущего**

Необходимо дать возможность 3-4 участникам ответить на вопросы домашнего задания.

*Ведущий:* Тема нашего сегодняшнего занятия «Взаимодействие с другими людьми».

**Анкетирование**

Вы общительны?

Какие состояния препятствуют нормальному общению?

Какие черты помогают нормальному общению?

**Информационно-дидактическая часть**

Каждый человек большую часть времени проводит среди людей, и от того, как складываются его отношения с людьми, зависят его успехи, его настроение, состояние его здоровья.

Итак, все начинается с общения. Что же такое общение? Каким оно должно быть?

Вступая в контакты друг с другом, люди таким образом общаются, т.е. познают друг друга, обмениваются информацией для взаимопонимания и взаиморегулирования поведения. Это главное условие и способ существования и развития людей. Без общения с другими людьми человек жить не может: он теряет связь с другими людьми.

Если вы общительны, т.е. легко вступаете в контакты с другими людьми, не теряетесь в разговоре, можете организовать вокруг себя сверстников для какого-то полезного дела, вы – общительный человек. Обычно о таком человеке говорят: «С этим человеком легко общаться». Общительный человек, как правило, доброжелателен, стремится понять другого человека, умеет слушать и сопереживать, умеет разрешить трудные ситуации в общении.

Но не всегда так бывает. Случается, что нормальное общение нарушается в силу неправильного поведения человека или группы людей.

Наше общение лишено навыков позитивного общения. Мы порой просто не понимаем друг друга. От этого нервничаем и остаемся в конфликте внутри себя. Чтобы общение было позитивным, необходимо видеть суть проблемы, важно правильно, соответственно ситуации выражать свои мысли и пожелания. От этого нормализуется не только психологическое, но и физическое состояние, и тем более, улучшаются отношения с окружающими.

Чтобы общение, или коммуникация были позитивными, необходимо соблюдение двух основных принципов:

а) важно определить суть ситуации, т.е. узнать то, из-за чего состоялась ситуация, таким образом понять, что происходит;

б) задействовать ресурсы сторон, участников конфликта, в решении или обсуждении проблем.

Таким образом, происходит снижение уровня напряжения, или агрессивности.

Допустим, Вы стоите на бровке тротуара, и проезжающая мимо машина Вас обрызгала. Она остановилась, и высунувшийся водитель говорит Вам:

− Мне очень жаль, что мы забрызгали Ваш костюм, хотя так старались объехать лужу. Ваш ответ?

− Ничего страшного, бывает.

Но ситуация не решена. Он все-таки уехал, а Вы остались внутри конфликта, не сделав ни малейшей попытки из него выйти.Возвращаемся к решающим правилам. Вокруг чего создана ситуация? В чем ее суть? Если бы не было этой сути, ситуация не состоялась? Суть проблемы - забрызганный костюм. Поэтому предлагаю Вам другие слова: «Раз уж так вышло, не могли бы Вы довести меня туда, где я мог бы переодеться».

Даже если он скажет: «Нет, простите, не могу». У Вас останется нормальное отношение к этому человеку. Вы отработали ситуацию и психологически вышли из конфликта без потерь.

Таким образом, общению тоже можно учиться. Именно этим мы с вами будем заниматься сегодня и в течение других занятий.

**Развитие навыков**

**Упражнение «Восковая палочка»**

**Цель упражнения*:*** формирование коллективного действия, окрашенного символом поддержки.

**Инструкция:**Все участники образуют круг, в середину круга встает человек с завязанными глазами, крутится и падает кому-то на руки.

**Пояснение для ведущего**

Ведущий пристально фиксирует – кому, кто и как падает на руки, кто и как его ловят. Желательно это делать в режиме видеотренинга.

Упражнение используется как в диагностических, так и в манипулятивных целях. Получаем информацию о неосознанных, значимых основах взаимодействий внутри данной группы. Если в круге находится неформальный лидер, то человек в круге будет рассчитывать именно на поддержку этого человека. Ведущий будет видеть, как при падении одного ведут себя окружающие: кто-то отодвигается, кто-то, наоборот, пытается подхватить, хотя формальной возможности при этом не имеет, потому что стоит в стороне. Все эти реакции фиксируются, а обсуждаются они в режиме видеотренинга.

Таким образом, описанное выше представляет собой диагностический аспект данной методики.

Манипулятивный ее аспект заключается в следующем: «крутить» участников следует до тех пор, пока каждый по разу не поймает стоящих в круге. В это коллективное взаимодействие вовлекаются все.

**Графический тест. «Простая геометрическая фигура»**

**Цель:** Выбранная респондентом субъективная форма позволяет определить его позицию в данный момент времени к межличностному общению.

**Инструкция:** Посмотрите на геометрические фигуры, выберете одну из них и подчеркните ее. Если хотите, можете нарисовать свою простую геометрическую форму.

Рисунок1

**Интерпретация теста**

*Треугольник.*Треугольник символизирует стремление респондента к приобретению нового, человека-новатора, которого еще называют «генератором идей».

*Круг.*Человек, выбирающий эту фигуру, занимает защитно-оборони-тельную позицию, им движет стремление сохранить старое.

*Квадрат.*Квадрат символизирует стремление к формализации отношений, человек отгораживается от взаимодействия.

**Сложные фигуры**

*Ромб* – это квадрат, стремящийся стать набором треугольников.

*Эллипс* – существует сила, которая его растягивает; фигура символизирует стремление человека превратиться в круг.

*Многоугольник* символизирует стремление консерватора приобрести новое.

**Разбор ситуаций**

*Ведущий:* Сейчас мы с вами обратимся к разбору типичных ситуации, которые возникают при общении и оценим свой коммуникативный потенциал.

*Ситуация 1 (карточка 15).**Ведущий:* Итак, звонит друг и говорит Вам в трубку: «Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не смогу». Дайте свой спонтанный ответ.

*Варианты ответов:*

− Спасибо, что предупредил.

− Все в порядке.

− Мне очень жаль.

− Я выкручусь.

− Не беспокойся.

− Мне так не хватает тебя.

*Ведущий:*Итак, в чем суть ситуации: «Я понимаю, что подвожу, но приехать я не смогу»? Расскажите, о чем сказал этот человек? Он Вас предупредил, для него это значимо, он все взвесил, но у него возникли ситуации, которые он считает более важными. Человек уже говорит: «Я необходим, но не имею ресурсов, т.е. я все взвесил, но приехать, тем не менее, не смогу». Пожалуйста, как вам ответить на эти три блока?

«Спасибо, что предупредил меня», – вот это тот коммуникативный коридор, без которого все лишается смысла. Далее: «я понимаю, что подвожу тебя». Ваш ответ?

*Варианты ответов:*

− Спасибо, что предупредил, я рассчитывал на тебя.

− Спасибо, что предупредил, я рассчитывал на тебя, но я постараюсь справиться без тебя, хотя это будет сложно.

*Ведущий:* Какая из фраз лучше? Вторая фраза – подтекст этой фразы таков: «Ничего не разрушено, я рассчитывал и рассчитываю на тебя», и человек начинает искать выход из этой ситуации.

*Ситуация 2 (карточка №10).**Ведущий:* Ситуация следующая: один говорит другому в присутствии третьего: «Вы лжец! Вы сами это знаете!» В чем суть этой ситуации?

*Варианты ответов:*

Один нападает на другого. Ответ может быть таким: «Извините, но это не в мой адрес».

− У Вас неверные сведения.

− Я?

− Вы не так поняли.

*Ведущий:* Нападают не на человека, а на информацию, которая была оценена как ложная, и единственно здесь – акцентировать внимание на информации. Вот подумайте: «Вы лгунья, и Вы сами это знаете». – «Если Вы это докажите, я соглашусь». Что мы заставляем делать человека? Он начинает нам обрисовывать информацию, он вступает в спор – просто это по форме еще более мягко.

*Ситуация 3 (карточка №20).*Я бы хотела знать, почему она нас не пригласила ...

*Ведущий:*В чем суть ситуации? Назовите, пожалуйста, свои варианты ответов.

*Варианты ответов:*

− Мне это не интересно.

− Мне все равно.

− Не знаю.

− Это ее дело.

− Видимо, ей неприятна наша компания.

− Возможно, она назначила свидание.

*Ведущий:* Еще раз посмотрите внимательно и перенеситесь в эту ситуацию – это Вы сидите в комнате с кем-то вдвоем, и это Вам говорит человек о том, что происходит в другом месте: «Слушай, хотела бы я знать, почему она нас не пригласила». Вам приятна эта фраза? Нет.

Вас ссорят с тем человеком, которого здесь нет, и который не может ответить. У Вас формируют негативное отношение. Фраза предельно агрессивная. А Вы говорите: «Это ее дело», т.е. Вы согласны с тем, что она поступила неверно. После того как Вы это сказали, чувство неудобства, неловкости, негатива – оно прошло? Нет. Значит, не выполнено правило позитивной коммуникации.

Так давайте искать те примеры, которые позволят нам этого избежать. Потом, ресурсы задействованы, Вы что-то вместе спланировали с этим человеком, кто рядом? И второе правило гибнет и, наконец, суть ситуации не раскрыта.

Вам предстоит найти одну фразу, после которой будет:

а) решена или упрощена ситуация;

б) будет задействован человек, рядом находящийся.

Фраза может звучать следующим образом:

«Давайте завтра вместе подойдем и спросим».

В результате чего сразу снижается уровень агрессии нападающего. И третья ситуация ссоры решена, т.е. как бы то ни было, отношения сохраняются: «Мы не разорваны, мы подойдем и спросим».

*Ситуация 4 (карточка 22).**Ведущий:* Вы упали на улице, в этот момент Вас спрашивают: «Вы не ушиблись?» Что бы Вы на это ответили?

