

**Организация обучения и психологического
сопровождения родителей
по программе «Клуб успешных родителей»
(опыт православного кризисного центра
«С верой в жизнь!»)**

Авторский коллектив: И.Ю. Малюченко, Е.П.Насека, М.А.Голенищева

Рецензенты:

Н.В. Тимушкина, кандидат медицинских наук, заведующая кафедрой медико-биологических и теоретических основ физической культуры БИ СГУ им. Н.Г. Чернышевского

Л.В.Козачук- кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических и теоретических основ физической культуры БИ СГУ им Н.Г. Чернышевского

Редакционный совет: И.Ю. Малюченко, А.А. Попова, Н.В. Тимушкина, Л.В. Козачук.

Издание методического пособия осуществлено при финансовой поддержке Национального Благотворительного Фонда грант № 614/219

В данном пособии освящена деятельность по организации работы с молодыми родителями, волонтерами и детьми в группе кратковременного пребывания на базе кризисного центра для женщин в трудной жизненной ситуации «С верой в жизнь!». Центр действует на базе Балашовской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат).

Формой работы, представленной в этом издании, был выбран комплекс тематических мероприятий «Клуб успешных родителей». Проект стал победителем в номинации «Помощь» на Фестивале социальных технологий «За жизнь-2014».

Основные разделы посвящены опыту привлечения волонтеров к работе с детьми дошкольного возраста по программе занятий по системе Марии Монтессори, а также программам психологического сопровождения родительства в период беременности и при подготовке к родам. Существенное место в пособии занимают методические разработки авторов по рукоделию, урокам красоты, кулинарии и саморегуляции психических состояний родителей, воспитывающих детей.

Кроме того, здесь нашло отражение новое направление – тренинговая работа с родителями детей подростков, которые испытывают трудности в общении и налаживанию эффективного взаимодействия.

Пособие адресовано психологам, социальным работникам, педагогам дополнительного образования, сотрудникам центров защиты материнства и волонтерам, планирующим работу с детьми дошкольного возраста, студентам социально-психологических специальностей.

Содержание

Введение.....	
Глава 1.Стратегии привлечения волонтеров в реализацию проекта.	
Подготовка волонтеров к работе с детьми дошкольного возраста и их родителями по программе «Глазами ребенка».....	
Глава 2. Программа занятий с детьми дошкольного возраста в группе кратковременного пребывания по системе Марии Монтессори.....	
Глава 3.Программы работы с мамами и их детьми, проживающими в православном кризисном центре, в «Клубе успешных родителей»	
1) программа занятий по рукоделию «Волшебный сундучок».....	
2) программа «Уроки красоты».....	
3) программа кружка по кулинарии «Готовим вместе с мамой».....	
4) программа тренинга «Способы саморегуляции эмоционального состояния».....	
Глава 4. Психологическое сопровождение родителей при подготовке к родам и грудному вскармливанию.....	
Глава 5.Психологический тренинг взаимодействия родителей с детьми подросткового возраста	
Заключение.....	

Введение

Проект «Организация Клуба успешных родителей при православном кризисном центре для женщин в трудной жизненной ситуации» вошел в число победителей конкурса на получение гранта Национального Благотворительного Фонда в 2013 году.

В реализации проекта приняли участие около 20 добровольцев из числа учащихся 8-10 классов г. Балашова, студентов социально-гуманитарного факультета и факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Балашовского института Саратовского Государственного Университета им. Н.Г.Чернышевского.

15 студентов получили знания по различным методикам воспитания и развития детей дошкольного возраста на занятиях, организованных педагогом-психологом Центра, принимая участие в занятиях для волонтеров. Они получили информацию о специфике того или иного возраста, узнали как общаться с детьми разных возрастных групп, самостоятельно разрабатывали программы занятий, проводили праздничные мероприятия и организовывали досуг детей в период школьных каникул.

35 мам, обратившихся в Центр за психологической помощью и находящихся на попечении Кризисного Центра, и 48 детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста приняли участие в мероприятиях и занятиях, организованных сотрудниками центра.

Популярными и привлекательными для родителей стали психологические тренинги и такие мероприятия как «Парад колясок», благотворительные ярмарки-продажи, на которых сотрудники центра и волонтеры смогли реализовать сувениры, изготовленные подопечными центра, праздничные мероприятия и концерты с участием детей и их родителей.

Кроме того, в работе с молодыми родителями и подопечными кризисного центра удалось достигнуть основной цели: женщины, проживающие в православном кризисном центре «С верой в жизнь!», получили навыки вязания, кулинарии, бисероплетения, макияжа и основы психологической саморегуляции, обучились навыкам эффективного взаимодействия со своими детьми, а также конструктивному взаимодействию в семье.

В данном методическом пособии мы постарались изложить основные методы и методики, используемые нами в реализации проекта «Клуб успешных родителей». Пособие содержит авторские методические разработки занятий с молодыми мамами, стратегию привлечения волонтеров к работе Центра и программу их подготовки, программу занятий в группе кратковременного пребывания для детей дошкольного возраста, тренинговые программы для молодых родителей и беременных женщин по подготовке к родам, гармонизации отношений между детьми подросткового возраста и их родителями.

Мы надеемся, что накопленный практический опыт, полученный в результате реализации нашего проекта, поможет другим центрам защиты материнства, социальным службам и просемейным центрам в дальнейшей адаптации к полноценной гармоничной семейной жизни и успешному воспитанию детей, налаживанию гармоничных отношений между детьми и родителями, супружескими парами.

Хотим поблагодарить всех, кто принимал участие в разработке и реализации данного проекта наших друзей: Александру Попову, Елену Крылову, Алексея Бакунина, Наталию Палатову, Марину Павловну, наших творческих и активных мам: Ольгу, Екатерину, Наталию, Татьяну, Наталию, Оксану. А также наших постоянных волонтеров: студентов БИ СГУ им. Н.Г Чернышевского социально-гуманитарного факультета Марию Голенищеву, Владу Гущину, Татьяну Сердобинцеву, Татьяну Авилкину, Яну Земцову, Ксению Бородину, Павла Малюченко, Анжелику Кулевацкую, учащихся средней школы №5 Валерию Бухтину, Яну Трушову, Анастасию Горбушину и многих других.

Глава 1.

Стратегии привлечения волонтеров к реализации проекта Подготовка волонтеров к работе с детьми дошкольного возраста и их родителями.

В настоящий момент деятельность центров защиты материнства невозможна без привлечения волонтеров. В связи с жесткими финансовыми рамками, центры не в состоянии содержать большой штат сотрудников и в них постоянно существует так называемая «нехватка рук». Обычно волонтеры помогают в сортировке вещей на складе, играют с детьми, помогают мамам по хозяйству.

Поэтому первую главу данного методического пособия нам кажется целесообразным посвятить именно работе с волонтерами, стратегии и тактике привлечения волонтеров для работы по программе «Клуб успешных родителей».

Стратегии привлечения волонтеров к реализации проекта.

Привлечение к работе новых добровольцев – одна из важнейших задач учреждений, оказывающих социальную помощь. Реализация любого проекта невозможна без задействования человеческих ресурсов. Поиск волонтеров для той или иной деятельности обычно сложнее организовать, чем, например, поиск потенциальных работников, так как не многие люди готовы безвозмездно тратить свои силы и время. Волонтерами обычно выступают студенты и школьники, которые интересуются общественной и социальной деятельностью и не ограничены во времени. Так же волонтерами могут быть люди пенсионного возраста, которые чувствуют в себе потенциал и желание поделиться своим опытом с другими.

При реализации проекта «Клуб успешных родителей» при православном кризисном центре нам потребовалось задействовать более 20 волонтеров для проведения занятий с родителями и детьми по рукоделию, кулинарии, психологии, а также для организации группы кратковременного пребывания для детей дошкольного возраста. Чтобы найти необходимое число добровольцев, мы использовали несколько стратегий поиска:

1) Интернет-ресурсы.

Информацию о поиске добровольцев мы выкладывали в группу Православного кризисного центра в социальной сети «В контакте», а также в социальные группы города Балашова. Чтобы добиться максимального результата, такого рода объявление должно содержать подробную информацию: что требуется от волонтера, сколько человек необходимо задействовать, где всё будет происходить. Обязательно необходимо оставить контактный телефон,

адрес электронной почты и сайта (если он есть), где можно получить более подробную информацию.

2) Помощь СМИ в поиске добровольцев.

Большим плюсом в работе со средствами массовой информации является то, что мы можем не просто попросить помощи, но и показать, каким конкретно людям она нужна. В нашем случае большую роль в поиске добровольцев сыграли телевизионные репортажи, которые транслировались по местному телевидению, а также небольшие заметки о деятельности кризисного центра в газетах города и района.

3) Информационные встречи со студентами и школьниками.

Наиболее эффективными для привлечения человеческих ресурсов являются контактные встречи, где в процессе живого общения можно рассказать о своей деятельности, осветить роль волонтеров в реализации проекта, сразу ответить на все интересующие вопросы.

Благодаря сотрудничеству с Балашовским институтом СГУ им. Н.Г. Чернышевского нами была проведена встреча со студентами педагогического факультета. По ее итогам 15 студентов заинтересовались нашей работой и захотели принять участие в реализации проекта «Клуб успешных родителей».

Глава 2. Программа занятий с детьми дошкольного возраста в группе кратковременного пребывания по системе Марии Монтессори

После того, как набрано нужное число добровольцев, наступает этап подготовки, где происходит подробное знакомство со спецификой предстоящей деятельности. В нашем случае, спецификой деятельности является работа с детьми дошкольного возраста.

На данном этапе нами было запланировано и проведено 2 теоретических и 1 практическое занятие, которые проходили по следующему плану:

Занятие 1: Особенности психического развития детей дошкольного возраста.

- Возрастная периодизация дошкольного возраста.
- Кризис 1 года жизни.
- Кризис 3 лет.
- Особенности психического развития мальчиков и девочек.
- Особенности игровой деятельности в разные периоды детства.

Занятие 2: Психологические проблемы детей дошкольного возраста.

- Агрессивность детей дошкольного возраста. Взаимодействие с детьми, склонными к агрессии.
- Портрет гиперактивного ребёнка. Игры и занятия с гиперактивными детьми.
- Особенности застенчивых и тревожных детей-дошкольников. Способы взаимодействия с тревожными и застенчивыми детьми.

Занятие 3: Знакомство с методом обучения и воспитания детей по системе Марии Монтессори.

- Методика раннего развития детей Марии Монтессори.
- Использование элементов методики Марии Монтессори в организации работы групп кратковременного пребывания.

Первые два занятия носят лекционный характер, особое внимание хотелось бы уделить практическому занятию.

Основы методики Марии Монтессори

Методика раннего развития Марии Монтессори одна из самых популярных методик современности. Нам показалось целесообразным выбрать именно эту систему занятий, т.к. взгляд итальянского педагога Марии на детство, на психологию ребенка очень близок нам по духу. Мария Монтессори была одним из самых лучших воспитателей своего времени. Всю свою жизнь она посвятила детям, и не простым, а особенным: с задержкой психического развития, адаптация которых к внешнему миру была очень сложной. Монтессори много наблюдала за такими детьми и всеми силами пыталась создать для них среду, максимально подходящую для их скорейшего развития.

При этом речь не шла об умственном скачке и достижении хотя бы средних показателей умственного развития. Дети должны были научиться ухаживать за собой и научиться обслуживать себя без помощи взрослых. Однако выяснилось, что развивая навыки самообслуживания через игры, построенные на развитии тактильной чувствительности (или развитии мелкой моторики), педагог заметила, что и умственное развитие детей ускорилося. Результаты были настолько хороши, что её разрозненные наблюдения составили стройную систему развития, которая была названа ее именем.

Как построена система развития по Монтессори

На трёх принципах, как на трёх китах, держится вся система развития детей по методике Монтессори: ребёнок, среда и воспитатель. Именно в таком порядке. В центре – ребёнок, который сам решает, что и сколько времени он будет делать. Вокруг – развивающая среда, представляющая ребёнку возможность в каждый момент выбрать именно то дело, которое ему интересно. И где-то рядом – воспитатель, помогающий малышу тогда, когда он этого просит.

Развивающая среда представлена пятью зонами:

- Зона 1: «Практическая жизнь». В ней находятся приспособления для стирки, глажки, приготовления пищи и другие подобные предметы.
- Зона 2: «Сенсорное развитие». Зона, где сосредоточены предметы для их изучения по вкусу, цвету, запаху, форме. Часто это крупы, вода и т. д.
- Зона 3: «Математическая». Здесь малыш может связать количество с символом его обозначающим, учится простейшим математическим вычислениям.
- Зона 4: «Языковая». Зона, где будет все необходимое для обучения крохи чтению и письму.
- Зона 5: «Космос». Тут собрано то, что поможет ребёнку представить окружающий мир во всем его величии, узнать о связи поколений, об истории и культуре.

Поскольку полностью воссоздать развивающую среду Монтессори – это очень трудоёмкое и дорогостоящее занятие, можно предложить студентам изготовить некоторые материалы Монтессори самостоятельно. Необходимо заранее предложить волонтерам задания, чтобы подготовить к практическому занятию все необходимые материалы.

Например:

Сенсорная книжка

Можно изготовить книжку с сенсорными буквами. За основу берётся яркая книжка букварь, которая по каким-либо причинам стала не востребована. Чтобы книжка из обычной превратилась в сенсорную, на буквы просто наклеивается разный сенсорный материал: ткань разная по текстуре и

плотности, бумага, изоленга. Такая книжка значительно ускоряет процесс запоминания букв и повышает интерес ребёнка к обучению.