*Варианты ответов:*

− Ушиблась.

− Очень скользко.

− Спасибо за беспокойство, все в порядке.

*Ведущий:* Ситуация предельно проста. Суть ситуации в чем? К Вам подошел человек, что он делает?

Вас не спрашивают, на самом деле ушиблись Вы или нет. Человек подошел оказать Вам помощь и, конечно, слово «спасибо» исчерпывает практически все. Специалистами была проанализирована речь признанных мастеров коммуникации в разных языковых культурах, и выяснилось, что всего два слова, два предиката присутствовали в речи этих людей в большем проценте, чем в речи остальной популяции, – это слова «спасибо», «извини».

**Заключительное упражнение «Интересное – полезное»**

*Ведущий:* Мы отлично поработали. А теперь давайте скажем, что на этом занятии оказалось интересным и полезным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Подготовить разбор социально значимой ситуации, основываясь на принципах позитивной коммуникации, предложенной на занятии.

*Словарь основных понятий*

**Коммуникация** – сообщение, передача информации средством языка, речи и других знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия.

**Общение** – одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной деятельности.

*Рекомендуемая литература*

1. *Бодадев А.А.* Личность и общение. – М., 1983.

2. *Карнеги Д.* Как приобретать друзей и оказывать влияние на друзей. – Киев, 1989.

3. *Пиз А.* Язык жестов. – М.: НПО «МОДЭК», 1992.

**Занятие 4. Способы общения: вербальные и невербальные**

**Цели занятия:**

1. Обратить внимание подростков на важность невербальных способов общения.

2. Потренироваться в невербальных способах самовыражения.

**Материалы для занятия:** несколько больших листов ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Приятно всех вас видеть снова. Обратимся к разбору ситуаций на основе принципов позитивной коммуникации, подготовленных вами в ходе выполнения домашнего задания.

**Пояснение для ведущего**

Возможен разбор 3-4 социально значимых ситуаций, подготовленных участниками.

Сегодня мы поговорим о том, умеем ли мы понимать друг друга, какие существуют способы общения.

**Анкетирование**

Что вам помогает в общении?

Какие жесты и движения используете вы в процессе общения?

**Информационно-дидактическая часть**

Общаясь между собой, люди используют как вербальные (словесные) способы общения, так и невербальные (несловесные) способы общения.

Исследования показали, что люди общаются в основном жестами, так в акте коммуникации непосредственно слова занимают лишь 7%, 38% − звуки интонации, 55% уходит на невербальные коммуникации.

С помощью слов передается в процессе общения в основном информация, с помощью жестов – различное отношение к этой информации, иногда жесты могут заменять слова. Невербальная информация намного чаще соответствует настоящим чувствам, чем словам.

Несоответствие выразительных движений и слов путает собеседника, создает трудности в общении и заставляет сомневаться в правдивости сказанного. Люди не всегда говорят о том, что думают по разным причинам: одни – не хотят обидеть человека, другие – чтобы ввести его в заблуждение, третьи – просто боятся. В любом случае все это затрудняет общение. Поэтому, если хочешь, чтобы тебя понимали, необходимо быть искренним, чтобы твои слова соответствовали твоим жестам, позам, мимике, интонации.

Большинство жестов одинаково во всем мире. Так, когда люди счастливы, – они улыбаются, когда они несчастны и раздражены чем-то, - хмурятся. Кивание практически всегда означает «да» или согласие.

Можно просмотреть развитие некоторых жестов от животных к человеку, например, зверь обнажает зубы, когда собирается атаковать другого зверя. Этот жест до сих пор используется современным человеком в форме усмешки и в различных других враждебных жестах, хотя он, конечно, не собирается атаковать зубами. Улыбка тоже вначале имела угрожающее значение, но сегодня она используется с другими не угрожающими жестами и показывает просто удовольствие.

Язык жестов для различных народов различен. Жест «большой палец» в Британии, Австралии, Новой Зеландии имеет следующие значения: во-первых, этим жестом пользуются те, кто путешествует «автостопом» для того чтобы остановить машину; во-вторых, этот означает «все нормально»; в-третьих, в Греции он расценивается как оскорбление, означает «я тебя обманул».

Когда вы путешествуете по миру, то всегда следует помнить пословицу «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». Это поможет вам избежать многих неприятностей и осложнений.

Важно оценивать сочетание жестов. Жесты складываются в предложения и говорят нам правду о действительных чувствах человека и его отношении к тому или иному событию.

Чем выше социальный статус человека, тем меньше спонтанных жестов. Ребенок закрывает рукой рот, если солгал; взрослый дотрагивается рукой до носа. Когда человек лжет, то телодвижения, микрожесты будут его выдавать: движения мускулатуры лица, увеличение сокращения зрачков, покраснение щек, увеличивается количество миганий в минуту и различные другие микрожесты.

Поговорим о конкретных жестах. Открытые ладони к собеседнику ассоциируются с такими качествами человека, как правдивость, честность и преданность (клятва на Библии). Когда человек начинает быть правдивым, он обычно показывает всю или часть своих ладоней другому человеку. Когда ребенок или взрослый лжет – он пытается скрыть свои руки.

Рукопожатие пришло из глубоких времен, когда встречались два пещерных человека, они показывали друг другу свои ладони, тем самым демонстрируя, что они не прячут никакого оружия.

Другим показателем доброжелательности к человеку является придерживание собеседника за кисть, локоть, плечо.

Таким образом, информацию, переданную при помощи невербальных средств, можно научиться читать, понимать и распознавать так же, как мы понимаем слова. Это очень важно, так как невербальная информация действительно намного чаще соответствует истинным чувствам и словам, помогает узнать об истинных устремлениях человека, насколько мы можем доверять ему.

**Развитие навыков**

**Словесное лото «Охарактеризуй человека по его словам»**

*Инструкция:* Охарактеризовать человека по его словам.

1. «Знаешь что…», «подожди немножко», «всем докажу», «я тебе мотоцикл куплю», «я скоро, сам увидишь». Что это за человек? (Отец говорит сыну. Пьющий человек).

2. А это что за человек: «Пусти-пусти, ты не умеешь. Дай-ка я сделаю, я знаю, как ты умеешь…. Я хотел сделать тебе как лучше». (Стремящийся оказать помощь другому, сделать все за него и обиженный тем, что эту помощь не приняли.)

3. Охарактеризуйте этого человека по следующим словам: «Возьмите, пожалуйста, себе. У меня много таких…Я привык что-нибудь сладкое. Хотите?… Кушайте».

*Ведущий:* Словами человек передает в процессе общения только часть информации, невербальная информация (взгляды, жесты, позы, интонация, мимика) чаще всего соответствует истинным чувствам, чем словам.

Обратимся к упражнениям, которые помогут нам распознавать внешние проявления внутренних чувств.

**Упражнение «Изобрази без помощи слов»**

Ведущий каждому раздает задание изобразить заданное внутреннее состояние, а остальные постараются определить его, при этом на подготовку отводится несколько минут.

**Примеры заданий:**

1. Человек, готовящийся к выступлению перед аудиторией.

2. Поиск нужной мысли.

3. Человек, обличенный властью.

4. Ложь ребенка.

5. Выжидание, поиск помощи.

6. Радость от победы в каком-либо соревновании.

7. Доверчивость, согласие.

8. Человек слушает собеседника, но думает о своем.

9. Удивление, испуг, беспомощность.

10. Указание не делать что-то.

**Упражнение «Изобрази ситуацию»**

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе предлагается изобразить ситуацию, свидетельствующую о несоответствии между словами и выразительными движениями и прокомментировать ее, например, человек говорит, что у него все хорошо, а лицо выражает печаль и т.д.

*Ведущий:* Молодцы! Вы хорошо поработали. В прокомментированных вами примерах чему следует верить: словам или выразительным движениям?

Для улучшения общения и самочувствия важно создавать копилки движений, жестов.

**Упражнение «Копилка жестов и движений»**

*Походите, как ходит:*

а) младенец, который только начал ходить;

б) глубокий старик;

в) артист балета;

г) Гамлет, принц датский;

д) Ромео в нетерпеливом ожидании свидания…

**Упражнение «Я - стоящий человек»**

Информацию о настроении человека содержит интонация. Ее нужно понимать и правильно выражать. Каждый участник поочередно произносит три раза фразу «Я − стоящий человек» с разной интонацией, используя мимику и жесты.

**Задание на дом**

Подготовить словесное лото «Охарактеризуй человека по его словам» на основе наблюдений за окружающими или литературном материале.

*Словарь основных понятий*

**Мимика** – внешнее выражение психических состояний, в первую очередь эмоциональных, проявляющееся в совокупности координированных движений лицевых мышц, выражений глаз и т.д.

*Рекомендуемая литература*

1. *Пиз А.* Язык жестов. – М.: НПО «МОДЭК», 1992.

2. *Дерябо С., Витолд Ясвин*. Гроссмейстер общения. - Смысл, 2002.

**Занятие 5. Слушание как коммуникативное качество личности**

**Цели занятия:**

1. Сформировать у подростков способность выслушивать друг друга.

2. Выяснить, как сделать так, чтобы тебя услышали и слушали.

**Материалы для занятия:** лист ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. На прошлом занятии мы вели разговор об умении понимать друг друга. Поделитесь своими наблюдениями и впечатлениями от выполненного задания.

Сегодня тема нашего занятия «Слушание как коммуникативное качество личности».

**Анкетирование**

Как Вы слушаете?

Часто ли перебиваете собеседника?

Можете ли вы вспомнить случаи, когда возникали недоразумения из-за неумения слушать?