Парные карточки с кусочками ткани

Для изготовления парных карточек нам понадобятся кусочки ткани, разные по цвету, текстуре и плотный картон. Вырезаем одинаковые прямоугольники из картона и наклеиваем на них меньшие по размеру прямоугольники ткани, так чтобы каждая ткань повторялась дважды. Данный сенсорный материал позволяет ребёнку лучше усваивать понятия «мягкий», «жесткий», «плотный», «легкий», «шероховатый» и т.д.

Шумящие баночки

Шумящие баночки можно изготовить, используя баночки из-под майонеза или детского питания. Начинка баночек может быть самая разнообразная: бусины, пуговицы, скрепки, шуршащие листья и многое другое. Главное, чтобы баночка снаружи была закрыта, а при игре с ней ребёнок смог ориентироваться только на звук.

Сенсорные мешочки

Одно из самых простых в изготовлении – это сенсорные мешочки. Для изготовления потребуется сшить небольшие по размеру холщевые мешочки. Начинка их может быть самой разнообразной: детские игрушки, макароны, ластик, пуговицы – любые знакомые ребёнку предметы, которые будет легко определить на ощупь.

В конце третьего практического занятия можно побеседовать с добровольцами о том, что нового они узнали на занятиях, а также подготовить график посещения группы кратковременного пребывания. Занятия по подготовке волонтеров может проводить педагог, педагог-психолог, воспитатель детского образовательного учреждения.

Глава 2.

Программа занятия в группе кратковременного пребывания с детьми дошкольного возраста.

Группа кратковременного пребывания комплектуется из детей дошкольного возраста от 2 до 5 лет. Она не должна превышать 10-12 человек.

Помещение для детей должно быть оборудовано и оформлено с учетом возрастных особенностей участников группы. Наиболее приемлемый вариант – игровая комната с мягким ковролином, оснащенная развивающим материалом (детские пазлы, шнуровки, конструкторы, спортивный инвентарь, детские столы и стулья).

Цель работы группы: ранняя социализация детей, развитие коммуникативных способностей, всестороннее гармоничное развитие личности ребёнка.

Для достижения поставленных целей необходимо решить ряд задач:

1) создание благоприятной среды для психологического и физического развития детей.

2) Организация и систематическое проведение занятий в группе кратковременного пребывания (1– 1,5 часа три раза в неделю).

3) Использование в работе группы современных методов и методик дошкольного развития и воспитания детей (методика Марии Монтессори).

Задания в группе кратковременного пребывания должны включать в себя подвижные игры и упражнения на развитие памяти, внимания и воображения.

Пример проведения занятия в группе кратковременного пребывания.

Задание №1 Деревянная башня

Материал: деревянная башня состоит из 10 кубиков разных размеров.

Прямая цель: формирование понятий «большой» – «маленький».

Косвенная цель: развитие моторики, координации движений и умения упорядочивать предметы.

Возраст: 2 – 3 года.

Как работать с материалом. Место для работы - ковер, на котором лежат в беспорядке кубики. Ковер должен отличаться по цвету от материала. Педагог берет одной рукой самый большой куб и ставит его перед ребенком, берет следующий по величине куб и ставит точно сверху на первый. Младшие дети берут большой куб обеими руками. Обхватывая и сжимая кубики в руках, дети учатся различать размеры. При этом надо обратить их внимание на равные промежутки между боковыми гранями меньшего и большего кубов и на целенаправленность действий при построении башни. Так, по порядку уменьшения размеров, кубики ставятся друг на друга, и получается башня. Мы можем руками провести по боковым граням башни снизу вверх и сверху вниз. Это делается, чтобы ребенок лучше понял закономерность изменения величин. Башню разбирают кубик за кубиком. Ребенок может повторить упражнение. Этим упражнением завершается, но полностью оно будет закончено, когда материал возвращен на свое место.

Контроль за ошибками: если заданный порядок построения башни не соблюден, то ошибка определяется зрительно или с помощью рук.
Дальнейшие упражнения: вариации основного упражнения в вертикальном и горизонтальном направлениях:

- кубики нужно поставить друг на друга или положить друг за другом так, чтобы угол и две стороны каждого кубика совпали. Самый маленький кубик ставится на образовавшееся свободное место. Его можно считать воплощенной мерой изменения величин;

- кубики раскладывают один за другим, чтобы последующий меньший куб приставлялся к середине грани предыдущего поочередно то слева, то справа от ее средней линии. При этом будет понятна статистическая закономерность.

Задание № 2. Угадай материал.

Материал: в ящике находятся кусочки ткани, одинаковых попарно. Они отличаются по качеству ткани, по цвету или по рисунку. Повязка на глаза.

Прямая цель: развитие осязания.

Косвенная цель: развитие тонкой моторики.

Возраст: около 4-5 лет.

Как работать с материалом. Педагог берет кусочки ткани из ящика и кладет их на стол, попарно упорядочивая. Затем кладет перед ребенком две пары отличных друг от друга тканей, поочередно берет кусочки в руку и ощупывает их большим и указательным пальцами. Предлагает ребенку поступить так же. Теперь он перемешивает кусочки, дает один из них в руки ребенку, который должен его ощупать и выбрать такой же среди остальных кусочков. Постепенно одна за другой выводятся другие пары. Ткани также можно отличить визуально. Ребенок может выполнять упражнение с закрытыми глазами. Это приводит к лучшей концентрации на осязании.

Контроль над ошибками: через повторное сравнение кусочков тканей с помощью осязания и визуально.

Дальнейшие упражнения: ребенку предлагают сложить вместе пары кусочков ткани, похожих наощупь.

Устный урок: гладкая ткань – шершавая ткань, жесткая ткань – мягкая ткань, толстая ткань – тонкая ткань, грубой тканью – нежное тканью, рыхлое тканью – прочное тканью. Эти понятия сообщают на трехступенчатом уроке. Различение материалов, таких, как шелк, шерсть, хлопок и искусственное волокно.

Применение:

- ребенок исследует свойства тканей, из которых сшита его одежда (гладкая – шершавая, толстая – тонкая и т. д.);
- ребенок пытается определить свойства других текстильных вещей в комнате.

Задание № 3 Без слов (подвижная игра).

Прямая цель: развитие наглядно-образного мышления и невербального общения.

Косвенная цель: развитие моторики и координации движений.

Возраст: около 4 – 5 лет.

Ведущему ребёнку предлагается изобразить какую-нибудь вещь (животное, бытовой прибор, растение и т.д.), используя только жесты, мимику и позы тела. Слова и звуки произносить при этом нельзя. Остальные ребята пытаются угадать, что за предмет загадал ведущий. Задавать вопросы ведущему не разрешается. Кто первый называет правильный ответ, становится ведущим и

игра начинается сначала.

Применение:

Данная игра способствует развитию наглядно-образного мышления, воображения, учит пользоваться невербальными средствами общения, а также воспринимать невербальную информацию.

Заключение:

Занятие с детьми в группе кратковременного пребывания может проводить педагог-психолог, а также волонтеры, которые прошли специальную подготовку по программе «Глазами ребенка». Данная программа погружает добровольцев в мир ребёнка, рассказывает о специфике дошкольного возраста и о современных методах раннего развития и воспитания.

Большим плюсом будет включенность родителей в занятия группы. Если у мамы есть возможность присутствовать и участвовать вместе с ребёнком в занятиях (особенно с детьми раннего возраста), то помимо поставленных целей и задач обучения, будет решаться ряд сопутствующих. В первую очередь, в результате совместной деятельности налаживается психологический климат между матерью и ребёнком. Кроме того, принимая участие в занятиях, мама будет повышать свою педагогическую компетентность и формировать активную позицию в воспитании и обучении собственных детей.

Глава 3. Программы работы с мамами и их детьми, проживающими в православном кризисном центре в «Клубе успешных родителей».

Программа занятий по рукоделию «Волшебный сундучок».

Программа «Рукоделие» является важной частью образовательного блока. Она ориентирована не только на вовлечение мам и детей в совместную деятельность, но и решает актуальные задачи нравственного и эстетического воспитания детей. Процесс изготовления красивых и нужных изделий, умение создавать их своими руками имеют большое значение для воспитания у ребенка здорового нравственного начала, а совместная работа матери со своим ребёнком способствует формированию тёплых отношений в семье.

Техника рукоделия дается в такой последовательности, которая предоставляет возможность постепенно совершенствовать свои умения и навыки. Большое внимание уделяется соблюдению культуры труда, экономичному расходованию материалов, бережному отношению к инструментам и приспособлениям, правильному пользованию ими. Дети учатся делать любую вещь красиво.

Основной целью программы является формирование знаний, умений, навыков в бисероплетении, квиллинге, работе с атласными лентами, изготовлении сувениров из доступного, подручного материала, развитие творческих способностей мам и детей, а также таких черт характера, как усидчивость, терпеливость, взаимопомощь, взаимовыручка.

Поставленная цель может быть реализована с помощью **следующих задач:**

- повышение у мам и детей интереса к рукоделию;
- развитие творческих способностей, эстетического и художественного вкуса;

- формирование технических навыков и приемов бисероплетения, изготовления сувениров из атласных лент, овладение техникой бумагокручения (квиллинга);

- воспитание трудолюбия, терпения и настойчивости;
- приобщение к культуре быта, общения и поведения;
- формирование умения организовать совместную деятельность матери и ребёнка;
- формирование способности и готовности к самостоятельному освоению художественных ценностей и использование их в дальнейшей деятельности.

Программа предусматривает изучение необходимых теоретических сведений по декоративно-прикладному творчеству. На теоретическую часть отводится не более 10% от общего объема времени. Большая его часть посвящается практической работе. Теория преподносится в форме ответов на вопросы обучаемых. Работа над изделием у каждого ребенка занимает разное количество времени, поэтому практически каждое занятие проходит в форме индивидуальной работы. При этом, если педагог уделяет недостаточно времени для помощи каждому обучаемому, мамы и дети могут потерять интерес к занятию.

В процессе обучения демонстрируются творческие работы, в которых должны отражаться полученные навыки и умения других учеников.

Итогом учебной деятельности и реализации программы в целом является оформление выставок творческих работ, а также организация благотворительных ярмарок.

2. Методика преподавания программы «Рукоделие».

Формирование знаний, умений и навыков по рукоделию осуществляется на занятиях через устные рассказы и беседы с детьми с демонстрацией образцов, показом приемов работы, просмотров схем и книг по рукоделию.

Проверка полученных знаний, умений и навыков осуществляется в процессе выполнения практических работ по изготовлению образцов и творческих работ в конце каждого раздела программы. В конце года оформляется итоговая выставка работ.

Занятия проводятся в специальном, регулярно проветриваемом, хорошо освещенном помещении, где имеются рабочие места для мам и детей. Одно из важнейших требований – соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах, правил пожарной безопасности. Педагог постоянно знакомит обучающихся с правилами по технике безопасности при работе с колющими и режущими инструментами.

Правила безопасной работы:

Работа ребенка с ножницами должна проходить под наблюдением педагога. Ножницы не следует оставлять открытыми: их передают, держа за концы ручками вперед. Иголки, булавки не разбрасывать по столу, а держать вместе, воткнутыми в подушечку. Нитки обрезать только ножницами, ни в коем случае не рвать, не откусывать зубами.

3. Прогнозируемые результаты.

По окончании курса обучения мамы с детьми должны знать:

- виды современного декоративного творчества;
- инструменты и принадлежности для изготовления сувениров;
- основы бисероплетения;
- основы квиллинга;
- основные изготовления топиариев;
- правила техники безопасности при работе с ножницами, булавками, канцелярским ножом, клеем.

Уметь:

- безопасно и эффективно пользоваться универсальными и специальными инструментами;

- грамотно и эстетично выполнять изделия в технике квиллинга, бисероплетения;
- экономно и аккуратно расходовать материалы при изготовлении сувениров;
- использовать изготовленные изделия для украшения жилища и подарков.

4. Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов (теория и практика)
1	Вводное занятие: «Современные техники рукоделия». Знакомство с бисероплетением, квиллингом, топиариями из различных материалов.	1
2	Рождественские сувениры из бисера (Рождественский ангелок).	6
3	Новогодняя ёлочка из бисера	3
4	Топиарии из атласных лент	12
5	Кофейные топиарии	12
6	Топиарии из морских ракушек	12
7	Топиарии из гофрированной бумаги	5
8	Техника «квиллинг». Аппликации в технике квиллинг.	10
9	Снежинка в технике квиллинг	12
10	Подведение итогов, выставка работ	2
Всего:		75

5. Содержание работы.

1. Вводное занятие: «Современные техники рукоделия». Знакомство с бисероплетением, квиллингом, топиариями из различных материалов. История развития современных техник рукоделия. Разнообразие приёмов, способов,

техник изготовления сувениров ручной работы. Знакомство с материалами и правилами безопасности при изготовлении сувениров.

2. Рождественские сувениры из бисера (Рождественский ангелок).

Изготовление рождественских сувениров из бисера.

Материалы: схема изготовления рождественского ангелочка, проволока для рукоделия, бисер, бусины, кусачки.

3. Новогодняя ёлочка из бисера. Изготовление ёлочки из бисера.

Материалы: схема изготовления ёлочки из бисера, бисер, проволока для рукоделия, алебастр белый, кусачки.

4. Топиарии из атласных лент. Изготовление топиария из атласных лент.

Материалы: атласные ленты, ножницы, французские булавки, скотч, бумага А4, небольшой цветочный горшочек, алебастр, клей строительный.

5. Кофейные топиарии. Изготовление топиария из кофейных зёрен.

Материалы: кофейные зёрна, бумага А4, скотч, клей строительный, небольшой цветочный горшочек.

6. Топиарии из морских ракушек. Изготовление топиариев из морских ракушек.

Материалы: морские ракушки, бумага А4, скотч, клей строительный, небольшой цветочный горшочек.