**Информационно-дидактическая часть**

Умение общаться – самое главное умение в жизни человека. В процессе общения нужно уметь не только, может, не столько говорить, сколько слушать. Причем слушать так, чтобы по-настоящему глубоко понимать другого человека.

Слушая, мы узнаем, как другие оценивают ту же самую ситуацию, что они считают главным, что чувствуют и что хотят. Так как вы искренне стремитесь понять фактическое и эмоциональное содержание сказанного, собеседник почувствует, что его понимают. Вы помогаете ему разобраться в собственных мыслях и чувствах. Он начинает доверять вам свои подлинные чувства и мысли.

Из всех видов общения умению слушать меньше всего учатся. Каждый из нас может слушать более эффективно. Здесь не обойтись без тренировки.

Существует 5 уровней слушания:

1. Игнорировать говорящего.

2. Делать вид, что слушаем: «Ага, угу, именно».

3. Слушать избирательно, выхватывая из разговоров только отдельные части.

4. Внимательно слушать, концентрируя внимание на произносимых словах.

5. Эмпатическое слушание.

Лишь немногие из нас когда-либо используют пятый уровень, самую высокую форму слушания – эмпатическое слушание.

Эмпатическое слушание – это слушание с целью посмотреть на вещи с позиции другого человека, проникнуться его переживаниями. Благодаря этому удается представить себе мир таким, каким видит его собеседник и понять, что он чувствует.

Известный специалист в области коммуникации И. Я. Атватер советует:

Помните, что в общении участвуют 2 человека.

1. Будьте физически внимательными. Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь, что Ваша поза и жесты говорят о том, что Вы слушаете. Находитесь на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение с ним.

2. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник.

3. Старайтесь понять не только смысл слов, но и чувства собеседника.

4. Наблюдайте за невербальными сигналами говорящего. Следите за выражением его лица, тоном голоса и за тем, как часто он смотрит в Ваши глаза.

5. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это означает благоприятную атмосферу общения.

6. Старайтесь выразить понимание.

7. Слушайте самого себя. Это особенно важно для выработки умения слушать.

Когда люди видят, что их слушают, они не только принимают по отношению к нам благоприятную установку, но также в свою очередь станут слушать и нас.

Итак, слушание не только способствует взаимному обмену информацией и идеями, пониманию чувств, но является основой плодотворного общения.

Процесс слушания - наиболее убедительное выражение любви и заботы. Сделайте такой подарок!

**Развитие навыков**

**Упражнение «Рисуем картину»**

Первый участник держит воображаемую картину с чистым полотном – это воображаемая картина. Он рисует словесно на ней что-либо и передает следующему. Тот, в свою очередь, рисует и передает соседу. Таким образом, все участники создают целостную картину, которую ведущий вешает на стену и комментирует.

*Ведущий:* Слушание является важным коммуникативным качеством личности, и учиться этому надо в первую очередь, поскольку слушать приходиться часто.

Есть люди, которые не любят слушать, им гораздо интереснее говорить самим. Они томятся, когда все же приходится что-то выслушать в разговоре, но с нетерпением выискивают момент, когда можно перебить собеседника. Любопытное зрелище – диалог двух таких «перебивальщиков»!

**Упражнение «Каждый о своем»**

Группа делится на тройки. По команде ведущего каждый в тройке говорит о том, о чем хочет говорить, при этом говорят все одновременно.

*Ведущий:* Каковы ваши ощущения? Какие трудности испытывали вы во время такого общения?

**Дискуссия «По каким причинам мы не слушаем?»**

• Люди часто не слушают в критические моменты жизни, когда им особенно надо было прислушаться.

• Поглощены сами собой.

• Мы не слушаем просто потому, что не хотим.

*Ведущий:* Есть люди, которые любят слушать. Разговаривать с ними – удовольствие. Замечено, что люди, умеющие слушать, обладают более развитым интеллектом. Так что – учитесь слушать. Везде, всегда!

**Игра «Пойми меня»**

Иногда нам кажется, что мы понимаем друг друга, в то время как каждый домысливает слова собеседника, как ему вздумается.

Давайте проделаем следующее упражнение. Сообщите вашему собеседнику утверждения, которые вы считаете истинными. Он должен повторить сказанное вами, стараясь подрожать вашему голосу, интонации, выражению лица, позе.

Если ваш собеседник не ошибся и все точно повторено, сообщите ему об этом. Будьте искренними. Затем поменяйтесь ролями и выполните то же самое.

*Ведущий:* Как видите для человека очень важно уметь слушать и видеть другого человека.

**Упражнение «Ты говоришь»**

Упражнение проводится в «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый поговорит с каждым, и каждый по очереди выступит в роли контролера. Один разговор рассчитан на 3-4 минуты. Ведущий следит за временем и говорит, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, необходимо соблюдать следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами «Ты говоришь..». Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять.

Ребятам можно предложить для обсуждения тему «Каким должен быть досуг современной молодежи?»

По завершению упражнения целесообразно обсудить с ребятами такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника?»

1. Как влияло на беседу повторение слов собеседника?

2. Позволяет правильно понять собеседника?

3. Дает возможность не отклоняться от темы?

4. В процессе повторения происходит осмысление слов собеседника?

5. Способствует лучшему запоминанию сказанного?

6. Улучшает контакт с собеседником?

7. Способствует лучшему пониманию себя?

**Быстрый круг «Что дает человеку слушание?»**

*Ведущий:* Какие преимущества дает человеку слушание?

**Пояснение для ведущего**

В ходе обсуждения ведущий записывает на листе ватмана преимущества слушания.

В книге С.Дина и Л.Сесмена «Верный путь к успеху» перечисляются 11 преимуществ слушания:

1. Вы избегаете неприятностей, если вы хороший слушатель.

2. Вы понимаете, что происходит.

3. Вы становитесь более компетентным.

4. В Вас видят интеллигентного человека.

5. Знание – сила. Вы увеличиваете свою силу, потому что благодаря хорошей информированности, Вы совершаете правильные поступки.

6. Слушая других, Вы понимаете их.

7. Вас уважают. (Разве вы не испытываете уважение к человеку, который действительно выслушал Вас?).

8. Вы получаете то, что вам нужно.

9. Вы можете справиться с гневом собеседника.

10. Выслушайте собеседника - и любви в Вашей жизни станет значительно больше.

11. Выслушивая человека, Вы воспитываете в нем самоуважение.

**Итоговый круг «Интересное – полезное»**

*Ведущий:* Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Подготовить письменное сообщение «Как мне пригодится в жизни мое умение слушать?»

*Словарь основных понятий*

**Слушание** – вид коммуникативной деятельности в процессе общения, связанный с восприятием речи участников общения и реагированием на нее.

**Слушание рефлексивное** – слушание с анализом, уточнением, перефразированием.

**Слушание эмпатическое** – метод слушания, основанный на способности понимать собеседника и сопереживать ему.

*Рекомендуемая литература*

1. *Атватер И*. Я Вас слушаю.- М.: Книга по требованию, 2013.

2. Большой психологический словарь. Сост.Мещеряков Б.,Зинченко В. – Олма-Пресс, 2004.

**Занятие 6. Мои жизненные ценности**

**Цели занятия:**

1. Сформировать у подростков представление о жизненных ценностях.

2. Выявить ценностные ориентации личности подростка.

3. Показать соотношение жизненных ценностей и смысла жизни.

4. Сформировать более полное представление о себе, своих особенностях.

**Материалы для занятия:** карточки с ценностями.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. На прошлом занятии мы вели разговор об умении слушать друг друга. Поделитесь своими «копилками» удовольствия.

Сегодня тема нашего занятия «Мои ценности».

**Анкетирование**

Что такое ценности? Как вы понимаете это слово?

Какие ценности вы знаете? Какие ценности бывают у человека?

**Информационно-дидактическая часть**

Ценности в жизни человека играют огромную роль. Они определяют его мышление, руководят его поступками. У каждого человека присутствует своя иерархия основных ценностей.

Жизненные ценности – это взгляды и убеждения, которых человек придерживается при совершении своих поступков.

Опираясь на собственные жизненные ценности, человек принимает решение о том, что для него приемлемо, а что нет.

Люди сами определяют для себя жизненные ориентиры, в процессе постоянного существования в обществе они постепенно начинают автоматически подчиняться своим же установкам и действовать в соответствии с ними. Это объясняется тем, что существующие нормы и правила, которых человек придерживается, заложены в нем самом.

Ценности являются неотъемлемой частью личности человека. Любовь к семье характеризует как человека ответственного, любящего заботливого. Карьерные успехи говорят о дисциплинированности, целеустремленности. Стремление к духовному развитию свидетельствует о высокой нравственности, интеллекте.

Одновременно ценности – это и мотивация человеческого поведения.

Если для человека среди жизненных ценностей приоритетное место занимает собственное здоровье, то его поведение будет направлено на соблюдение этой ценности – ведение правильного образа жизни, постоянный контроль своего здоровья, избегание опасных для организма ситуаций.

Если для человека доброта, порядочность и искренность являются неотъемлемыми элементами духовных ценностей, то от него нельзя ожидать подлости, предательства, лжи. Исключением являются случаи, когда человек отходит от своих жизненных установок под влиянием внешних факторов: уход от ответственности, страх и т.д. В этом случае возможно совершение поступков, противоречащим существующим принципам.

Часто полученный результат не приносит человеку ожидаемого удовлетворения из-за возникшего противоречия между внутренними принципами и совершенными поступками.

Система ценностей начинается складываться в детском возрасте в процессе воспитания и жизнедеятельности. Изменить собственные взгляды и убеждения, будучи зрелой сформировавшейся личностью практически невозможно. Как бывают ценности у человека?

У каждого человека иерархия ценностей имеет свои особенности. Каждая жизненная ценность в такой иерархии занимает свое место в зависимости от степени ее значимости для личности.

Перед вами список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь;

2. Здоровье (физическое и психическое здоровье);

3. Интересная работа;

4. Красота природы и искусства;

5. Любовь;

6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

7. Наличие хороших и верных друзей;

8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);

9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);

10. Свобода как независимость в поступках и действиях;

11. Счастливая семейная жизнь;

12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Таким образом, жизненные ценности не только определяют наше поведение, но и руководят нашей жизнью. Четкое понимание системы собственных жизненных ценностей – залог удовлетворенности совей жизнью и полноценного, успешного существования в обществе.

**Развитие навыков**

**Упражнение «Портрет самосознания»**

Участкам предлагается ответить на вопросы и заполнить таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кто Я? | Какой Я? | Отчего Я такой? | Для чего Я такой? |
| ученик | - грамотный  - умный | - много учусь  - хочу учиться  - стремление узнать большее | - чтобы уважать себя  -оправдать ожидания родителей  - любопытство |

**Упражнение «Мои достижения»**

Важно, чтобы подростки научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый подросток может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде» и т.д.

**Тест- упражнение «Микроскоп»**

Тест способствует осмыслению понятия «успех в жизни», определению возрастных психологических ценностей личности, планированию успеха в жизни.

Тест-упражнение содержит следующее задание:

1. Что включает в себя понятие «успех в жизни» для тебя: сейчас (возраст) и в будущем – будущее раздели на периоды и выдели ценности для каждого периода.

2. Какие ценности преобладают?

3. Какие ценности легче достижимы?

**Упражнение «Личный герб»**

Участникам выдается лист бумаги в форме классического герба и предлагается создать свой герб. Верхняя его часть разделена на две. Левая половина посвящена прошлому: «Мои главные достижения», правая часть – будущему: «Мои главные цели в жизни». В нижней части отражается «Девиз моей жизни». После обсуждения содержания частей герба, участникам предлагается придумать, что и какие символы могут выразить их ответы на эти вопросы, и оформить свой герб.

Обсуждение: Что изображено на твоем гербе? Почему ты выбрал такой девиз? Чем, ты думаешь, он может быть полезен для тебя? В каких ситуациях он может быть для тебя бесполезен или даже ограничивать твои возможности? Что есть похожего в гербах? Какие отличия?

**Итоговый круг «Интересное – полезное»**

*Ведущий:* Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Написать мини-сочинение «Мои жизненные ценности»

**Занятие 7. Дружба как человеческая ценность**

**Цель занятия:**

Сформировать у подростков представление о ценностях дружбы.

*Ведущий:* Добрый день! Как ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? Поделитесь своими размышлениями. (Выслушиваются мнения 3-4 участника).

Сегодня мы будем говорить о том, что ценно и значимо для вас – о дружбе.

**Анкетирование**

Можно ли прожить без друзей?

Какие обязательства налагает дружба? В чем сущность дружбы?

Может ли дружба возникнуть сразу? Что делает людей друзьями?

Какие качества, на ваш взгляд важны в друге?

Что бы вы никогда не смогли сделать для друга и ради друга?

**Информационно- дидактическая часть**

Дружба – это такие отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, общности интересов, доверии. Дружеские отношения относятся к наиболее важным человеческим ценностям. Особенно сильна тяга к дружбе в юности и в молодости. Автор специального исследования по психологии И.С. Кон считает, что «дружба, дружеские отношения ценны, прежде всего, потенциально, давая уверенность в том, что нам есть с кем поделиться, есть к кому обратиться за помощью». Такая потребность возникает не так часто, в зависимости от конкретных обстоятельств. Однако это не значит, что в остальное время мы забываем друзей, как и они нас. Дружба просто ждет своего часа.

Разные люди дружат по-разному, и то, что важно для одной дружеской пары, может быть безразлично для другой.

Кстати, идеал дружбы, поддерживающей и связывающей духовно, характерен практически для всех народов. Однако англичанин в дружбе скорее всего сдержан, для русского человека характерна открытость и даже исповедальность дружбы. И все-таки, несмотря на такие различия, существуют общие правила, составляющие неписанный кодекс дружбы, нарушение которых приводит к разрыву дружбы. Вот основные из них:

Уверенность в другом лице и доверие к нему;

Друг должен:

− Делиться новостями о своих успехах.

− Высказывать эмоциональную поддержку.

− Добровольно помогать в случае нужды.

− Защищать друга в его отсутствие.

− Не критиковать друга публично.

− Сохранять доверенные тайны.

− Уважать внутренний мир друга.

Правила дружбы распространяются на все виды дружбы: детскую и юношескую, дружбу в молодости и старости, дружбу мужчин и дружбу женщин.

Следует искать возможности, чтобы обрести новых друзей. Когда у человека много друзей, он чувствует себя увереннее и спокойнее в жизни. Человеку для счастья необходимо знать, что он нужен людям – всем, а кому-то одному – особенно.

**Развитие навыков**

**Упражнение «Чем мы похожи?».**

Участники группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой.

Например, Миша, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или имена начинаются на одну и ту же букву и т.д.). Миша выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

# Обсуждение

1. Как вы чувствовали себя, когда старались найти нечто вас объединяющее?

2. Было ли у вас несколько вариантов ответа так, что приходилось выбирать?

**Упражнение «Ассоциации»**

Участники в течение 3-х минут записывают на листочках ассоциации к слову «дружба». По желанию некоторые списки могут быть зачитаны. Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова, разделив на любое количество групп, озаглавив при этом каждую. Результаты работ оформляются командами на листах маркерами. Работы всех команд вывешиваются, их представители поочередно зачитывают их содержание.

**Обсуждение**

1. Чем отличается каждая из групп ассоциаций?

2. Есть ли, что объединяет из предложенных моделей?

3. Можно ли дать определение понятию «настоящая дружба»?

**Упражнение «Доброта»**

В каждом из нас развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих друзьях. Вы самостоятельно можете выбрать того, о ком будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

**Упражнение «Мне приятно тебе сказать»**

Найдите для человека особые слова, не повторяясь, ведь каждый индивидуален. Не забывайте о доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы.

Упражнение проводится в круге. Ведущий подходит к одному из участников и, начиная фразу словами «Мне приятно тебе сказать…», продолжает предложение. Затем этот участник подходит к другому и так далее, пока доброе слово о себе ни услышит каждый член группы.

**Задание на дом**

Ответить на вопрос «Для чего человеку друзья?»

*Словарь основных понятий*

**Друг** – человек, который связан с другим человеком дружбой.

**Дружба** – отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов и т.п.

*Рекомендуемая литература*

1. *Белкин А.С., Катаев А.В., Попков К.В., Сунгатуллина Г.А.* Нравственность. Здоровье. Семья. – Екатеринбург, 2000.

2. Словарь русского языка /под ред. А.П. Евгеньева.- М: Русский язык, 1984.

**Занятие 8. Любовь как человеческая ценность**

**Цели занятия:**

Дать представление о том, что такое любовь.

**Материалы для занятия:** лист ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Как ваши дела? Все ли справились с домашним заданием? (Выслушиваются 3-4 участника).

Сегодня мы поговорим о том, что волнует каждого из вас – о любви.

**Анкетирование**

Существует ли настоящая любовь? Какая она, по вашему мнению?

Сколько раз в жизни может любить человек?

Может ли быть любовь длиною в жизнь?

В чем ценность любви?

**Информационно-дидактическая часть**

Что же такое любовь? Один из мудрецов писал о любви: “Любовь долго страдает и это благо; любовь не есть зависть; любовь не кичится собой.. Любовь не ищет жизни для себя, ее не легко добиться, она не боится зла...переносит все, верит во все, надеется на все и открыта ко всему”.

Потребность быть любимым свойственная каждому с самого раннего детства. Ее развитие выражается в способности к ответной любви. В любви личность реализует себя и помогает раскрыться любимому человеку. Поэтому суть любви не в том, чтобы использовать другого человека для достижения своего счастья, а в поддержке человека, которого мы любим. Любовь утверждает и ценит другого человека таким, какой он есть. Она видит в другом человеке личность. По мнению Р. Джона, “в своей истинной сущности любовь является благом, рассматривающим ценности другого человека”. Она ведет нас к доброте и ценностям другого человека.

Как же узнать настоящую любовь?

У настоящей любви есть ряд существенных признаков:

− любовь предполагает единственность избранника(цы);

− любящий хочет быть рядом с избранником (цей);

− истинная любовь предполагает совершенную искренность, быть доброжелательным и нежным.

Большинство исследователей сходятся в том, что любовь приходит в различных формах. Так, романтическая любовь предполагает заботу о другом человеке, нежность, самораскрытие и исключительность любимого человека. Дружеская любовь – прочная, безмятежная, возникающая между двумя близкими друзьями. Благоговейная любовь сосредоточена на любимом человеке, всегда терпит, все прощает.

В любом случае, в любви мы можем открыть нечто очень важное и поразиться своему открытию: мы всегда нуждаемся больше всего в том, чтобы не столько любили нас, сколько важно любить самим.

**Развитие навыков**

**Упражнение «Здравствуйте»**

Участники встают в круг. Ведущий играет роль входящего. Он становится в центр круга и здоровается с теми участниками, которые обладают определенными умениями и качествами, например:

«Здравствуйте все те, кто мечтает учиться играть в большой теннис, любит смотреть сериалы». Те участники, к кому относятся приветствия, делают шаг вперед и громко здороваются с входящим. Затем они возвращаются на свои места. После этого выбирается новый водящий.

**Дискуссия**

Участники делится на юношей и девушек. Девушкам необходимо ответить на вопрос: “Современный парень – какой он?”.