7. Топиарии из гофрированной бумаги. Изготовления топиария из гофрированной бумаги.

Материалы: гофрированная бумага, бумага А4, скотч, клей строительный, горшочек под рассаду.

8. Техника «квиллинг». Аппликации в технике квиллинг. Знакомство с техникой квиллинга. Изготовление осенней аппликации в технике квиллинга.

Материалы: канцелярский нож, цветная бумага формата А4, картон, линейка.

9. Снежинка в технике квиллинг. Изготовление новогодних украшений в технике квиллинг.

Материалы: канцелярский нож, цветная бумага формата А4, картон, линейка.

10. Подведение итогов, выставка работ – 2 часа.

Программа «Уроки красоты».

Самооценка каждого человека зависит от того, насколько ему нравится его собственное отражение. Красота – не случайность. В любом возрасте мы имеем то лицо, которое мы заслужили. Красоту можно понять – красоте можно научиться.

Косметические средства воздействуют не только на кожу, но и на психоэмоциональную сферу человека. Постепенно красоту человека перестают воспринимать как что-то отвлечённое от его поведения, умения одеваться и носить одежду, от его внутреннего мира. Иными словами, красота становится одной из граней гармонично развитой личности.

Воспитание гармоничной здоровой личности – очень трудный процесс, но процесс творческий и безграничный. С тех пор как существует люди, существуют их стремления нравиться, казаться лучше, красивее. Но как само понятие о красоте, так и пути к ней были различны в разные времена у разных народов, их изменяли, приспособлявая к собственному вкусу, полу и эпохе.

Несмотря на многообразие вкусов, разницу в требованиях моды, общим оставалось одно желание, одно постоянное стремление: усилить привлекательность лица и тела, стать лучше окружающих. В нашей жизни принято считать, что красота есть дар природы, и что она также свободно расцветает, как цветок на лугу, сама по себе без забот и специального ухода.

Однако такое представление ошибочно. Каждый человек по-своему красив, и красоту можно сохранить, замедляя процессы старения, устраняя недостатки и подчёркивая индивидуальные достоинства. Когда человек хорошо выглядит, он уравновешен, уверен в себе, потому что убеждён в том приятном впечатлении, которое он оказывает на окружающих.

Объективность программы «Уроки красоты» обусловлена тем, что данная программа представляет собой интегральный системный подход к оценке, сохранению и улучшению состояния красоты и здоровья человека.

Цель программы: внедрение принципов и методов психологии здоровья в образ жизни населения, адаптация женщин, находящихся в кризисной ситуации, в социуме.

Задачи программы:

1. Дать необходимую информацию для формирования знаний о методах самоконтроля и саморегуляции здоровья, о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья.

2. Воспитание позитивного отношения к себе, адекватной самооценки, способствовать самореализации женщин.

3. Помочь осознать мамам свою внутреннюю и внешнюю красоту.

4. Воспитать крепкую, устойчивую веру в себя, в свои безграничные возможности.

5. Обучить навыкам ориентирования в мире косметологии.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение функциональных возможностей организма женщин.

2. Повышения уровня физического, психологического и социального здоровья подопечных.

3. Повышение приоритета здорового образа жизни.

4. Повышение уровня самостоятельности и активности женщин.

Тематика занятий:

Темы для занятий:

1. Косметика в древности. Почему мы пользуемся косметикой, и как она влияет на нашу самооценку.

2. Красота в семье: отношения, гигиена быта, питания, традиции, образ жизни.

3. Красота человеческого тела. Гигиена и красота человека. Уход за телом и его влияние на самооценку человека.

4. Имидж, возраст и косметика.

5. Личность и аромат. История возникновения ароматов.

6. Уход за лицом и его влияние на успешность человека в жизни.

7. Практическое занятие: мастер-класс «Уход за лицом».

8. Сезонность косметических средств. Перепрограммирование кожи в зависимости от времени года.

9. Практическое занятие: мастер-класс «Бархатные ручки».

10. Уход за волосами.

11. Декоративная косметика как средство самовыражения личности.

12. Красота и здоровье изнутри. Здоровое питание человека.

Программа кружка по кулинарии «Готовим вместе с мамой»

Введение.

В системе социальной адаптации подопечных кризисного центра важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое развитие.

Совместное приготовление пищи мамами и детьми способствует налаживанию конструктивного взаимодействия между детьми и родителями, обучению навыкам кулинарного искусства, сервировке стола, культуре поведения за столом, обмену опытом между подопечными центра и приходящим в центр родителями.

Кружки кулинарии, опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации женщин.

Кружок организуется в специальном помещении (кухне) Православного кризисного центра «С верой в жизнь!», отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям. Комната должна быть светлой, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией.

Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкафами, разделочными столами, а также столами с алюминиевой поверхностью.

На каждого, кто принимает участие в приготовлении пищи, желательно иметь следующий кухонный инвентарь: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, мяса, рыбы и т.д.; разделочные доски для теста; кухонные ножи маленькие или средние.

Кроме того, необходимы: ножи желобковые, консервные, ложки деревянные и из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, скалки, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 л, кастрюли емкостью от 1 до 3 л., сковороды разных размеров.

Из бытовой техники для кухни: миксер, мясорубку, ступку, сито, набор форм для печенья, форму для торта, столовую и чайную посуду, в том числе столовый и чайный сервизы. Приборы приобретаются с учетом количества занимающихся в кружке.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Заранее обговариваются блюда, которые необходимо приготовить, покупаются продукты питания. Как правило, в кризисный центр приносят много круп, овощей, макарон, консервов, хлеб. Женщины делятся рецептами закусок, салатов, горячих блюд, секретами консервирования овощей и фруктов, изготовления варенья, выпечки хлеба.

Ответственный (дежурный по центру) должен составить меню, в соответствии с которым должна приготавливаться пища. Руководитель

(координатор центра) – план работы занятий по кулинарии с учетом пожелания проживающих.

Особое внимание следует уделить приготовлению национальных блюд. В центре могут проживать люди разных национальностей и культур, поэтому крайне важно, чтобы они смогли поделиться особенностями привычной им кухни.

Большое внимание на занятиях кружка также должно уделяться экономному ведению домашнего хозяйства, бережному отношению к продуктам питания, особенно к хлебу.

Дежурный следит, чтобы в конце занятия его участники провели после себя уборку рабочего места (стола, стульев, пола), вымыли и убрали инвентарь. Затем дежурные выносят мусор, производят влажную уборку помещения.

В целях воспитания самостоятельности, активности детей рекомендуется поручить им найти или придумать какой-нибудь интересный рецепт в качестве домашнего задания, например, простой рецепт торта, который делается из печенья, коржей или бутербродов, украшенных в виде изображения зверей и птиц. Накрыть стол, пригласить гостей к столу, а также организовать застольные конкурсы, приготовить подарки. Так, в центре стали традицией чаепития с детьми с угощениями, которые приготовили их мамы совместно со своими детьми. Необходимо поощрить мам, которые творчески подходят к воспитанию в детях креативности, оригинальности, трудолюбия, терпения, чистоты.

Кроме того, детям полезно поручать несложную безопасную работу: подмести пол, протереть пыль, расставить кастрюли на полку и т.д.

Дети могут продемонстрировать гостям оформление готовых блюд, рассказывают о правилах сервировки и поведения за столом, дать советы по приготовлению различных блюд, провести викторину.

Приведем примерное меню блюд, которые можно совместно приготовить: Это блюда, которые предложили нам в центре мамы и дети.

1. Салат «Цезарь» (рецепт салата от Оксаны).

Пекинская капуста – 0,5 кг, отварная курица, сухарики – 1 упаковка, майонез, укроп, петрушка, соль – по вкусу. Капуста и курица нарезаются соломкой или кубиками, затем добавляется измельченная зелень, майонез и соль.

2. Картофельные бутерброды (от Виктории).

Хлеб порезать на кусочки, натереть на терке сырой картофель, смешать его с сырым яйцом и солью, чесноком. Намазать противень подсолнечным маслом. Уложить бутерброды на противень, запекать 15 – 20 минут.

3. Бутерброд «Дружба».

Понадобятся: 1 плавленый сырок «Дружба», 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза. Все перетереть на мелкой терке, размешать и намазать хлеб полученной смесью.

4. Салат из помидоров летний (от Павла- волонтера).

Помидоры – 5 штук, сыр – 200 г. сухарики – 1 упаковка, майонез или сметана для заправки. Помидоры порезать, сыр натереть на крупной терке, добавить сухарики и заправить салат майонезом. Очень просто и вкусно.

5. Оладьи от Ольги (украинские, луковые).

Лук чистится, натирается на терке, добавляется сода, соль, яйцо и мука. Готовую смесь надо разделить на части и пожарить как оладьи.

Примерное содержание программы:

1. Виды горячих напитков. Способы заваривания кофе, чая. Правила подачи горячих напитков. Практическая работа (1 час).

2. Столовые приборы и правила пользования ими. Способы складывания салфеток. Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом.

3. Приготовление пельменей, вареников, колдунов. Состав теста для пельменей, вареников и колдунов и способы его приготовления. Инструменты для раскатки теста. Способы защипывания краев пельменей и вареников, колдунов. Инструменты и приспособления для защипывания краев. Правила варки. (1 час)

4. Оформление готовых блюд и подача их к столу. Использование экологических продуктов (1 час).

Практическая работа (1 час).

4. Организация рабочего места. Доска для раскатывания теста. Инвентарь и посуда.

5. Приготовление бутербродов (1 час).

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Виды бутербродов.

Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов.

Организация рабочего места. Приготовление открытых, закрытых бутербродов и горячих напитков.

6. Сервировка стола к чаю (1 час).

Составление меню. Оформление готовых блюд и правила их подачи к столу.

7. Приготовление блинов, блинчиков (1 час).

Виды теста. Рецептура и технология приготовления теста с различными видами разрыхлителей. Влияние соотношения компонентов теста на качество готового изделия. Виды начинок и украшений для изделий из теста.

Практическая работа (1 час).

8. Сервировка стола к чаю. Складывание тканевых и бумажных салфеток различными способами.

9. Салат из свежих помидоров (1 час).

Виды овощей, используемых в кулинарии. Содержание в овощах минеральных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов. Сохранность витаминов в овощах в процессе хранения и кулинарной обработки. Влияние экологии окружающей среды на качество овощей. Методы определения качества овощей. Современные инструменты и приспособления для нарезки овощей. Виды салатов. Технология приготовления салата из свежих помидоров.

Практическая работа (1 час).

Приготовление салата из сырых овощей. Фигурная нарезка овощей для художественного оформления салата.

Можно также устроить «вкусную викторину» для подопечных центра на знание и умение готовить национальные блюда.

Программа тренинга

«Способы саморегуляции эмоционального состояния».

Цель: развитие способностей саморегуляции, освоение способов саморегуляции.

Задачи:

1. Обучить различным способам саморегуляции. Развивать навыки формирования произвольного контроля.

Контингент – от 18 до 50 лет.

Сроки реализации: одно занятие в течение недели.

Длительность – 45 минут.

Количество участников – до 12 человек.

Условия проведения – просторное помещение.

Оборудование: стулья, карандаши, ручки, фломастер, ватман и маркер.

Ход занятия

Организационная часть.

Добрый день!

1. Упражнение на знакомство «Назови свое имя».

Задача: познакомиться друг с другом.

Инструкция:

1. Каждому участнику предлагается представиться.

2. Затем добавить слово, которое начинается на ту же букву, что и имя участника. Например: Вероника – верная

Рефлексия:

- Понравилась ли Вам упражнение? Каковы Ваши ощущения?

Упражнение на разогрев: «Здравствуй!»

Цель: снятие эмоциональной напряженности.

1. Необходимо встать в круг.
2. Рассчитаться на «березу» и «лилию»
3. «Лилии» образуют внутренний круг и стоят на месте.
4. «Березы» – внешний круг и ходят по кругу.

Слово «здравствуйте» на разных языках звучит по-разному, но смысл его на всех языках означает «желаю здоровья», «здорово живете».

1. Необходимо поздороваться как японцы.
2. Поздороваться как английские джентльмены (снимают шляпу).
3. Поздороваться как бразильцы.

Рефлексия:

1. Мы с вами поздоровались.
2. Каковы ваши ощущения?
3. Что вы чувствуете?

Большинство из нас настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых.

1. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции, организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Участники перечисляют:

- а) длительный сон
- б) вкусная еда
- в) общение с природой и животными
- г) баня
- д) массаж
- е) движение
- ж) танцы, смех

Размышление о приятном, расслабление мышц.

- попробуйте задать себе вопросы:

- что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- что я могу использовать из выше перечисленного ?

К сожалению, подобные средства нельзя использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникает напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно применять специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

Основная часть.

Проблемная ситуация: «Вспомни что-нибудь неприятное» .

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 минуты) со всеми подробностями и не открывая глаза, застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания с помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела (начинаем с лицевых мышц и заканчиваем ногами), запомнить данное состояние.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Беседа:

- Какой вред наносит постоянное напряжение?
(Меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры темы речи, суетливость, изменяется дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы).
Первым шагом к успеху является психологическая установка на успех. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству» - пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Итог.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление.

В гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица, возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит запустить вопросы «самоконтроля», «не сжаты ли зубы», «как выглядит мое лицо» и мимические мышцы начинают расслабляться. Хорошо помогают упражнения на дыхание: «самомассаж», «пропевание звуков».

Упражнение: «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Задачи: контроль мышечного напряжения.

Инструкция:

1. Необходимо погрузиться в воспоминания той же ситуации, но при этом постараться контролировать мышечное напряжение, и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

Рефлексия:

1. Что чувствуете?
2. Какие ощущения возникли после расслабления?