Юношам ответить на вопрос: “Современная девушка – какая она?”.

**Упражнение “Ассоциации”**

Участники в течение 3-х минут записывают на листочках ассоциации к слову “любовь”. По желанию некоторые списки могут быть зачитаны. Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова, разделив на любое количество групп, озаглавив при этом каждую.

Результаты работ оформляются командами на листах ватмана маркерами. Работы всех команд вывешиваются на доску, их представители поочередно зачитывают их содержание.

**Обсуждение**

1. Чем отличается каждая из групп ассоциаций?

2. Есть ли, что объединяет из предложенных моделей?

3. Можно ли дать одно определение понятию “истинная любовь”?

**Микросценки “Как вы поступите?”**

*Ситуация 1.* Вы пригласили свою девушку на свидание. Вы встретились в назначенный час.

Задание: Вам двоим еще предстоит решить, куда пойти, чтобы пережить волнующие первые полчаса**.**

*Ситуация 2.* Вы обращаетесь к своей знакомой, которой симпатизируете, с просьбой: «Мне нужна твоя помощь. У моей сестры день рождения, что ей подарить. Может, ты мне посоветуешь?».

*Ситуация 3.* Молодой человек, который вам очень нравится, позвонил вам, чтобы попросить нужную ему книгу.

Задание: Поддержать разговор и показать ему свою симпатию.

**Дискуссия «Что для человека более значимо: Любить или быть любимым?**

**Упражнение «Комплимент»**

Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий предлагает придумать и сказать комплимент соседу слева. Комплименты не должны повторяться.

**Обсуждение**

1. Трудно ли было говорить комплименты? Почему?

2. Приятно ли было слушать комплименты в свой адрес?

**Заключительно упражнение «Интересное – полезное»**

Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Согласны ли вы с мнением, что мы всегда нуждаемся больше всего в том, чтобы не столько любили нас, сколько важно любить самим. Обосновать свой ответ.

*Рекомендуемая литература*

*В. Ромек, Е. Ромек*. Тренинг наслаждения. – СПб: Речь, 2003.

**Занятие 9. Семейные ценности**

**Цели занятия:**

1. Сформировать у подростков представление о семейных ценностях.

**Материалы для занятия:** карточки с ценностями.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. На прошлом занятии мы вели разговор о любви как человеческой ценности. Поделитесь своими наблюдениями и впечатлениями от выполненного домашнего задания.

Сегодня тема нашего занятия «Семейные ценности».

**Анкетирование**

Что такое семья? Для чего человеку нужна семья?

Для чего люди объединяются?

Что такое семейные ценности?

**Информационно-дидактическая часть**

Семья – это малая социальная группа, основанная на браке и кровном родстве. Члены семьи объединены эмоциональными связями, общностью быта, моральной ответственностью, взаимопомощью.

Традиционно мы воспринимаем семью как место, где всегда можно найти любовь, понимание и поддержку. Даже когда все рушится, семья – это пристанище, где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с окружающими проблемами. Возможно, построение семьи – самое трудное на свете дело. Оно предполагает совместные усилия двух индивидуальностей. В удачной семье легко уловить мыль, что человеческая жизнь и человеческие чувства – самая большая ценность. Они с готовностью сообщают друг другу свое мнение вне зависимости от того болезненно это или радостно. Сущность создания жизнеспособной семьи в том, чтобы дать возможность всем членам семьи занять индивидуальное место и наслаждаться жизнью. Результатом семейного взаимодействия должен быть личностный рост. Семья – единственное место на земле, где все мы ищем гармонии, успокоения души, повышения самооценки и вдохновения на дальнейшие действия. Семья является также местом, где можно научиться гармонии и личностному росту. Чтобы достигнуть этих целей и сделать семью по-настоящему живой, нужно, чтобы она пребывала в настоящем поиске, не боялась перемен и постоянно менялась.

Семейные ценности – это обычаи и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это – чувства, благодаря которым она становится крепкой. Это – всё то, что люди переживают вместе внутри дома – радость и горе, благополучие или проблемы и трудности.

Примеров семейных ценностей можно привести много, но мы остановимся только на основных.

Главная семейная ценность – это любовь. Она проявляется в нежности по отношению к любимым, желанием о них заботиться, защищать, быть постоянно рядом. Союзы, основанные на любви, – счастливые и благополучные. Они представляют собой крепкий оплот, тихую гавань, в которую всегда можно вернуться, получить поддержку и утешение.

Важно научиться доверять друг другу и приучить к этому своих детей. С каждой проблемой, неудачей, любыми переживаниями вы должны делиться со своими родными. Доверие сложно купить за какие-то деньги, его можно только заслужить, и часто на это уходят многие года.

Доброта – это желание помочь слабому, беззащитному, оказать ему поддержку, потребность быть полезным. Такие отношения делают семью более гармоничной. Верность – еще один залог крепости любовных уз. Готовность быть с любимым человеком и в горе и в радости, несмотря ни на какие соблазны. Это качество формирует в человеке с раннего детства такие качества, как верность своему слову, делу, преданность в дружбе. Взаимопонимание – важно понимать друг друга с полуслова, уважать интересы и стремления своей второй половинки и детей. Чувствуя поддержку, человек развивается не только духовно, но и поднимается ввысь в спорте, карьере, достигает больших успехов.

### Уважение – оно выражается в уважении к индивидуальности каждого члена фамилии, недопустимости «переламывания» одного супруга под интересы и потребности другого, невмешательства в дела молодых со стороны родителей.

Какие бывают семейные ценности и как их воспитать: несколько полезных примеров.

Все хорошее и плохое закладывается человеку с детства. Все нормы, правила поведения ребенок получает от родителей, бабушек и дедушек. На их примерах он учится, перенимает опыт, модель поведения и отношения к окружающим. Поэтому воспитывать детей, прививать им правила нужно с самого раннего возраста. Одним из наиболее доступных способов, как это сделать естественно и непринужденно, являются традиции. В каждой семье они могут быть совершенно разными, но решающими одну важную задачу – сплотить и укрепить.

* Совместные чаепития с тортом, сладостями, вкусной домашней выпечкой. Полезно один или несколько раз в месяц собираться за одним столом всей большим кругом близких. В уютной обстановке можно приятно обсудить повседневные дела, интересные новости, сообщить о достижениях внуков. Эта традиция способствует развитию таких ценностей, как уважение к старшим, любви и доброты.
* Совместный вечерний досуг – настольные игры, такие как домино, лото или мафия, партия в шахматы.
* Регулярные экскурсии в ближайшие города, по памятным местам, музеям, паркам, зоопаркам.
* Здоровый образ жизни тоже может стать традицией. Каждые выходные, в зависимости от времени года, можно выезжать в парк покататься на велосипедах, роликах, коньках, санках.
* Совместные путешествия. Это не обязательно должна быть поездка на море. Многим нравится выезжать в лес, к реке, с палатками, котелками, спать в спальных мешках, ловить рыбу, готовить уху на костре, петь вечером песни под гитару.

Создание семьи и воспитание ценностей – тяжелая задача. Она требует большой самоотдачи и кропотливого многолетнего труда. Именно в браке закладываются такие качества, как верность своим идеалам, друзьям и родственникам, преданность своему отечеству, любовь и вера, доброта и щедрость, ответственность и взаимопомощь, уважительное отношение не только к старшим, но и ко всем окружающим. Простые правила и моральные устои, формируясь в пределах родного дома, переносятся затем и в общество.

**Развитие навыков**

**Упражнение «Семейки животных»**

Для этого упражнения ведущий заготавливает листочки бумаги с названиями животных, например: корова, кошка, собака, свинья. Каждое из этих животных пишется несколько раз, всего должно получиться столько листочков с названиями животных, сколько участников группы. Все они сворачиваются так, чтобы не было видно надписи.

«Сейчас я предлагаю поиграть в семейки животных. Я подкину листочки вверх, и каждый возьмет один из них. Прочитайте на нем название животного, но не называйте его вслух. После этого закройте глаза и издавайте звуки вашего животного. По звуку вам надо будет объединиться со своей семьей. Старайтесь держать глаза закрытыми и говорить только как ваше животное. Глаза можно будет открыть по моей команде».

Ведущий просит открыть глаза после того, как все семейки соберутся. Ведущий спрашивает у каждой группы, кто они. Это дает возможность убедиться, все ли оказались в своей группе.

*Обсуждение*

Как вы искали свою группу?

Ходили и прислушивались к звукам или стояли и старались громко издавать звуки?

Что вы почувствовали, когда нашли свою семью?

**Упражнение «Мозговой штурм»**

Ведущий на доске записывает ассоциации к слову «семья», затем идет индивидуальная работа, участники выбирают для себя пять самых важных слов, характеризующих «семью», записывают на листочках бумаги свои мысли, что они подразумевают под словом семья. Затем работа продолжается в группах.

**Упражнение «Скульптура семьи»**

Один участник (доброволец) создает композицию «идеальная семья». Для этого он выбирает нужных ему людей и расставляет их, изображая фрагмент взаимоотношений в семье. Получается застывшая скульптура или «живая картина». Например, можно изобразить семью вокруг обеденного стола или на прогулке. Каждому участнику говорится, кто он и какую позу должен принять. Когда сцена поставлена, «художник» рассказывает о том, кто изображен на картине, чем заняты персонажи. Затем по очереди каждый участник из композиции делится своими чувствами: насколько комфортно в данной ситуации, не слишком ли нависают над ним родные, или не слишком ли далеко они стоят, всех ли членов семьи ему видно и т.д. После обсуждения при желании они могут поменять свое местоположение и позу, и, возможно, получится новая картина.