Телесно ориентированное упражнение «Погода».

Задачи: выработать положительное качество для расслабления.

Инструкция:

1. Участники разбиваются по парам.

Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер;

- затем дождь;

- сильный ливень, переходящий в град;

- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю землю;

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

Рефлексия.

- что вы чувствуете?

Итог. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Упражнение: пропевание звуков.

Задачи: научить себя расслабляться с помощью правильного дыхания.

Инструкция:

1. Сядем поудобнее, спина расслаблена, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем глубокие медленные вдохи и при выдохе поем звуки: а, о, у, х.

Древневосточная медицина гласит, что пропевание звуков гармонирует внутренние органы. Звук «А» – хорошо снимает нервные стрессы, звук «О» – оживляет деятельность поджелудочной железы. Звук «У» гармонирует выделительную систему. Звук «Х» – стимулирует выброс негативной энергии.

Рефлексия.

- Каковы ощущения? Что Вы чувствуете?

Релаксация.

Звучит спокойная музыка. Представили солнечный летний день.

Инструкция.

Сядем поудобнее. Спина расслаблена, можно закрыть глаза.

Текст для релаксации

Я отдыхаю.

Я расслаблен.

Все тело отдыхает.

Не чувствую никакой усталости.

Я отдыхаю.

Дышу свободно и легко.

Дышу ровно и спокойно.

Сердце успокаивается.
Оно бьется ровно и ритмично.
Расслаблены ручки руки.
Плечи расслаблены и опущены.
Чувствую тяжесть рук.
Приятное тепло чувствую в руках.
Расслаблены чувства ноги.
Они неподвижные и тяжелые.
Приятное тепло чувствую в ногах.
Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Расслаблены мышцы живота.
Расслаблены мышцы лица.
Лоб разглажен.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Все лицо спокойное и расслабленное.
Я отдохнул.
Чувствую себя свежим.
Дышу глубже и чаще.
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.
Потягиваюсь.
Открываю глаза.
Тело напряжено как пружина.
Хочется встать и действовать.
Я полон сил и бодрости.
Рефлексия:
- что вы чувствуете?
- что понравилось?
- что изменилось в эмоциональном состоянии?
-какие ощущения в теле?
- какое настроение?

Упражнение: Комплимент.

Задача: передать переживаемые позитивные эмоции и способствовать созданию хорошей атмосферы.

Инструкция.

Участники по кругу говорят соседу комплименты. Собеседник должен показать свою радость и принять их. Важное условие: комплименты должны быть искренними. Задание выполняется по цепочке, пока не замкнется круг.

Рефлексия.

- понравились ли Вам комплименты?

-Как Вы чувствовали при получении комплиментов?

Домашнее задание: Совершенствовать способность расслабления мышц в стрессовых ситуациях или при воспоминании.

Глава 5. Психологическое сопровождение родителей при подготовке к родам и грудному вскармливанию
Программа подготовки молодых родителей:
методическое руководство и содержание.

Введение.

В ходе реализации проекта «Клуб успешных родителей» к нам в центр за психологической помощью обращались молодые матери и семьи, ожидающие первого или последующего ребенка.

Многие мамы, прошедшие занятия по подготовке к родам во время первой беременности, приходили на них, ожидая второго и последующих детей. Очень важно отметить, что в молодые семейные пары, и особенно одинокие матери, несовершеннолетние, решившие рожать ребенка, нуждаются в постоянном психологическом сопровождении. Поскольку рядом нет человека, способного оказать поддержку женщине в столь значимый для нее период, то эту роль выполняет перинатальный психолог.

В этом пособии авторы обобщили и дополнили раннее издание «Медико-психологическое сопровождение молодых родителей» (И.Ю. Малюченко, Н.В. Тимушкина, Саратов, 2006 г.).

Представленная ниже программа подготовки молодых родителей прошла стадии апробации, внедрения и последующей коррекции в течение последних 12 лет. Большая часть описанных занятий и упражнений была успешно апробирована и неоднократно использована в процессе кризисной поддержки 50-ти одиноких женщин (включая беременных женщин, оставшихся без поддержки близких, жилья, переживших насилие в семье и социальную депривацию) и свыше 40 молодых супружеских пар г. Балашова.

Опыт проведения регулярных занятий с молодыми матерями и отцами показывает, что значительная их часть не обладает в полной мере сформированной готовностью к выполнению родительских функций. Более того, у них часто существуют страхи и сомнения относительно предстоящих родов, опасения за здоровье будущего ребенка. Многие из них постоянно задаются вопросами, касающимися психического развития младенца, воспитания ребенка в раннем возрасте.

Проведение занятий в рамках комплексной программы позволяет не только сформировать навыки осознанного родительства у молодых матерей и отцов, передать им знания о воспитании детей первого года жизни, но и

предотвратить типичные супружеские конфликты, связанные с распределением обязанностей, «эмоциональным выгоранием» родителей. Иными словами, полученные родителями навыки позволяют предупредить часть проблем, возникающих в семьях в более поздний период.

Краткая характеристика программы.

Программа состоит из 10 занятий, которые проходят регулярно, начиная с 18-й недели беременности один раз в неделю на базе кризисного центра «С верой в жизнь!». В занятиях принимают участие как мамы, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, так и женщины, имеющие положительный опыт воспитания в семье и успешный опыт супружества. Таким образом, объединение беременных одиноких женщин и супружеских пар в одну группу помогает получить первым положительный пример материнства и отцовства, а женщинам, которые находятся в более благоприятной психологической атмосфере, – научиться помогать оказавшейся в трудном положении беременной женщине.

Программа включает основные правила индивидуальной и групповой работы с беременными женщинами и супружескими парами, структуру тематических занятий с описанием коррекционно-развивающих упражнений, используемых при подготовке молодых родителей к успешным родам, уходу за ребенком и занятиями с детьми раннего возраста. Структура тематических занятий предполагает разбивку на три основные части: групповая беседа или мини-лекция по различным вопросам подготовки к родам и родительству, практические занятия с упражнениями, направленными на отработку родительских умений и навыков, домашние задания для самостоятельной работы супругов. Помимо этого, в рамках программы могут проводиться индивидуальные занятия и консультации с беременными женщинами или супружескими парами. Указанная последовательность занятий и их содержание не требуют инвариантного исполнения, поэтому отдельные упражнения и материалы программы могут быть использованы специалистами при составлении и реализации их собственных авторских программ.

В процессе подготовки данной программы были использованы содержательные компоненты ранее созданных и зарекомендовавших себя программ, таких как:

- программа подготовки к родам «10 лун» (авторы - О.А. Касьянова, О.П.Акузина, Саратовский ЦПСиР. Основная идея программы – продуктивное развитие Я-концепции беременной женщины через трансформацию сознания, которое обеспечит не только ее личностное созревание, но и укрепит психосексуальную гармонию родителей, явится условием рождения полноценного человека;
- программа «Школа для Пап и Мам» (авторы – Г.Г.Филлипова, М.Е.Ланцбург, АНПО «Родительский дом»). Целью данной программы

является формирование спокойствия и уверенности будущих родителей в собственных силах во время беременности, в родах и в обращении с младенцем;

- программа психолого-акмеологического тренинга зрелого отцовствования и материнства (автор-составитель Н.В.Боровикова).

Цель и основные задачи программы

Цель: повышение родительской компетентности в вопросах воспитания, развития и обучения ребенка, создание наиболее благоприятных условий для раскрытия различных сторон личности ребенка, гармонизации семейных отношений, предупреждение нарушений психического развития и девиантного поведения родителей.

Задачи, требующие решения в ходе реализации программы:

1.Создание и закрепление положительной мотивации на вынашивание беременности и процесс родов.

2.Развитие у молодых родителей таких качеств, как родительская психолого-педагогическая компетентность и сознательность, родительская ответственность и самостоятельность, независимость и умение принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

3.Воспитание чувства материнства и отцовства посредством формирования духовной связи между родителями и ещё не рожденным ребенком (данному направлению уделяется особое внимание, поскольку уровень родительской культуры, традиции и особый уклад в семье передается и ребенку).

4.Формирование гармоничного отношения к родам, грудному вскармливанию и воспитанию ребенка.

5.Психологическая работа с чувством страха, сомнения, тревог перед родами, умением правильно воспринимать искаженные представления о родах, различными фантазиями, суевериями, иллюзиями, которые окружают большую часть беременных женщин и их супругов.

6.Приобретение навыков саморегуляции (овладение различными техниками произвольного регулирования функционального состояния организма и душевного состояния личности) и установка на хорошую физическую форму во время беременности и после родов.

Применяемые методы психологической работы с будущими родителями.

В ходе проведения групповых и индивидуальных занятий с родителями применяются такие методы психологической работы как телесноориентированная терапия, арттерапия (рисование, лепка, пение, танец), аутогенная тренировка, ролевые игры, проективные методики, направленные на рефлекссию (написание писем ребенку, родительские сочинения, дневник

беременности). Комплексное применение указанных методов способствует формированию у родителей более адекватного представления о себе и своих задачах, подталкивает к внутренней работе и личностному росту.

Телесноориентированная терапия используется для овладения культурой телесного общения будущих родителей, овладения навыками оказания телесной поддержки, проведению расслабляющих упражнений и массажа, что пригодится им как во время беременности и родов, так и в общении с ребенком и друг с другом.

Использование *арттерапии* при работе с беременными женщинами и молодыми родителями помогает в выражении своего «Я», что имеет значение для становления у будущих родителей доверия к собственным чувствам и переживаниям – качества, важного как для успешного протекания родов, так и успешной реализации роли родителя.

Ролевые игры помогают будущим родителям отработать значимые ситуации из собственного детства, проявить себя в роли ребенка и каждого из родителей, предложить и разыграть свои варианты разрешения ситуаций и в результате группового обсуждения прийти к новому видению и пониманию мира детства и детско-родительских отношений.

Одним из важных элементов подготовки к родам и родительству является применение в данной программе *проективных методик*, выполняющих коррекционно-диагностические функции. К таковым относятся составление и ведение «Дневника будущих родителей», написание письма ожидаемому ребенку, структурированное описание качеств будущего ребенка с изображением цепочки ДНК и т.п. Все эти методики позволяют родителям зафиксировать субъективно значимые для них мысли о подготовке к родам, о воспитании детей, о семейной жизни, об организации пространства для ребенка в доме, включая такие немаловажные детали как размещение цветов, фотографий красивых мест, репродукций картин известных художников и т.д.

Структура и содержание занятий:

Занятие №1

Вводно-ознакомительное

Цель: провести первичное анкетирование женщин и их супругов, познакомить участников занятий с их структурой и содержанием и ответить на вопросы, которые возникнут после проведения занятий.

№	Ход работы	Время работы
1.	Знакомство участников с тренером, друг с другом, структурой и содержанием занятий по программе.	30 мин
2.	<i>Обсуждение в группе</i> на тему: «Семья в период ожидания ребенка» с использованием вопросов, указанных ниже.	30 мин
3.	<i>Анкетирование</i> участников (беременных или супружеских пар). В качестве первичных анкет предлагается рисунок «Я и мой ребенок»	30 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> завести тетрадь (название ее может быть следующим: «Я и мой ребенок», «Мамина школа», «Дневник будущего родителя») и написать в нем письмо своему ребенку: каким вы хотите его видеть, какими качествами вы хотите, чтобы он обладал. Как Вы хотите, чтобы он взаимодействовал с вами и вашими близкими, друзьями, родителями, какое пространство вы бы хотели создать для него, какое образование дать ему впоследствии. Поместите в этот дневник фото детей, также можно поместить схему внутриутробного развития ребенка по неделям или месяцам с фотографиями для того, чтобы представлять, как выглядит ребенок в данный период (см. «Этапы внутриутробного развития ребенка»).	--

Группа садится в круг, после представления участников и тренера начинается обсуждение тем, касающихся обоих супругов. Если супруг отсутствует, то психолог спрашивает только женщину по поводу ее чувств и переживаний в период ожидания малыша и уделяет внимание тому, кто будет поддерживать женщину во время беременности и в первые месяцы жизни после рождения ребенка. Темы посвящены психологии переживания беременности молодыми супругами в разные периоды (триместры) беременности. Уделяется внимание чувствам, переживаниям, эмоциям будущих мам и пап. Материал сопровождается опросом родителей относительно их собственных чувств, переживаний, связанных с беременностью и предстоящими родами.

Вопросы для беседы по теме: «Семья в период ожидания ребенка»

1. Изменились ли Ваши отношения с момента появления беременности?
2. Делитесь ли Вы друг с другом своими сокровенными мыслями и переживаниями?
3. Находите ли Вы время, чтобы побыть друг с другом?
4. Как часто Вы улыбаетесь друг другу, говорите комплименты, дарите подарки, делаете что-нибудь важное или приятное для нее (для него)?
5. Сохраняете ли Вы чувство юмора и терпение в трудных ситуациях?
6. Знакомитесь ли Вы с достоверными источниками в период подготовки к родам (книгами, журналами)?
7. Встречаетесь ли Вы с другими родителями, которые также ждут ребенка или у которых есть маленькие дети?
8. Часто ли Вы бываете на природе: в парке, в сквере, в лесу, на даче?
9. Посещаете ли Вы совместно кабинет врача-гинеколога, кабинет УЗИ?
10. Разделяете ли Вы теперь друг с другом обязанности по дому?
11. Готовите ли вместе приданое для малыша?
12. Говорите ли о том, как будете жить после рождения ребенка (кто возьмет на себя приготовление пищи, уборку квартиры, стирку белья, покупку продуктов и др. домашнюю работу)?

Занятие №2

Физические и психологические изменения во время беременности и подготовка к ним.

Цели: 1. Провести интервью с молодыми родителями для выявления их отношения к беременности и ожидаемому ребенку.