**Упражнение «Жизнь идеальной семьи»**

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других участников на разные роли для разыгрывания сценки из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После проигрывания сцены они делятся своими впечатлениями о том, что они видели. Затем сцены разыгрываются другими участниками. Возможно, сцены не будут получаться такими идеальными, как хочется участникам. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, об отношениях в семье, проблемах, о развитии семьи.

**Упражнение «Позаботься о себе»**

Упражнение заключается в подстройке двух участников друг другу, может использоваться как аналогия к семейной жизни. В парах сначала, прислонившись спинами, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело ощутило расслабленность, должно произойти снятие напряжения, чтобы стало комфортно обоим. Затем подстраивается третий (у родителей появляется ребенок). Упражнение идет непросто, у некоторых пар получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

**Упражнение «Дерево семейных ценностей»**

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться). Задача участников – ранжировать ценности: – в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях. – в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться. – в крону – желаемые, но не обязательные ценности. Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей: Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

**Упражнение «Представление о своей будущей семье»**

«Закрой глаза и войди во внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице… ты подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные, или они заняты своими делами? Ты проходишь в комнату, оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый рассказывает о том, что он видел.

**Итоговый круг «Интересное – полезное»**

*Ведущий:* Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Создать коллаж «Моя семья в будущем» и рассказать о нем.

**Занятие 13. Жизненные цели**

**Цели занятия:**

Сформировать у подростков представление о жизненных целях.

**Материалы для занятия:**

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. На прошлом занятии мы вели разговор о семейных ценностях. Поделитесь своими наблюдениями и впечатлениями от выполненного задания – создать коллаж «Моя семья в будущем» и рассказать о нем.

Сегодня тема нашего занятия «Жизненные цели».

**Анкетирование**

Что такое жизненные цели?

Для чего важно определять и достигать жизненные цели?

**Информационно-дидактическая часть**

Целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, потому что именно в этом возрасте приобретается опыт самоопределения, самостоятельного выбора целей и оценки своих возможностей. У каждого человека есть свои затаенные мечты о его будущей жизни, каждый хочет чего-то достичь. Кто-то прикладывает максимум усилий, но его мечта не исполняется, так как он поставил перед собой слишком недостижимые цели. А кто-то ничего не предпринимает для достижения мечты, потому что привык плыть по течению и не имеет представления о своих целях. Жизненные цели – это конечные результаты определенных этапов жизни, являющиеся основными ориентирами на жизненном пути в будущем.

На занятиях мы будем учиться выбирать достижимые цели, соизмеряя их со своими способностями, и намечать пути и способы получения желаемого.

При этом помимо своих жизненных целей, вам необходимо будет узнать, какими качествами вы обладаете в настоящее время для их достижения и какие качества вам необходимо развивать, чтобы ваша мечта исполнилась».

**Развитие навыков**

**Упражнение «Ваше представление о времени»**

Каждый представляет время по-своему. Часовой циферблат или песочные часы. Песок в нижней части часов – прошедшее, песок в верхней части – будущее, а тот который падает в данный момент – настоящее. Нарисуй свое представление о времени, обозначив прошлое, настоящее и будущее»

**Упражнение «Кино»**

«Представьте, что о вас, когда вам стало 30 лет, сняли фильм. И сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма».

Доволен ли ты этим фильмом? Что тебе понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что тебе не понравилось? Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своем образе будущего? Что тебе нужно для этого сделать?

**Упражнение «Достижение цели»**

Выбирается доброволец, ему предлагается представить свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет запланировать хороший летний отдых в лагере у моря. Для этого надо решиться, надо сказать родителям, хорошо закончить учебный год и т.п. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Кода доброволец проходит шаг, то есть «преодолевает» первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если встречается препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать.

После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

**Упражнение «Цели и дела»**

«Важно отличить дела от целей. Дела – то, что можно сделать. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться с кем-то пойти на дискотеку, прибрать в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т.п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте свою фантазию. Пишите не останавливаясь, без пауз. А теперь поделимся своими планами на вечер».

Наиболее часто встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагается участникам назвать те дела, поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске.

**Упражнение «Закончи предложения»**

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

– Я очень хочу, чтобы в моей жизни было…

– Я пойму, что счастлив, когда…

– Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)…

**Итоговый круг «Интересное – полезное»**

*Ведущий:* Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Написать «Письмо себе в 2030 году». Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе-будущем, как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас… Что вы хотите пожелать себе в будущем».

**Занятие 10. Я - уникальный**

**Цель занятия:** Формирование положительного образа «Я».

**Материалы для занятия:** листы бумаги, карандаши, 2 мяча.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Как вы справились с домашним заданием? Все ли у вас получилось? (Обсуждается выполненное задание).

Сегодня тема нашего занятия «Я–уникальный».

**Анкетирование**

Какого человека вы бы назвали уникальным? Почему?

В чем заключается твоя уникальность?

**Информационно-дидактическая часть**

Каждый человек уникален. У него есть свобода выбора: делать добро или зло, творить глупости или обойти их стороной. Человек может самоосознать, кто Я такой, откуда Я, зачем живу, куда иду, в чём моя особенность, изюминка. В душе человек понимает свою уникальность, но, взглянув на себя глазами внешнего мира, видит заурядность и обыкновенность.

В детстве мы не сомневаемся в своей уникальности. Что-то необычное должно обязательно произойти в нашей жизни. Мы все этого ждём, ждём и, зачастую, не дожидаемся. А нужно было не ждать, а заняться самосознанием и в итоге найти себя. Затем нужно было ответить, где, на каком поприще я буду наиболее полезен людям, в чём мой уникальный талант, в чём моё предназначение? Ответив на эти вопросы, человек будет заниматься любимым делом. Словом, уникальность, реализованная в нужном направлении, уверенно ведёт человека к успеху и счастью.

Уникальность человека проявляется уже на биологическом уровне. Ребенок появляется на свет с даром уникальности. Уникальность людей поразительна даже в своем внешнем проявлении и проявляется не столько во внешнем облике человека, сколько в его внутреннем духовном мире, в особенном способе его существования, в манере его поведения, общения с людьми и природой.

Разнообразие индивидуальностей – это существенное условие и форма проявления успешного развития общества.

Развитие ребенка – не только сложный, но и противоречивый процесс и это означает превращение его из биологического индивида в социальное существо – личность.

**Развитие навыков**

**Упражнение «Назови свое имя»**

Сядьте, пожалуйста, в один круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на любую букву имени по кругу.

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

– Что ты в себе ценишь?

– Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

**Упражнение «Какой он?»**

Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?» должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

**Упражнение 5. «Я - уникальный»**

Теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я – уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой – направо. Участник слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Участники справа, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

***Обсуждение*:**В конце упражнения психолог подводит участников к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

**Упражнение «20 Я»**

Каждому члену группы даются карандаш и бумага.

«Двадцать раз ответьте Кто я, какой я». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я»…

Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скомандую «стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь из участников и рассказать друг другу о своих ответах».

**Упражнение «Волшебная рука»**

На листе обводим свою руку. На пальчиках пишем свои хорошие качества, а на ладошке – то, что ты хочешь изменить».

**Упражнение 6. «Герб своего «Я»».**

***Цель:*** раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

***Инструкция:***На листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба у вас уже есть. В идеале человек, увидевший ваш герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисуйте контур герба, в любой форме, но при этом соблюдайте одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

***Обсуждение:*** замечательно, а теперь давай попробуем проанализировать то, что вас получилось. Легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб? Какие трудности возникли при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

**Заключительно упражнение «Интересное – полезное»**

Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Написать мини-сочинение «Я – уникальный человек, потому что…»

**Занятие 15. Успех и его составляющие**

**Цели занятия:**

1. Дать представление об успехе и успешном человеке.

2. Познакомить подростков с основными правилами успешности.

**Материалы для занятия:** лист ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Как вы справились с домашним заданием? Все ли у вас получилось? (Обсуждается выполненное задание).

Сегодня поговорим о том, как стать успешным?

**Анкетирование**

Встречались ли Вы в жизни с успешным человеком? Каков он?

Как вы считаете, успешность – это удел избранных?

По вашему мнению, из чего складывается успех?

Что вы делаете сейчас, чтобы быть успешными в жизни?

**Развитие навыков**

**Упражнение «Основные проблемы и цели жизни»**

Ведущий раздает бланк задания или предлагает его оформить по следующему образцу:

|  |  |
| --- | --- |
| Ваши основные проблемы | Цели Вашей жизни |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

*Инструкция:* «Запишите сначала три Ваши основные проблемы, затем сформулируйте три основные цели Вашей жизни, ответив на вопрос: «Достигнув каких целей, Вы можете считать свою жизнь удачной?» Информация с соседями не обсуждается».

**Пояснение для ведущего**

После выполнения задания бланки собираются, и каждый бланк интерпретируется ведущим без указания на автора. Несмотря на то, что интерпретируется каждый бланк, участники реагируют только на то и запоминают только то, что наиболее значимо для них.

**Интерпретация результатов**

Особенности построения задания:

1. Разделение этого задания на подпункты 1), 2), 3) отражает их субъективную значимость и выраженность. При этом первыми неосознанно указываются наиболее значимые проблемы, затем идут менее значимые (2 и 3 места). Таким образом, это задание отражает некий «пьедестал почета» проблем личности, выявляет их субъективную значимость и выраженность.

2. Выявлено преимущество одноуровнего заполнения пунктов «Ваши основные проблемы» и «Цели Вашей жизни», при этом напротив конкретного переживания указывается цель жизни, отражающая потребность личности, связанную с указанными проблемами.

Пример 1: Проблема 1 «недостаток знаний» и, соответственно, 1 - цель жизни – «получить не менее 1 высшего образования».