2. Информировать будущих родителей по поводу физических, психологических изменений, которые будут происходить с ними в период ожидания малыша.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Интервью</i> с молодыми родителями №1 (проводится в качестве диагностической процедуры для определения уровня психологической готовности участников программы к родительству).	30 мин
2.	<i>Лекция</i> на тему: «Физические и психологические изменения во время беременности».	30 мин
3.	<i>Практическое занятие:</i> Физические упражнения во время беременности (с использованием дисков «Молодым родителям», «Подготовьтесь к родам» (частично), выполнение упражнений с использованием диска).	30 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> выполнение упражнений для подготовки к родам регулярно 20-30 мин. в день.	-

Интервью для молодых родителей №1:

Ведущий просит подробно, развернуто рассказать о ребенке, которого ожидают его будущие родители: *«Расскажите мне о ребенке, которого Вы ожидаете»*

Как Вы представляете себе своего ребенка (опишите)?

Что Вы о нем думаете?

Общаетесь ли Вы с ним, если да, то как?

Что нравится (не нравится) вашему малышу?

Как он реагирует на окружающих людей, животных, природу, музыку?

Какие телесные ощущения, связанные с ребенком, возникают у Вас?

Можете ли Вы сказать, что чувствует ребенок, и как Вы об этом узнаете?

Читаете ли Вы какую-либо литературу по беременности и родам, если да, то какую именно (какие именно темы Вас интересуют)?

Что Вы чувствуете (думаете, ощущаете) сейчас по отношению к своему ребенку? Опишите это чувство или состояние.

В лекции «Физические и психологические изменения во время беременности» речь идет о развитии ребенка на протяжении трех триместров беременности: 1 триместр – до 12 недель, 2 триместр – от 12 до 28 недель, 3 триместр – с 28 до 38-40 недель. Необходимо сообщить будущим родителям о возможных эмоциональных и поведенческих особенностях, характерных для женщин в период вынашивания ребенка. Эти особенности представлены в приложении в таблице №1(по неделям) или в таблице №2 по триместрам беременности.

Занятие №3

Общение и взаимодействие с ребенком до рождения.

Цели: Объяснить родителям, что еще во время беременности к ребенку необходимо относиться как к субъекту, а это значит вести с ним диалог, уважать его желания и считаться с его особенностями, поощрять его инициативу и доверять его чувствам.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Тематическая беседа</i> на тему: «Общение родителей и ребенка до рождения». В качестве примера может быть использован материал из статьи: « <i>Мама, ребенок и природа: общение до рождения</i> » (М.Е.Ланцбург); практические упражнения в завершении этой программы	60 мин
2.	<i>Практические занятия:</i> нарисовать «Генограмму» своей семьи в нескольких поколениях (сколько детей было у бабушек, прабабушек и т.п.). Проговорить с психологом, какие отношения складывались с каждым из членов семьи, были ли какие-либо семейные сценарии (повторяющиеся взаимодействия людей в развитии отношений в семье). Если были, то можно предложить упражнения «Для внутреннего ребенка», указанные ниже.	30 мин
3.	<i>Арттерапия</i> «Узор души моего ребенка» (рисование узора души ребенка), «Орнаменты» (рисование различных орнаментов), «Рождение» (рисование процесса появления ребенка на свет).	30 мин

4.	<p><i>Домашнее задание для родителей:</i> Попробуйте самостоятельно выполнить следующее упражнение: «Если Вы уже хорошо чувствуете шевеление ребенка, попробуйте научить его отвечать вам. Выберите момент, когда малыш бодрствует. Слегка «побарабаньте» или постучите пальцами по животу и позовите вашего собеседника (возможно, вы зовете его уже по имени или еще какими-то ласковым словом). Вам не ответили? Не расстраиваетесь. Повторите «вызов», постучите с другой стороны. Вначале ребенку нужно привыкнуть к новой игре. Будьте уверены: через некоторое время ваш собеседник ответит метким толчком на ваши постукивания. Позже, таким же способом можно научить малыша отвечать на прикосновение вашей ладони» (из упражнений В.Г.Сергеевой «Развиваем до рождения»).</p>	-
----	--	---

Занятие №4

Мифы и предрассудки, связанные с периодом беременности и родами.

Цель: 1. Развеять часть заблуждений, касающихся рождения ребёнка и беременности.

2. Повысить уровень психологической и медицинской компетентности родителей в вопросах благополучного течения беременности и факторах, влияющих на состояние матери и ребёнка в этот период.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Мини-Лекция</i> на тему: «9 примет, с которыми сталкивается беременная женщина. Правда или ложь?»	30 мин
2.	<i>Практические занятия:</i> 1) Заполнить анкету «Традиционные образцы и нормы поведения беременной женщины»	20 мин
3.	2) Обсудить с родителями материал, который они прослушали на лекции. Что нового они узнали о традициях и верованиях, касающихся беременной женщины?	15 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> Запись в дневник всех мифов о беременности, с которыми пришлось столкнуться женщине в своей личной практике. Написать своими словами,	-

почему то или иное утверждение ложно или наоборот правдиво.	
---	--

В мини-лекции на тему «9 примет, с которыми сталкивается беременная женщина», рассказывается о тех приметах и суевериях, которые дошли до наших дней и до сих пор остаются актуальны.

Любая женщина, ожидающая ребенка, знает, что в ее положении она обречена выслушивать многочисленные советы от родных и близких, а подчас – от совсем незнакомых людей. Среди таких советов больше всего запретов: «Не делай, не ходи, не смотри, не ешь!»

Как разобраться, какие из этих наставлений оправданы «с медицинской точки зрения», а какие – просто дань верованиям наших прабабушек. Но разобраться все же можно.

Среди этих **поверий и примет** есть как предрассудки (т.е. то, что является неверным, домыслом), так и **полезные представления**, то, что действительно можно считать верным и на что следует обращать внимание.

На занятии рекомендуется заполнить авторскую анкету «Традиционные образцы и нормы поведения беременной женщины», чтобы выявить зависимость родителей от взглядов и паттернов поведения, принятых в современном обществе.

Анкета

«Традиционные образцы и нормы поведения беременной женщины»

Издrevле считалось, что вынашивание и рождение ребёнка – одно из величайших таинств человеческой жизни. На протяжении многих поколений в народной памяти накапливался своеобразный свод правил и норм поведения, которым должна следовать беременная женщина. В данной анкете представлены некоторые из них. Пожалуйста, оцените степень Вашего согласия с ними, степень принятия этих норм и правил.

Оцениваемые нормы и правила поведения	Согласна	Отчасти согласна	Не согласна
1. Беременная женщина должна созерцать все прекрасное: рассматривать картины, наблюдать за явлениями природы и т.п.			
2. Беременной женщине нужно стараться избегать общения с незнакомыми людьми, поскольку это может нанести вред ребёнку.			
3. Беременная женщина должна избегать слишком шумных мест, компаний и всего того, что может внезапно напугать её и			

ребенка.			
4. Беременная женщина должна избегать таких занятий как вязание, поскольку это может негативно сказаться на протекании беременности.			
5. Беременная женщина не должна заранее всем разглашать предполагаемое имя ребенка.			
6. Во время беременности женщина должна внимательно относиться ко всем возникающим во сне сновидениям, так как они могут нести важную информацию о ребенке.			
7. Беременной женщине можно и нужно потакать себе во всем, что связано с едой, поскольку желание поесть те или иные продукты исходят от вынашиваемого ребёнка.			
8. Беременная должна избегать любой тяжёлой работы, а если этого невозможно избежать, то обязательно должна требовать помощь.			
9. Беременная женщина имеет право не присутствовать на похоронах близких родственников.			

Занятие №5

Формирование правильных супружеских отношений в период ожидания ребенка и первый год его жизни. Работа со страхами и сомнениями впредверии родов.

Цель: 1. Профилактика послеродовой депрессии у молодых матерей.

2. Оказание психологической помощи в определении молодых родителей своих обязанностей и функций до и после рождения ребенка.

3. Преодоление негативных переживаний, связанных с родами (тревоги, страхов, сомнений, депрессии), адаптации молодых супругов к новым родительским ролям.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Мини-Лекция</i> на тему: «Формирование правильных	15 мин

	супружеских отношений в период ожидания ребенка и первый год его жизни. Учимся доверять друг другу».	
2.	<i>Практические занятия:</i> 1. Написать список всех вопросов, страхов, сомнений и других негативных эмоций, которые возникли во время беременности и совместно обсудить их в семье, например: «С кем мой ребенок будет находиться, когда мне необходимо будет куда-то уйти?» или «Мне страшно за...», «Я боюсь...» и т.п.	25 мин
3.	2. Методика совместного рисования при работе с молодыми родителями.	30 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> Написание в дневник родительского сочинения: «Идеальные роды», повторение и закрепление основных упражнений при подготовке к успешным родам.	-

Мини – лекция посвящена формированию родительской компетентности и ответственности в период ожидания ребенка: как правильно распределять обязанности между супругами, в чем заключаются функции матери и отца, как важны родители в первый год жизни ребенка. А также формированию качеств, необходимых для родителей: гибкость, умение принимать решение «здесь и теперь», умение подстраиваться под ребенка с учетом его возраста и индивидуальных особенностей, менять поведение, умение наблюдать за ребенком.

Во время *совместного рисования* молодые родители должны рисовать на одном листе.

Инструкция: Перед вами лист бумаги и карандаши. Садитесь за стол, как вам удобно, и нарисуйте вместе на листе рисунок на любую тему.

Во время сеанса происходит наблюдение за процессом рисования обоих супругов:

- как сидят члены пары,
- кто и как проявляют инициативу,
- реакция на проявление инициативы партнером,
- изменение пространственной дистанции в процессе рисования,
- контакты (глазной контакт, телесный контакт),
- высказывания каждого,
- реакция каждого на высказывание партнера,
- выражение оценки по поводу действий партнера,
- реакция на оценку своих действий партнером,
- мимика, жесты, артикуляция.

После окончания процесса рисования предлагается дать название рисунку, отмечают все вербальные и невербальные реакции членов пары.

Занятие №6

Роды. Периодизация родов.

Психологическая самопомощь в родах.

Цель: 1. Информирование молодых родителей о том, что такое роды, как они протекают (в норме).

2. Сформировать позитивное отношение к родам. Отработка наиболее важных навыков эффективной самопомощи в родах (дыхательные упражнения, мышечные упражнения, упражнения на расслабление и саморегуляцию своих состояний).

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Лекция</i> на тему: «Три периода родов. Психологическая самопомощь в родах. Основные факторы отношения к родам».	60 мин
2.	<i>Практические занятия:</i> Выполнение упражнений, необходимых при подготовке к родам: дыхательных, мышечных и расслабляющих с использованием диска «Подготовьтесь к родам» (частично).	30 мин
3.	<i>Ролевая игра «Роды».</i> <i>Инструкция:</i> между участниками тренинга распределяются роли: роженица, ее супруг, акушер-гинеколог, акушерка, медсестра приемного покоя, сестра-хозяйка и т.д. Разыгрывается ситуация родов. Обсуждение и подведение итогов ролевой игры.	30 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> Повторение упражнений для подготовки к родам.	

При подаче материала лекции следует подчеркнуть, что роды – это естественный процесс и каждая женщина в силах с этим справиться, необходимо подчиниться их течению. Кроме того, процесс родов напоминает экзамен, и от качества подготовки к нему, зависит успешность - неуспешность оценки, результат которой – здоровье и самочувствие молодых родителей и малыша. Таким образом, лучшими качествами будут являться понимание, ответственность, гибкость, доверие, смирение.

Задачи психолога в период психологического сопровождения молодых родителей, готовящихся к родам:

1. Повторять весь комплекс упражнений с беременными и их супругами на занятиях регулярно для того, чтобы подготовить мышцы к серьезной физической работе, такой как роды; справиться с болью во время схваток благодаря тренировке дыхания и обучение приемам релаксации к моменту родов.

2. Дать представление будущим родителям о том, что роды состоят из трех периодов:

1 период – открытие шейки матки. Начинается с момента регулярных схваток и заканчивается полным открытием шейки матки (10 см). Длится в среднем 6-12 часов.

2 период – рождение плода. Начинается с момента полного раскрытия шейки матки и заканчивается рождением ребенка. Длится в среднем 1 час – 1 час 30 мин.

3 период – последовый период. Происходит отделение плаценты от стенки матки и рождение последа. Длится до 30 мин.

3. Сформировать чувство уверенности у молодых родителей в том, что они смогут преодолеть нормативный кризис, связанный с принятием супругами факта появления в семье новой личности и родительских ролей.

Поскольку молодая семья во время ожидания ребенка стоит на пороге изменений, связанных с появлением на свет нового члена семьи, для диагностики характера отношений будущих родителей к ожидаемому ребенку, предлагается использовать методику «Тест отношений беременной» (автор И.В.Добряков).

Упражнения к занятию № 6.

Для подготовки к родам необходимо делать упражнения трех видов:

Первый вид – дыхательные упражнения для высвобождения накопившихся негативных эмоций, ослабления болевых ощущений во время схваток и потуг.

Второй вид – мышечные упражнения для укрепления и растяжения мышц, которым предстоит сыграть важную роль во время родов.

Третий вид – расслабляющие упражнения для снятия мышечного и нервного напряжения во время схваток и потуг.

Доктор Рид, пропагандирующий роды без страха, писал: «Основная ценность упражнений в том, что они позволяют женщине оставаться в хорошей физической форме во время беременности и учат ее правильно дышать и расслабляться. «Мы готовим Вас не к спортивным состязаниям, а к естественному событию, и разумным будет прийти к нему в хорошей физической форме» – отмечает доктор Рид (8).

Главный принцип в выполнении всех видов упражнений – их чередование и медленное, постепенное выполнение, без переутомления.

Вначале следует выполнять мышечные, затем дыхательные и после – расслабляющие.

Упражнения надо выполнять ежедневно 20-40 минут в день, в хорошо проветренном помещении, положив одеяло на пол.

Упражнения на дыхание.

Существует несколько типов дыхания, которыми необходимо овладеть во время подготовки к успешным родам:

1. Полное дыхание.

2. Грудное дыхание.
3. Брюшное дыхание.

Эти упражнения делаются с 4-го месяца беременности вплоть до родов. Их можно выполнять как лежа, так и сидя, можно, сидя по-турецки. Время выполнения упражнений 10 – 20 мин., проводя регулярную тренировку.

Грудное дыхание – положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Перед началом упражнения сделайте полный выдох. Затем наберите в грудь как можно больше воздуха, вдыхая через нос. Рука, лежащая на животе, почти не должна двигаться, а другая на груди должна подниматься, в то же время ребра раздвигаются и поднимаются, а диафрагма опускается.

При полном вдохе задержите дыхание, а затем медленно, постепенно выдыхайте через нос. Вдыхайте, раздувая ноздри, чтобы вошло побольше воздуха. Когда вы хорошо освоите это упражнение, старайтесь выполнять три вида грудного дыхания: *с задержкой, поверхностное и прерывистое*.

Дыхание с задержкой: глубоко вдохните через нос, в конце вдоха задержите дыхание, сосчитайте медленно до 10, затем резко выдохните через рот. Постепенно вы сможете довести счет до 20 или даже до 30, т.е. задерживать дыхание на полминуты. Такое дыхание поможет вам во время изгнания плода.

Поверхностное дыхание: Вдыхайте и выдыхайте через нос легко и быстро, без шума: при этом должна двигаться только верхняя часть груди, живот почти неподвижен. Такое дыхание должно быть очень ритмичным. Следите за тем, чтобы длительность вдоха соответствовала длительности выдоха. Старайтесь постепенно увеличивать продолжительность такого дыхания: 10, 20, 30 сек., доводя до 60 сек. к концу беременности.

Такой вид дыхания поможет вам во время сильных схватках во время раскрытия шейки матки.

Прерывистое дыхание: этот ритм дыхания должен быть учащенным, надо делать примерно одно дыхание в 1 сек. Понемногу увеличивайте продолжительность прерывистого дыхания: 30, 45, 60 сек.

Прерывистое дыхание будет вам полезно в конце рождения плода.

Когда вы освоите все виды упражнений грудного дыхания, попробуйте сделать следующее: примите позу как при рождении плода – спина приподнята на подушках, ноги согнуты, бедра раздвинуты. В этом положении сделайте следующие упражнения: дыхание с задержкой, помогающее во время потуг, затем непрерывное, а потом прерывистое дыхание, затрудняющее потуги, чтобы не тужиться, когда покажется головка ребенка. Перейти от дыхания с задержкой к прерывистому дыханию непросто, поэтому надо потренироваться.

Брюшное дыхание. Положите одну руку на живот, другую – на грудь. Перед началом упражнения сделайте полный выдох. Затем вдохните через нос, поднимая брюшную стенку, как если бы хотели порвать ремень на талии. Рука, лежащая на животе, должна подниматься, а другая (на груди) – почти не

двигаться. Затем медленно выдохните через рот, постепенно опуская брюшную стенку, которая к концу выдоха вернется в исходное положение. В этом упражнении, как и в предыдущих, рука помогает убедиться в том, что вы правильно делаете нужные движения. Через несколько дней контроль вам уже не потребуется.

Полное дыхание: это упражнение объединяет два предыдущих. Перед началом упражнения полностью выдохните, затем медленно вдыхайте, поднимая брюшную стенку; продолжайте вдыхать, постепенно набирая воздух в грудь. Задержите дыхание в конце вдоха. Затем медленно выдыхайте через рот. Сначала выдыхайте воздух из груди, опуская ребра, затем хорошенько напрягите живот. Отдохните несколько секунд, затем повторите упражнение.

Предупреждение: полное дыхание, позволяющее набрать в легкие максимум кислорода, может вызвать головокружение, поэтому необходимо выполнять упражнение, лежа не более 3 – 4 раз подряд.

Кроме того, можно дышать с помощью следующих упражнений:

Дыхание «как собачка».

Дыхание через пухлые губы «Лошадка».

Ступенчатый выдох.

Всхлипывание.

Мышечные упражнения

Эти упражнения нужно выполнять с 4-го по 7-ой месяц беременности.

Мышечные упражнения выполняются в целях:

1. Укрепления мышц живота.
2. Повышения эластичности промежности. Вытяжение бедер и смягчение тазовых суставов.
3. Устранения болей в пояснице.
4. Сохранения красивой груди.

Более подробно с мышечными упражнениями и упражнениями на расслабление можно ознакомиться в книге: Пэрну Лоранс «Я жду ребенка», М: – Медицина, 1990. – С. 233 – 238.

Упражнения для растяжения таза, растяжения мышц промежности (мышечные, на растяжку):

1. Монетку зажать между ягодицами.
2. Упражнение Кегеля: растягиваем и сжимаем мышцы промежности (анализ мочи по Нечипоренко) или едем на 4 этаж, спускаемся на лифте.

Занятие № 7
Роды (продолжение). Обезболивание во время родов.
Техники дыхания, массаж, точки обезболивания (4 часа)

Цель: 1. Дать молодым родителям представление о том, что представляет собой современный роддом. 2. Познакомить родителей с современными методами обезболивания.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Экскурсия в роддом.</i> Знакомство с персоналом роддома, видом родовой палаты, родового кресла, правилами и распорядком дня родильного дома (или беседа с гинекологом о родильном доме).	2 часа
2.	<i>Лекция акушера - гинеколога</i> на тему: «Различные виды обезболивания во время родов. Вмешательство в родах».	30 мин
3.	<i>Тематические беседы:</i> «Позиции в родах. Партнерство в родах. Правильное поведение в родах. Взаимодействия с персоналом, принимающим участие в родах».	30 мин
4.	<i>Практические занятия:</i> различные способы, упражнения и методы снятия боли в родах: аутотренинг, визуализации, пение, точечный массаж. Тренировка поведения, дыхания, релаксации, взаимодействия с партнером во время родов.	60 мин

Экскурсия в роддом способствует тому, что у молодых родителей, ожидающих ребенка, снимается страх перед неизвестностью, уходят возникшие напряжение, чувство тревоги, беспокойство, которые оказывают негативное влияние на успешность родов. Практическое и подробное изучение методов обезболивания снимает напряжение, обеспечивает готовность переживания болевого стресса, формирует у женщины более реальное отношение к психо-эмоциональным и физическим переживаниям, которые сопутствуют во время родов. Акушер- гинеколог в своем выступлении перед молодыми родителями, ожидающими ребенка, подчеркивает то, что рождение ребенка для женщины – это выполнение важнейшей миссии на Земле, поэтому провести роды в состоянии осознанности, смирения и позитивного настроения очень важно. Знание того, что схватки развиваются постепенно, чтобы женщина могла к ним адаптироваться, и боль, которая возникает во время схваток, связана с продвижением ребенка по родовым путям, длится секунды, схожа с болью во время ПМС, дает возможность снизить страх и напряженность беременной женщины. И поэтому необходимо: доверие к тому, что происходит с вами и

вашим ребенком, следование за своими телесными ощущениями. Доверие процессу родов предполагает ориентацию на телесные ощущения.

Во время проведения беседы затрагиваются вопросы, которые посвящены отправке женщины в роддом и психологии сопровождения молодой матери в родах. В этой связи следует уделить внимание: списку вещей, необходимых при отправке в роддом, тем вопросам, которые следует задать врачу, который будет принимать роды по тактике ведения родов, а также возможности участия в родах партнера. В качестве партнера в родах могут выступить: психолог, будущий отец, подруга, сестра.

Упражнения к занятию №7

Данные упражнения относятся к третьему виду упражнений, необходимых при подготовке к родам – расслабляющим для снятия мышечного и нервного напряжения во время схваток и потуг:

Упражнения №1 «Визуализации»:

Представить шейку матки в образах:

Расходящиеся круги на поверхности пруда.

Раскрывающийся цветочный бутон.

Упражнения №2 «Цветомедитация»:

Инструкция: Вдыхаем тот цвет, который хотим. Глаза закрыты.

«Я делаю глубокий вдох и плавный выдох. Я вдыхаю кислород и вбираю его в каждую клеточку моего тела. Я впитываю цвет в каждую клеточку моего тела. Я беру столько фиолетового (голубого, розового, желтого и т.п.) цвета, сколько мне будет его необходимо, чтобы насытить им каждую часть моего существа, каждую клеточку моего тела».

Упражнение №3 «Аутотренинг»: «Я делаю плавный вдох и плавный выдох. Я насыщаю каждую клеточку моего тела. Мои руки расслабляются и теплеют. Мой таз становится мягким и пластичным. Я даю моему малышу все, что ему необходимо. Сейчас я говорю ему все, что хочу сказать. Рождение моего ребенка похоже на путешествие, в котором мы должны поддерживать друг друга. Будет все - и сложности, и радости, но в конце пути нас ждет наша долгожданная встреча. Схватка – это шаг навстречу ко мне моего ребенка, после ее окончания я похвалю его за то, что он такой сильный и бесстрашный проходит ко мне сквозь темный туннель. Постепенно уходит тяжесть и приходит легкость, мои мышцы отдохнувшие, легкие, свежие.

Занятие №8 Послеродовой период

Цели: Научить женщину адаптироваться к новым условиям жизни после родов, правилам сохранения своего здоровья в послеродовом периоде (уход за грудью в период лактации, гигиена и контрацепция, физические упражнения).

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Интервью с молодыми родителями №2</i> на тему: «Как вы планируете первые 6 месяцев жизни с ребенком».	30 мин
2.	<i>Лекция</i> на тему: «Психология нормального послеродового периода. Послеродовые расстройства».	40 мин
3.	<i>Практические занятия:</i> «Физические упражнения, используемые в послеродовом периоде для восстановления и коррекции фигуры с использованием диска «Дитя 21 века».	20 мин
4.	<i>Упражнения:</i> Метод гаптономии (практическое упражнение №2).	30 мин
5.	<i>Домашнее задание:</i> Используя метод гаптономии, записать в дневник шевеления ребенка.	-

«Интервью для молодых родителей №2»

Инструкция: «*Расскажите, какая жизнь будет у Вас от рождения ребенка до его 6-ти месяцев?*»

Образ жизни

Режим дня

Кто будет помогать?

Как будете узнавать, что надо ребенку?

Какие трудности Вас ждут, будете ли Вы к ним готовы?

Что самое приятное будет для Вас?

Что самое трудное?

Что самое неприятное?

Что Вы хотели добавить к сказанному?

На лекции, посвященной послеродовому периоду, отмечается важность постоянного совместного пребывания матери и младенца, особенно впервые три – шесть месяцев жизни ребенка. Рассказать о способах поведения родителей в те моменты, когда ребенку плохо, что при этом следует делать, как себя вести.

Правила поведения родителей с маленьким ребенком:

1. Обнаружить свое присутствие.

2. Говорить с ребенком.

3. Объяснять ребенку, что с ним происходит (комментируемая речь).

Приемы: 1. Если не знаем, что говорить, описываем, что видим («песня чукчи»). 2. В процессе разговора делать массаж своих рук (руки должны быть теплые, плотные, уверенные), позже – сделать легкий массаж ребенку. 3. Использование метода гаптономии 4. Во время одевания (переодевания) ребенка необходимо с ним разговаривать по принципу «здесь и сейчас» (сейчас мы надеваем кофточку), обращаться к нему по имени, целовать его. 5. Вводить ритуалы: отхода ко сну, сборы на прогулку, кормление и т.п.

Ребенок плачет тогда, когда:

1. Он голоден – накормить его.
2. Ему одиноко – подойти, поговорить с ним.
3. У него мокрый подгузник – поменять подгузник.
4. У него болит животик или он нездоров – сделать массаж ребенку, вызвать доктора.
5. Когда он чувствует дисгармонию в семье: ссоры, конфликты, беспокойство и тревогу матери и др. – устранить причину дисгармонии в семье.
6. Когда он перегрелся или наоборот, когда ему холодно – открыть окно, раздеть ребенка или одеть его.

Занятие №9

Грудное вскармливание

Цель: 1. Создать прочную психологическую доминанту у будущей матери на грудное вскармливание с помощью теоретического и практического материала. 2. Обучить способам прикладывания ребенка к груди, правильной посадке матери во время грудного вскармливания.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Мини-лекция</i> на тему: «Условия и факторы, способствующие успешному грудному вскармливанию. Сложности, возникающие в процессе естественного кормления ребенка и способы их разрешения»	30 мин
2.	<i>Практические упражнения:</i> Обучение способам прикладывания ребенка к груди (обычная поза, поза «под мышку») с помощью дидактической куклы, с использованием муляжа женской груди. Просмотр видеосюжета о грудном вскармливании из диска «Ребенок и уход за ним» (часть 2-ая).	10 мин
3.	<i>Опрос группы</i> по теме: «Ваши ассоциации, связанные с грудным вскармливанием».	15 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> подобрать комплекс упражнений для поддержания формы груди во время грудного вскармливания.	-

В лекции рассматриваются вопросы питания самой кормящей матери, мифы по поводу грудного вскармливания, организация успешного грудного вскармливания. Во время мини-лекции молодые родители получают ценную для себя информацию: как правильно приложить ребенка к груди, как при необходимости нужно сцеживаться, какие средства помогают увеличить лактацию, и каким образом преодолеть лактационный кризис. Молодым папам очень важно понять психологию кормящей матери (необходимость совместного ночного сна с ребенком, кормления по требованию, отказ от сосок и пустышек и другие факторы, способствующие успешному грудному вскармливанию) и во время оказать поддержку, чтобы она не переутомлялась. Во время подачи материала можно воспользоваться буклетами, пособиями по грудному вскармливанию, предназначенными специально для молодых родителей.