**Интерпретируемые параметры**

1. Отсутствие проблемы при наличии цели есть указание на псевдоцель, реализации которой ничто не мешает.

2. Отсутствие цели при наличии проблемы свидетельствует о проблеме, по отношению к которой человек не определился, не может найти способ ее преодоления и не знает, к чему идет.

3. Формально-лозунговый характер выделенных индивидуальных целей, типа «счастья людям всей земли» свидетельствует о нежелании «заглядывать в будущее».

4. Смещение целевых витальных (жизненных) установок. В этих случаях вместо целей жизни оказываются средства к их достижению. Пример: «Здоровье» или «Деньги». Эти ответы не могут считаться адекватными, поскольку указанные факторы служат для удовлетворения иных потребностей.

В помощь интерпретирующему: к понятиям целей жизни неприложим вопрос «для чего?», который вполне допустим в отношении средств достижения целей.

5. Включение понятий здоровья в структуру жизненных ценностей - свидетельство сверхценного отношения к здоровью и превращения некоего «абсолютного здоровья» в иллюзорный компонент счастья.

**Упражнение «Планирование будущего»**

Обсудить и заполнить графы: «Что делать (цель)». «Когда (сроки), «Что нужно (сроки, действия)». Например, как запланировать хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты со знакомыми, реальный опыт работы.

**Упражнение «Реализуй свои цели»**

Предлагается подумать нал следующими вопросами:

1. Что тебе может помочь достичь твоих целей?
2. Чем ты обладаешь, чтобы достичь этих целей?

**Упражнение «Пожелание»**

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию и, таким образом, получается что все участники группы обменялись пожеланиями.

**Заключительно упражнение «Интересное – полезное»**

Большое всем спасибо. А теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии для нас оказалось интересным и полезным. А может быть, что-то показалось неправильным или обидным. Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.

**Задание на дом**

Закончить фразу «Чтобы быть успешным, сегодня я делаю…»

**Занятие 16. Завершающий ритуал**

**Цели занятия:**

1. Получить обратную связь от участников курса.

2. Подвести итоги работы.

**Материалы для занятия:** лист ватмана, фломастеры.

*Ведущий:* Здравствуйте! Очень приятно всех вас видеть снова. Сегодня у нас заключительное занятие, и мы подведем итоги нашей с вами работы. Но прежде поговорим о том, что волнует каждого из вас – «Кто Я?»

Юность − это трудная пора, когда личность зависимого ребенка перестраивается в личность самостоятельного человека. Именно в этот период каждый занимается поиском своего «Я», поиском признания в обществе и задает себе вопрос «Кто Я?», частично ответ на этот вопрос мы получим из следующего упражнения.

**Упражнение «Ассоциативные образы»**

*Инструкция:* «Выберите по одному образу живой и неживой природы, на которые Вы считаете себя похожими. Каждый из двух образов снабдите уточняющими образ характеристиками, не менее 3-х, придающими этому образу индивидуальность».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика объекта | | |
|  | В живом мире  Образ | В неживом мире  Образ |
| Характеристика образа | | |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

**Пояснение для ведущего**

После выполнения задания бланки собираются, и каждый бланк интерпретируется ведущим без указания на автора. Несмотря на то, что интерпретируется каждый бланк, участники реагируют только на то и запоминают только то, что наиболее значимо для них.

**Интерпретируемые параметры**

Выбранные и охарактеризованные ассоциативные образы метафорически отражают доминирующие черты личности клиента. Диссоциация двух образов, отраженная в задании, предполагает комплиментарность различных характеристик, дает представление о различных преобладающих ролевых позициях, в результате обследуемый получает образ интегративных характериологических признаков, отражающих как интрапсихические, так и межличностные психологические аспекты.

Другими словами, образ в живом мире – это внутренний портрет человека, его взгляд изнутри, то есть как человек ощущает себя. Образ в неживом мире – как его воспринимают окружающие, это имиджевый портрет человека, его внутренние и внешние характеристики.

При интерпретации выбранной пары образов необходимо учитывать неконгруэнтность различных характеристик, а иногда и образа в целом, что свидетельствует о сложностях самосознания и самооценки.

Выявить подобное несоответствие можно, совместив один образ с характеристиками другого. Выпадающие при перекрестном переносе характеристики будут отражать внутренние проблемы личности. Об отсутствии личностного конфликта свидетельствует соответствие характеристик одного образа другому.

3. Нередко акценты выбранных образов смещаются, обследуемый дает образы идеального «Я» (каким я хочу быть).

Это характерно для личности со стремлением ухода от реальности в мир иллюзий, мечтательность.

**Упражнение «Сочини сказку»**

*Инструкция:* Предлагаю Вам на основе выбранных образов создать «психотерапевтическую сказку».

Два образа, у каждого образа три характеристики. Чтобы гармонизировать внутреннюю и имиджевую части личности, необходимо найти характер взаимодействия между ними.

Пример. Птица и камень – как могут встретиться? Либо птица на камень села, либо камень в птицу прилетел. Что в этом случае делает имиджевая позиция с внутренней? Если она является активной, она убивает, то есть в этом случае мы имеем дело с человеком, который имиджем забивает свою личность, и единственный способ взаимодействия – это изменение приоритетов. Может, наоборот, чайка прилетела на камень, села и отдохнула. Камень остается в следах ее пребывания, о жить-то она все равно же не будет. Таким образом решаются проблемы, так ищется выход.

**Информация для ведущего. Основные критерии интерпретации**

Основные критерии интерпретации – искать характер взаимодействия, длительность этого взаимодействия, возможность взаимной пользы этих двух ипостасей, взаимное проникновение. Единственная роль специалиста в данном случае – это периодическое смещение акцентов составляемых сказок в позитивную сторону.

*Ведущий:* Итак, наш курс завершен. Сегодня на заключительном занятии мы поделимся тем, что дал вам этот курс, что оказалось интересным и полезным для каждого из вас.

**Упражнение «Кто быстрее назовет?»**

Участники сидят в кругу. Игроки быстро по кругу передают друг другу мяч. Получивший его, должен назвать любую не прозвучавшую еще тему курса или одну из рассмотренных на занятиях проблем, например, мне запомнилась тема «Знакомство» и т.д. Кто не может быстро вспомнить, выбывает из игры. Определяются первых три победителя.

**бсуждение**

− Достаточно ли был широк диапазон затронутых нами проблем?

− Какие еще темы вам хотелось бы обсудить?

**Упражнение «Волшебный сундук»**

Ведущий руками изображает, как он с неба опускает большой сундук и открывает его. Сообщает участникам, что в Волшебном сундуке лежат самые разные сокровища и подарки. Каждый по очереди может подойти к сундуку и выбрать понравившейся подарок. Этот подарок он изображает невербально, руками. Остальные могут попробовать догадаться, что он выбрал. После того, как все участники получили подарки, ведущий сообщает, что там осталось еще много сокровищ, закрывает его, и вся группа вместе поднимает Волшебный сундук в небо.