Занятие № 10

Основы ухода за ребенком первого года жизни.

Цель: приобретение практических навыков молодыми родителями по уходу за новорожденным ребенком. Будущие родители на кукле осваивают все способы пеленания, умывания, массажа, гимнастики их будущего ребенка.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Лекция</i> на тему: «Медико-психологические аспекты навыков ухода за ребенком 1 года жизни. Правила купания и подмывания. Необходимый гардероб для ребенка. Уход за кожей и массаж».	30 мин
2.	<i>Демонстрация видеофильмов:</i> «Массаж ребенка первого года», «Ребенок и уход за ним» (1 часть)	30 мин
3.	<i>Упражнения для молодых родителей:</i> поддержки ребенка, подмывание, купание, одевание и переодевание, массаж.	60 мин
4.	<i>Домашнее задание:</i> купить справочное пособие по уходу и массажу детей первого года жизни.	-

При подаче материала на лекции молодым родителям делается акцент на то, чтобы гардероб ребенка был подобран с учетом сезона и особенностей терморегуляции ребенка до 1 года. Важно, чтобы одежда была из натуральных тканей (хлопок, шерсть, фланель и т.д.), создавала доступ воздуха к коже ребенка, а в прохладное время – возможность смены нижнего белья (подгузники, ползунки) без общего раздевания малыша. Молодым родителям дается полный перечень вещей, которые входят в приданое новорожденного.

Показывается упражнение «Хорошая и плохая мама», желательно проводить ее с участием педиатра. После ее окончания с молодыми родителями отрабатываются необходимые навыки по уходу за малышом.

Упражнение «Хорошая и плохая мама»:

Инструкция: Я буду мамой, вы – ребенком (обращается к родителям). На пеленальном столике лежит малыш, он плачет. Мама подходит к нему молча, обращает внимание на то, что ребенок мокрый, переодевает его и просит лежать тихо и молчать. Во время переодевания говорит: «Тс-тс-тс, молчи» (пример плохого поведения). Задаются вопросы родителям: «Что вы чувствуете с точки зрения ребенка? Что вы будете делать? Что вы думаете о себе, о мире?»

Во втором случае мама подходит к плачущему ребенку со словами: «Сашенька, мой хороший, тебе неудобно лежать, ты мокрый и т.п.» (пример хорошего поведения). Во время переодевания ребенка, мама комментирует свои действия, разговаривает с ребенком. Задаются те же вопросы молодым родителям, что и в первом случае.

Занятие №11

Развитие младенца и ребенка первого года жизни.

Раннее обучение.

Цель: молодым родителям дается обзорная информация о том, как происходит психическое, эмоциональное, интеллектуальное и физическое развитие ребенка на первом году жизни. Будущим папам сообщается, каким образом оказать молодой матери поддержку и сопровождение, а молодым матерям – уметь планировать свое время и отдыхать.

№	Ход работы	Время работы
1.	<i>Лекция</i> на тему: «Развитие ребенка первого года жизни»	30 мин
2.	<i>Практические занятия:</i> развивающие игры с детьми от рождения до 6 месяцев. Знакомство с игрушками, книжками, информация о литературных источниках, методах воспитания и системах обучения детей.	30 мин
3.	<i>Дискуссия</i> на тему: «Раннее обучение: плюсы и минусы».	30 мин
4.	<i>Выдача свидетельств</i> участникам по завершению обучения по программе.	30 мин

Лекция посвящена психофизическому развитию ребенка от рождения до 12 месяцев жизни ребенка. В ходе лекций для родителей важно подчеркнуть их значимость для ребенка в этот период, рассказать о формировании близости с

малышом, подчеркнуть, что для того, чтобы ребенок нормально развивался, прежде всего, необходимо его принимать и любить.

После проведения последнего занятия проводится анализ психологической готовности обоих родителей к родам, ее динамика в процессе проведения занятий с молодыми родителями, ожидающими ребенка и прогноз взаимоотношений в семье после рождения ребенка.

Практические упражнения к занятию №3

Пример общения с ребенком.

Каждая женщина ведет свой разговор с ребенком. Мы поместили монолог матери с ребенком, который был предложен московским психологом М.Е.Ланцбург:

«Мой золотой, мой хороший!»

Я рада, что ты у меня есть. Хочу поделиться с тобой новыми ощущениями. Я чувствую себя самой счастливой, чудесной, прелестной женщиной на свете. Я любима. Солнышко согреет меня своими лучами. Оно посылает тепло и свет этим деревьям, пробуждающейся траве, смешному котенку, что, переваливаясь с лапки на лапку, неуклюже передвигается по двору. Я набираюсь у солнца энергии, силы, чтобы передать их тебе.

Посмотри, как набухают и распускаются почки на дереве. Еще на прошлой неделе это была сухая коричневая почка. Теперь по ней течет живой сок. Почки твердеют, и я даже представляю, как это происходит. Я ощущаю, как наполняются молоком мои груди. Оно польется к тебе, когда ты родишься, мой малыш, и позволит тебе расти здоровым и сильным. Я буду получать удовольствие, когда ты уткнешься в мою грудь и засосешь, причмокивая. У меня достаточно молока, чтобы выкормить моего любимого ребенка.

Подобно этим почкам, набухающим и распускающимся под лучами солнца, ты растешь и крепнешь под лучами моей и папиной любви. Каждой твоей клеточке я даю то, что ей необходимо. Я вдыхаю кислород и наполняю им каждую клеточку твоего тела. Я передаю тебе питание, согреваю своим теплом и нежностью.

Я вглядываюсь в небо над моей головой и впитываю в себя его голубизну и чистоту. Я всматриваюсь в него, и оно становится ближе ко мне. Оно опускается все ниже и ниже. Я сливаюсь с небом бескрайним и бесконечным. Я - небо, ясное и широкое. Пусть иногда кажется, что я - тучка, набухшая обидами, усталостью. Моя сущность - свет и любовь, и я позволяю тучкам гулять по мне, приходите и уходите. Пушистые, белые мягкие облака медленно проплывают по небу. Они укачивают и убаюкивают нас.

И я пою тебе колыбельную и знаю, что когда ты родишься, ты узнаешь ее, успокоишься, улыбнешься мне.

Этот вяз, возле которого мы будем гулять с тобой, стоит здесь с тех пор, как я себя помню. Он такой широкий, большой, прочный. Корнями своими вяз уходит в землю, а кроной тянется в небо. Все живое связано в этом мире. Я кладу свои ладони на его ствол. Мы можем обмениваться энергией. Я черпаю силу для себя и для тебя, силу и спокойствие. Когда я бываю, напряжена, взволнованна, я пытаюсь почувствовать себя Деревом, войти внутрь него и обретаю уверенность и покой. Этот вяз прочно стоит на земле, растет упорно и неуклонно. Ты также будешь уверенно и прочно стоять на земле, и тянуться к небу, высокому и чистому.

Я глубоко вдыхаю аромат весеннего воздуха. Я вдыхаю его свежесть и, выдыхая, распространяю по всему телу. Я вдыхаю мощь и на выдохе передаю ее каждой клеточке твоего растущего организма. Ты развиваешься здоровым, сильным и крепким. Я сосредотачиваю в своем сердце воспоминания о днях счастья, когда меня любили, и когда любила я, и сердце трепещет, теплеет и распускается, как цветок, лепестки которого окутывают любовью тебя и твое сердечко. Я еще не слышу его стук, но знаю, что к концу первого месяца оно уже бьется. И знаю, что ты слышишь стук моего сердца, и тебе передаются мои чувства и мое отношение к тебе. Ты плаваешь там - внутри матки, как космонавт в космическом корабле. Какая тебя окружает вселенная - угрожающая или безопасная, просторная или тесная, светлая или темная?

Чтобы ты лучше чувствовал себя в твоей вселенной, я учусь находить связь со всем живущим и растущим на Земле, ощущать рост и развитие в себе и природе. Я стараюсь жить в гармонии с людьми. Я удерживаю и накапливаю счастливые переживания. Сегодня я ощущаю себя Творцом. Я чувствую, как через меня, во мне создается жизнь, и мои силы увеличиваются с каждым днем. Сначала твой папа, а потом ты помогли раскрыться тайной мощи моего тела. Я восхищаюсь способностью моего тела чудесным образом расширяться, вмещая в себя твое здоровое растущее тельце. В моих силах, доверяя Природе, родить ребенка и подарить любовь и счастье, нам троим».

Метод гаптономии

Предложен Францем Вельдманом для налаживания эмоциональной связи матери с ребенком в период беременности.

Цели:

1. Налаживание эмоциональной связи между матерью и ребенком в период беременности.

2. Развитие материнской компетентности: способность понимать состояния ребенка по проявлениям его двигательной активности; умение различать характер двигательной активности ребенка и соотносить его с эмоциональным состоянием ребенка; способность ориентироваться на свои

состояния при определении эмоционального состояния ребенка (развитие интуиции, средств контроля состояний ребенка); формирование тактильного контакта как средства взаимодействия с ребенком; формирование субъектного отношения к ребенку.

Метод включает три основных этапа:

Наблюдения за шевелением в течение нескольких дней, возможно с применением дневника шевелений. На основе наблюдений выделяется время дня, когда шевеления ребенка ощущаются наиболее часто и явно. Это время должно быть удобно для матери: она должна находиться дома, иметь возможность расслабиться, сосредоточиться, не отвлекаться на другие дела хотя бы в течение 15 – 20 минут. При использовании гаптономии и матерью, и отцом (или другими близкими людьми) сеансы каждого участника должны быть разведены во времени на несколько часов. Время сеанса всегда должно быть постоянным. Выбирается характер тактильного и голосового воздействия, удобный для взрослого: движения руки (похлопывание ладонью, поглаживание, перебирание пальцами, круговые движения и т.п.), которые можно производить в ритме голосового воздействия; голосовое воздействие (куплет песни: колыбельной, народной пестушки и т.п.; стихотворный текст в несколько строк с выраженным ритмом; текст или куплет песни собственного сочинения и т.п.). Тактильное воздействие и текст должны быть разными у каждого участника и постоянными для каждого в отдельности.

1. Налаживание контакта с ребенком. В выбранное время дня мать дожидается возникновения шевеления ребенка и производит тактильно-голосовое воздействие несколько раз (3 – 4 раза) с интервалом в 3 – 5 минут. Сначала ребенок прекращает двигательную активность, через несколько сеансов (от 1 до 3 недель ежедневных сеансов в зависимости от срока беременности и индивидуальных особенностей ребенка и матери) ребенок начинает воздействовать изнутри направленно в руку взрослого. После появления ответа ребенка количество воздействия сокращается до 2 – 3 за сеанс. В течение второго этапа не следует варьировать характер воздействия и время сеанса.

2. Применение гаптономии по необходимости. Сохраняются привычные сеансы воздействия, возможно варьирование средств контакта с ориентацией на «согласие» ребенка на эти вариации. Средства контакта начинают применяться матерью и другими участниками при необходимости с целью инициации контакта с ребенком или для успокоения ребенка при стрессовых реакциях (которые мать воспринимает как таковые, ориентируясь на появившуюся у нее компетентность).

Глава 6

Психологический тренинг взаимодействия родителей с детьми подросткового возраста.

В процессе реализации программы «Клуб успешных родителей» возникла необходимость взаимодействия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и православного кризисного центра для женщин «С верой в жизнь!».

Тренинг был разработан с учетом пожеланий родителей, дети которых стоят на учете за совершение правонарушений, в том числе и девочки. В реализации данных занятий приняли участие 5 детей и 5 родителей. Тренинг проходил совместно.

Программа предполагает проведение двух-трех занятий. Продолжительность занятия составляет 1 – 1,5 часа. В группу может входить от 8 до 12 родителей с детьми.

Цель программы – оптимизация коммуникации и межличностных отношений между ребенком и его родителями, между ребенком и окружающими его людьми.

Для достижения цели в процессе проведения занятий решаются следующие задачи:

- преодоление привычных стилей реагирования;
- расширение поведенческого репертуара во взаимодействии с детьми и другими людьми;
- улучшение понимания своего ребенка и своих взаимоотношений с ним;
- формирование навыков сотрудничества с детьми;
- расширение репертуара форм самовыражения ребенка.

Занятие №1

Упражнение «Имя движение».

Цель: знакомство, снятие в группе напряжения, развитие рефлексии.

Каждому участнику раздается карточка, на которой он должен написать свое имя (имя может быть как реальным, так и вымышленным, например Мальвина). Затем карточки прикрепляются к одежде участника. Затем группа становится в круг, и каждый участник по очереди делает шаг вперед, называет своё имя и сопровождает его движением. Затем вся группа называет его имя, повторяя движение.

2 упражнение. «Перенесение валуна»

Цель: развитие сотрудничества, умения работать в группе, прислушиваться к другим, улучшение взаимопонимания между членами семьи.

Каждой паре «родитель-ребёнок» даётся задание перенести воображаемый валун на расстояние 8 метров. При этом им нужно как можно больше войти в роль (отдуться, пыхтеть, вытирать пот со лба, делать остановки для отдыха). Важно прислушиваться друг к другу.

3 упражнение. «Ответ за другого»

Цель: направлено на налаживание контакта между родителем и ребёнком, познание своего ребенка родителем и наоборот, укрепление взаимоотношений.

Вся группа располагается в кругу на стульях. В центр ставят стул и предлагают ребёнку сесть на стул, а его родителю стать сзади положив руки на плечи ребёнку. Затем группа задает вопросы ребёнку, но отвечает на них не сам ребёнок, а родитель. Затем родитель с ребёнком меняются местами и процедура повторяется. В заключение родитель и ребёнок делятся впечатлениями, и тем верны ли были ответы которые за них давал ребёнок/родитель.

4 упражнение. «Способы реагирования»

Цель: расширение репертуара форм самовыражения ребенка, расширение поведенческого репертуара во взаимодействии с детьми и другими людьми, преодоление привычных стилей реагирования.

Тренинговая группа делится по парам родитель-ребёнок. Каждой паре раздается ситуация. Например: нужно вернуть просроченный товар в магазин. Родитель с ребёнком поочередно берут на себя роль продавца и покупателя. Покупателю нужно прореагировать в данной ситуации тремя способами: агрессивно, спокойно и безразлично.

5 упражнение. «Как я хотел бы провести время со своим ребёнком/родителем»

Цель: развитие способности находить компромисс.

Каждом раздается листок и ручка. Дается задание подумать и перечислить возможные варианты наиболее приятного совместного времяпрепровождения с ребёнком/родителем. Затем дети и родители в парах рассматривают и выбирают наиболее подходящие варианты для обеих сторон.

6 упражнение. «Комплименты»

Цель: рефлексия, разряжение обстановки.

Участники тренинга сидят в кругу. Одному из участников дается игрушка. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплемент, передавая игрушку. Тот также поворачивается к своему соседу справа и говорит комплемент, передавая игрушку. Такая цепочка продолжается, пока каждый из круга не получит комплемент. Затем можно направить цепочку комплементов в обратную сторону – к соседу слева.

Обсуждение. Подведение итогов тренинга.

Занятие №2

Цель тренингового занятия: налаживание взаимопонимания между родителями и детьми.

Задачи:

-осознание родителями восприятия их собственными детьми, осознание стиля взаимодействия с ребенком, создание ситуации сотрудничества;

-осознание родителями стиля взаимодействия с ребенком, необходимости воспитания ответственности и самостоятельности у детей;

Обсуждение результатов прошлого тренингового занятия.

Упражнение «Только вместе»

Цель: осознание и корректировка стиля взаимоотношений.

Ситуация сотрудничества родителей с детьми воссоздается в упражнении, когда родители и дети пытаются совместно молча сесть и встать. В результате выполнения упражнения родители и дети имеют возможность осознать свой стиль взаимодействия, ориентируясь на собственные телесные ощущения и успешность – неуспешность в выполнении задания.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: осознания родителями своего стиля взаимодействия с ребенком, передача ребёнку прав и ответственности.

Каждому ребенку завязывают глаза так, чтобы он ничего не мог видеть. Затем каждому родителю предлагается устроить своему ребенку «слепую прогулку», во время которой родитель водит ребенка по помещению, рассказывая ему о том, что вокруг и оберегая от опасности.

После его обсуждения ведущие знакомят группу с тремя стадиями ответственности родителей за своего ребенка (по теории К. Роджерса) . Первая стадия – ответственность абсолютная, все время. Вторая стадия – родители начинают «передавать» «нет» своему ребенку, потому что у него уже пробуждается способность отделять то, что запрещается, от того, что позволено. Взрослые еще не пытаются апеллировать к моральным «хорошо» и «плохо», а просто дают ребенку знать об опасностях, от которых и защищают его. Третья стадия – родители приходят к взаимопониманию с ребенком, предлагая объяснения.

Далее ведущий рассказывает и выдает на руки схему этапов психосоциального развития по Э. Эриксону . Родители имеют возможность отследить, на каком этапе психосоциального развития находятся их дети и насколько стиль взаимодействия способствует или не способствует решению ими возрастных задач. В кругу происходит обсуждение этой темы, во время которого взрослые приходят к выводу о необходимости развития самостоятельности детей. Обсуждается процесс постепенной передачи прав и ответственности ребенку по мере его готовности действовать независимо от родителей, о развитии способности ребенка принимать решения самостоятельно, об ответственности родителей за самих себя.

Упражнение «Родитель и ребенок»

Цель: для лучшего понимания родителями негативного влияния постоянного применения наказаний.

Участники поочередно играют роль наказывающего родителя и его ребенка, обращая при этом внимание на свои чувства во время выполнения упражнения. Ведущие знакомят участников с основными функциями поощрения и наказания. Обсуждается значимость наказания для ребенка, возможность применения

физических наказаний, а также участие ребенка в вопросах выбора поощрений и наказаний. Особое внимание уделяется предпочтению использования поощрений в воспитательном процессе.

После этого проводится упражнение, позволяющее родителям осознать важность воздействия на детей с помощью поощрений и наград. Один из участников групповых занятий предлагает конкретную ситуацию нежелательного поведения своего ребенка, остальные – свои варианты способов его изменения с помощью поощрений и наказаний. Упражнение обсуждается в кругу.

Упражнение «Комплименты»

Цель: создание позитивной атмосферы.

Один родитель выходит вперед, поворачивается спиной к группе, все остальные родители и дети выстраиваются в шеренгу позади него. Все по очереди говорят комплимент стоящему впереди участнику. Задача водящего – угадать, кто сказал комплимент, и принять этот комплимент с благодарностью. Комплименты должны получить все участники групповых занятий – это позволяет участникам осознать чувства, возникающие у них при высказывании комплиментов другому человеку и при принятии их от других людей.

Список используемой литературы

1. Е.А. Гурбина. Обучение мастерству рукоделия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Е.А. Гурбина. Занятия по прикладному искусству. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов/ Под редакцией В. А. Чикер.
4. Психология и психоанализ беременности : учеб.пособие по психологии материнства / Ред.- сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2003. – 784 с.
5. Ж. В. Цареградская. Ребенок от зачатия до года. – М. : АСТ Астрель, 2002. – 288 с.
6. Э. Г. Эйдемиллер. Перинатальные аспекты психологии и психотерапии семьи / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская // Семейный диагноз и семейная психотерапия : учеб.пособие для врачей и психологов. - СПб. : Речь, 2003. – С. 104 – 138.
7. А. Бертин. Воспитание в утробе матери, или рассказ об упущенных возможностях. – СПб. : МНПО «Жизнь», 1992. – 32 с.
8. А.И. Брусиловский. Жизнь до рождения. – М.: Знание, 1991. – 224 с.
9. Дональд Вудс Винникотт. Маленькие дети и их матери .– М. : Независ. фирма «Класс», 1998. – 80 с.
10. Г. Дик-Рид, Г. Роды без страха. – СПб. : Питер, 1996. – 384с.
11. <http://nsportal.ru/makhianovam>

Заключение

В 2012 году в здании Балашовской епархии по благословению Епископа Балашовского и Ртищевского Тарасия был открыт православный кризисный центр для женщин в трудной жизненной ситуации «С верой в жизнь!». Грантовую поддержку Центру оказал Фонд Святителя Василия Великого и Синодального отдела по церковной благотворительности Московского Патриархата Русской Православной Церкви.

Уже через год стало абсолютно очевидно, что потребность в таком Центре очень высока не только в границах Балашовской епархии, но и в Саратовской области в целом. В первую очередь, это было связано с тем, что он объединил тех людей, которым нужна помощь, с теми, кто ее хочет и может оказать. И помощь эта заключалась не только в материальной поддержке, но и в воспитании и развитии детей, нахождении общего языка с ребенком, обучении вышиванию, приготовлению еды и многом другом. Именно тогда мы начали создавать некое сообщество успешных родителей для дальнейшей трансляции их опыта.

Одним из самых ярких примеров этому послужил «Парад колясок», который прошел в г. Балашове в День защиты детей 1 июня 2014 года. При подготовке мероприятия специалисты Центра даже не подозревали, что на призыв необычно украсить коляску и ее маленького пассажира откликнется столько много людей.

В пособии отражены методические материалы по организации занятий, по специальной организованной программе «Клуб успешных родителей».

Все занятия проходили на базе православного кризисного центра «С верой в жизнь!» для женщин в трудной жизненной ситуации. Программы занятий, разработанные в центре, предназначены для волонтеров, желающих оказать помощь женщинам с детьми, беременным женщинам, многодетным мамам и отцам, находящимся в кризисном центре и обратившимся за помощью в него. Занятия помогают женщинам повысить свою психолого-педагогическую компетентность, воспитательные и познавательные возможности, поднять самооценку уверенность в своих силах. Многие матери и дети, проживая в одном городе, не знают друг друга. Во многих городах нет специально организованных клубов по интересам или их слишком мало, поэтому в нашем случае такое объединение способствует налаживанию коммуникаций между родителями, укрепляет дружеские связи между детьми, помогает получить новый опыт посредством участия в занятиях, программы которых помещены в настоящем издании.

Программа психологического сопровождения и обучения молодых родителей во время ожидания ребенка предназначена для специалистов, осуществляющих комплексную подготовку будущих пап и мам к родам и родительству. В основу данной подготовки положено не директивное

руководство, а ненавязчивое, корректное психологическое сопровождение молодых родителей, ожидающих ребёнка или воспитывающих детей первого года жизни. Поскольку молодые родители, опираясь на знания и опыт специалистов (акушера-гинеколога, педиатра, психолога и др.), должны самостоятельно принимать ответственные решения, касающиеся рождения их ребенка, психологическое сопровождение, что, в отличие от директивного руководства и опеки, является наиболее оптимальной формой помощи в данном контексте. Особенно трудно проходит адаптация у первородящих, которые не имели положительного опыта семейных отношений. А, как известно, ни в школе, ни в вузе мамами быть не учат.

Помимо обучающих занятий и тренингов в рамках работы Клуба проводятся различные мероприятия, на которые приглашаются многодетные семьи из числа прихожан храмов епархии. Они имеют уникальный опыт отношений, поскольку в таких семьях дети учатся делиться друг с другом, учитывать не только свои интересы, но и других членов семьи. Любое практическое занятие должно сопровождаться конкретным опытом общения, примером того, о чем говорят на лекции.

Таким образом, основная идея проекта «Клуб успешных родителей» – адаптация женщин, находящихся в ситуации кризиса, посредством занятий в кружках и тренингах, акциях и мероприятиях, организованных в Центре «С верой в жизнь!», воплотилась в создание большого сообщества родителей, которое позволяет разным категориям людей найти себе друзей и занятие по интересам, справиться со сложной ситуацией в жизни.

Авторы пособия постарались поэтапно изложить, как формировалась команда добровольцев, велась работа по организации кружков и занятий в группе кратковременного пребывания, каким образом приглашались мамы с детьми для занятий в клубе. В пособии есть программы по четырем основным направлениям работы в клубе: кулинария, рукоделие, уроки красоты, тренинг саморегуляции психических состояний.

Многие женщины, проживающие в Центре, не умеют готовить даже простейшие блюда, особенно для маленьких детей. Специалисты вместе с детьми и мамами «создают кулинарные шедевры», изучают искусство сервировки стола.

Организация «школы красоты» возникла также из практической необходимости. Часто женщинам было сложно объяснить, что в здании епархии необходимо одеваться более скромно, и что красота не заключается в вызывающем макияже и короткой юбке. Кроме того, многие женщины, приехавшие из отдаленных деревень, просто не умеют ухаживать за собой в полной мере. Для работы по направлению «Уроки красоты» привлечены косметологи, парикмахеры и другие специалисты, которые рассказывали

женщинам, как ухаживать за кожей и волосами, поддерживать физическую форму после родов и во время кормления ребенка.

Неотъемлемая часть работы Центра – это психологическая помощь женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Оказать материальную поддержку нуждающимся может каждый человек. Для этого достаточно лишь его желания. Но помочь женщине выйти из депрессии или кризиса может лишь специалист. Тренинги включают в себя занятия по саморегуляции, самопознанию, самоанализу.

Тренинг для родителей подростков пришелся по вкусу многим родителям и подросткам. Они и не подозревали, как много нового можно узнать друг о друге после проведения такого тренинга. Удалось наладить взаимоотношения в трех семьях, испытывающих трудности во взаимоотношениях. Автором-составителем этого интересного тренинга явилась студентка 4 курса социально-гуманитарного факультета Мария Голенищева совместно с педагогом-психологом центра Е.П.Насекой.

Таким образом, выяснилось, что в ходе реализации проекта «Клуб успешных родителей» для творческих студентов есть возможность на практике оценить свои знания и силы.

И в заключении стоит сказать, что работа «Клуба успешных родителей» находится еще на начальной стадии. В дальнейшем, планируется увеличить число направлений деятельности, создать швейную рабочую мастерскую.

Необходимость в постоянном развитии обязательно возникнет в процессе работы, поскольку приходят новые люди с новыми потребностями. Что-то становится неактуальным, а что-то требуется вновь. Например, планируется направление организация «кружка для пап», поскольку много внимания уделяется общению матери и ребенку, но не менее важны отношения ребенка с отцом. Мужчины менее охотно приходят на занятия и позволяют себя «учить». Но в наших мероприятиях папы участвуют активно, поэтому мы надеемся, что направление будет востребовано.

Опыт Центра и «Клуба успешных родителей» показывает то, что любая работа должна быть комплексной: важно не просто провести мероприятие или организовать кружок. Важно придерживаться выбранного направления, привлекать разных людей, учитывать пожелания людей и собственные ошибки. Но самое главное – это воссоздать атмосферу настоящей семьи, дать почувствовать каждой женщине, что она сама способна сделать счастливой своих детей, наладить отношения в собственной семье; научить радоваться маленьким достижениям ее ребенка, каждому наступающему дню. «Клуб успешных родителей» – это небольшой островок надежды и одна из ступеней к счастливому материнству. По крайней мере, мы прилагаем все силы, чтобы это было на самом деле так.