**Завершающий ритуал**

**Пояснение для ведущего**

Сказать несколько теплых слов в адрес каждого участника курса и вручить дипломы или подарки. После вручения можно организовать дискотеку.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Агнаева Е.Х.- Образ будущего ребенка у беременной женщины. Перинатальная психология и психология родительства. СПб: Питер, 2004.
2. Баженова О.В., Баз Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка // Синапс. 1993. N 4. С. 35-42.
3. Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. ¬ М.: Просвещение, 1991.
4. Батуев А.С. Психофизиологическая природа доминанты материнства // Психология сегодня. Ежегодник Рос. психол. об-ва. 1996. Т. 2. Вып. 4. С. 69-70.
5. Белогай К. Н. Современные подходы к психологическому исследованию беременности // Материалы научно-практической конференции. М.: РГУ, 2004. С. 54-63.
6. Беременность на фоне тревожно-депрессивных состояний / Перова Е.И., Стеняева Н.Н., Аполихина И.А. // Акушерство и гинекология. - 2013. - №7. - с. 14-17
7. Бехтерев В. М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки // Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. 1916, № 1-4.-С.105-124.
8. Брутман В. И. и соавт. Раннее социальное сиротство: Учебно-метод. пособие. М.: Независимая ассоциация детских психиатров и психологов, 1994.
9. Брутман В. И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психол. журн. 2000. Т. 21. N 2. С. 79-87.
10. Брутман В.И. и соавт. Девиантное материнское поведение // Моск. психотерапевт, журн. 1996. N 4. С. 81-98.
11. Брутман В.И., Панкратова М.Г., Еникопов С.И. Некоторые результаты обследования женщин, отказавшихся от своих детей. //Вопросы психологии. 1994. № 5. С. 31-36.
12. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности // Вопросы психологии. 1997. № 7. С. 38-47.
13. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопр. психол. 1997. N 7. С. 38-47.
14. Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю. Методики изучения психического состояния женщины во время беременности и после родов // Вопросы психологии. 2002. № 3. С. 59-69, 110-118.
15. Васильева, О. С. Групповая работа с беременными [Текст] / О. С.Васильева, Е. В. Могилевская // Психологический журнал. – 2001. – № 3.– С. 82 – 89.
16. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. М.: «Владос-пресс», 2003. .
17. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. - М., 1998.
18. Востронуктов Н.В., Харитонова Н.К Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации – Москва, 2003.
19. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. - М.: Изд-во Эксмо, 2005.
20. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС МЕДИА, 1995.
21. Гордон Т.Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности/ Популярная педагогика. – Екатеринбург: АРТ ЛТД, 1997.
22. Грандилевская И. В. Психологические особенности реагирования женщин на выявленную патологию беременности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб, 2004.
23. Добряков И. В. Психотерапия и перинатальная психология // Сб. материалов конф. «Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей». СПб., 2000. С. 11-16.
24. Добряков И.В. Перинатальная психология. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2015. – 352 с.
25. Добряков И.В., Юрьева Р.Г. Перинатальная психология и психоанализ// Перинатальная психология и психология родительства. - 2005.
26. Добряков И.В. Перинатальная психотерапия: состояние и перспективы // «Психология и психотерапия семьи»: материалы Международной Конференции. СПб, 2001. – С. 45 – 50.
27. Добряков И.В. Перинатальная семейная психотерапия // Системная семейная психотерапия под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – СПб.: Питер, 2002. – С.265 – 285.
28. Дрейкус Р., Золц В. Счастье вашего ребенка. – М.: Прогресс, 1986.
29. Жиляев А.Г. Интенсивные методики оценки психологического состояния, выявления и коррекции психологической дезадаптации. – Казань, 2004.
30. Жиляев А.Г. Комплексная личностно-ориентированная программа формирования здорового образа жизни и первичной профилактики наркотизации школьников. – Казань, 2010.
31. Завьялова Ж.В. Психологическая готовность к родам и методы формирования. Автореф. дис…к. психол. н. - М., 2000. – 23 с.
32. Качалина Т.С., Третьякова Е.В., Стельникова О.М., Каткова Н.Ю. Психологическая и физическая подготовка беременных к родам: Учебно-методическое пособие.- 3-е изд.- Нижний Новгород: Изд-во Нижегородской государственной медицинской академии, 2005.
33. Коваленко Н.П. Психопрофилактика и психокоррекция женщин в период беременности и родов. Перинатальная психология, медико-социальные проблемы /СПб., 2002. -317
34. Коваленко Н.П. Психопрофилактика и психокоррекция женщины в период беременности и родов (медико-социальные проблемы) [Текст] / Н.П.Коваленко //Перинатальная психология и психология родительства -2004. - №2. – С. 114-118
35. Коваленко, Н. П. Психологические особенности и коррекция эмоционального состояния женщины в период беременности и родов [Текст]: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11 / Н. П. Коваленко ; Рос. гос. пед. ун-т им А. И. Герцена. –СПб., 1998. – 321 с.
36. Копыл, О. А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка [Текст] / О. А. Копыл, Л. Л. Баз, О.В. Баженова // Синапс. – 1993. –№4. –С. 35-42.
37. Кошаева Т.В., Зотова Л.Н., Зотов А.Н., Хенвен В.Б. Система пренатального воспитания: Методические рекомендации. Казань; 2004.
38. Кэмбелл Р. Как на самом деле любить детей. – М.: Знание, 1990.
39. Лазарев М.Л. Образование личности до и после рождения (Теория и практика Сонатал-педагогики) / М.Л. Лазарев // Наука и школа. – 2016. – №4. – С.124-126.
40. Лазарев МЛ. Мамалыш. Рождение до рождения / М., 2007. 847 с.
41. Ланцбург М.Е. Методика свободного рисунка в психологической подготовке к материнству и отцовству. http://psymama.ru/articles.
42. Ланцбург М.Е. Психологическая помощь семье в период ожидания ребенка.// Психотерапия и клиническая психология: Методы, обучение, организация. Мат. Росс. Конф. 26-28 мая 1999г., Санкт-Петербург-Иваново 2000.
43. Леус, Т. В. Представление женщины о себе как о матери до и после родов [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. В. Леус ; Ин-т психологии РАН. –М., 2001. – 34 с.
44. Магденко О.В., Стоянова И.А. Психологическая помощь беременным женщинам при становлении материнской ролевой идентичности. – Новосибирск, Томск: Полиграфическая компания, ИП Малыгин, 2012. – 224 с.
45. Метод пренатальной профилактики и оздоровления беременной женщины и плода "СОНАТАЛ": Методические рекомендации. Протокол № 4 Ученого Совета НЦЗД РАМН. 25.04.2012 г М.; 2012.
46. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психол. 2000. N 5. С. 18-27.
47. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. Вопросы психологии, 2000, №5, с.18-27.
48. Мещерякова, С. Ю. Психологическая готовность к материнству [Текст] / С. Ю. Мещерякова //Вопросы психологии. – 2000. –№5. –С. 47-72
49. Минюрова, С. А. Психологическое сопровождение материнства: смысловое переживание материнства [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / С. А. Минюрова, Е. А. Тетерлева; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2005. – 166 с.
50. Могилевская Е.В. Влияние типа психологического сопровождения беременных на их отношение к родам и родительству. Перинатальная психология и психология родительства, № 2, 2004, с.144-153.
51. Мухамедрахимов Р.Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. - СПб.: Изд-во С.- Петерб. Ун-та, 2001.
52. Мухамедрахимов Р.Ж. Привязанность матерей и младенцев групп риска. // Вопросы психологии. 1998.-№3. .
53. Мухина В.С. Психологические проблемы материнства. Материалы VI-го Всероссийского конгресса по перинатальной психологии, психотерапии и перинатологии. М., 2003.
54. Овчарова, Р. В. Родительство как психологический феномен [Текст]: учеб. пособие / Р. В. Овчарова. –М.: Моск. психол.-социал. ин-т, 2006. – 496 с.
55. Послеродовая депрессия: новый взгляд на проблему / Игнатко И.В., Кинкулькина Ма., Флорова В.С., Скандарян Аа., Кукина П.И., Мацнева И.А., Переверзина Н.О., Смирнова А.В. // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. - 2018. - Т. 17 №1. - с. 45-53
56. Психология и психоанализ беременности: учебн. пособ. по психол. материнства. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы / М., 2003.-784 с.
57. Рабовалюк, Л. Н. Структура ценностных ориентаций беременных женщин с разными группами типов психологического компонента гестационной доминанты / Л. Н. Рабовалюк. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 1 (36). — Т. 2. — С. 53-56.
58. Скрицкая Т. В. Ценностные ориентации женщин в период беременности: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01: Новосибирск, 2002, 162 c.
59. Скрицкая Т.В. Ценностные ориентации и уровень удовлетворенности жизнью как показатель личностного роста женщины в период беременности «Перинатальная психология и психология родительства», 2006, № 1,– c.76–82
60. Толчинская Е.А. Влияние восприятия музыки на эмоциональное состояние беременных женщин // Вестник Санкт-Петербурского университета. — СПб., 2009.-С. 36-43.
61. Толчинская Е.А. Коррекция психофизиологического состояния беременных женщин средствами музыки // Исцеляющее искусство: междун. журнал арт-терапии. 2006, № 4. - С. 41-53.
62. Толчинская Е.А. Музыка в родильном доме // Музыкальная психология и психотерапия. М., 2008, № 4. - С. 96-109.
63. Толчинская Е.А. Музыкальная коррекция состояния беременных женщин и психологическая подготовка к родам // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2009, № 98. - С. 300-308.
64. Толчинская Е.А. Психологическая коррекция самочувствия беременных женщин средствами музыки // Перинатальная психология и психология родительства. -М., 2007, № 2. С. 95-106.
65. Толчинская Е.А. Роль музыки в духовном и интеллектуальном развитии людей // Международная научно-практическая конференция: Сборн. научн. статей Тамбов: Тамбов, гос. технич. универ., 2006. - С. 230-231.
66. Урусова О. А. Динамика психических состояний беременных женщин и их нормализация с помощью авторской программы психофизиологической подготовки к родам. – Автореф. дисс. … канд. психол. наук. – Калуга, 2004. – 19 с.
67. Филиппова Г.Г. Метод рисуночного теста в психологической работе с беременными. – Исследовательский Центр Семьи и Детства РАО, Научный Центр Психического Здоровья РАМН. – <http://www.childpsy.ru/lib/articles/id/9574.php>
68. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. 240 с.
69. Филиппова, Г. Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии [Текст]/ Г. Г. Филиппова //Вопросы психологии. – 2001. –№2. –С. 22-36. 306.
70. Филиппова, Г. Г. Психология материнства: концептуальная модель [Текст] / Г. Г. Филиппова. –М.: Ин-т молодежи, 1999. – 286 с.
71. Хозиева, М. В. Психологические проблемы подготовки к материнству [Текст] / М. В. Хозиева, О. А. Черняйкина // Журнал практического психолога. – 2000. – №8–9. – С. 88 – 104.
72. Хоментаускас Г.Т. Семья глазами ребенка, – М.: Педагогика, 1989.
73. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге – СПб: 2002.
74. Чибисова, М. Ю. Феномен материнства и его отражение в самосознании современной женщины[Текст]: дис…. канд. психол. наук: 19.00.13 / М. Ю. Чибисова ; Моск. пед. гос. ун-т им. В. И. Ленина. –М., 2003. – 272 с.
75. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1990.

**ФОТОРЕПОРТАЖ**

**О МЕРОПРИЯТИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА**

**«СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ»**

**ФОНДА ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА БАЗЕ ЖЕНСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ**

****

****

**ЗАНЯТИЯ В ОБУЧАЮЩЕЙ КОМНАТЕ «МАТЬ И ДИТЯ»**

****

****

**ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

**«НЯНЯ НА ЧАС»**

****

****

**ОКАЗАНИЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНШИНАМ И ЖЕНЩИНАМ С НОВОРОЖДЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

****

****

**ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В ОБРАЗОВАТЕДБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**РАЙОНА ПО ЭТИКЕ И ПСИХОДОГИИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

****

****

**ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА**

****

****

СБОРНИК

ОПИСАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРАКТИК ПРОФИЛАКТИКИ ОТКАЗОВ ОТ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННЫХ

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СЧАСТЬЕ БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ» ФОНДА ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