

Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 0 до 3 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста

Москва

2017

Оглавление

Пояснительная записка	5
Актуальность.....	5
Образовательные цели программы	5
Образовательные результаты	5
Структура программы	6
Целевая аудитория.....	6
Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы	6
Трудоемкость обучения	6
Форма обучения	7
Рекомендуемое количество участников	7
Организационно-педагогические условия	7
Учебный план.....	7
Календарный график	8
Учебно-тематический план.....	8
Рабочая программа разделов	16
МОДУЛЬ I: СОВРЕМЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАКИМ ОН ВИДИТ СЕБЯ, ЧЕГО ЖДЕТ ОТ НЕГО СОЦИУМ	17
Раздел 1.1 Становление родительской роли в современном мире	17
Раздел 1.2 Модели родительства, предлагаемые социумом: идеальный родитель...19	19
Раздел 1.3 Самопонимание для самопомощи: исследование родительской идентичности	22
МОДУЛЬ II. МОЙ РЕБЕНОК. ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?.....	26
Раздел 2.1 «Возрастные особенности ребенка 0-3 лет».....	26
Раздел 2.2 «Я ощущаю, я чувствую, я расту. Основы сенсорной интеграции»	34
Раздел 2.3 «Кто мой ребенок?»	38
МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.....	43
Раздел 3.1 «Играем вместе!».....	43
Раздел 3.2 «Я тебя вижу, я тебя слышу	48
Раздел 3.3 «Я себя вижу, я себя слышу»	52
МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В НУКЛЕАРНОЙ И РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА (ДЕТЕЙ).	59
Раздел 4.1 Почему семья – это система?	59

Раздел 4.2 Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с новорожденным ребенком»	63
Раздел 4.3 Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали	76
Учебно-методические пособие по проведению практических занятий	84
Методические рекомендации	84
Список литературы	86
Дополнительные домашние задания	87
Демонстрационные презентации лекционных курсов	88

Пояснительная записка

Актуальность

Возрастной период 0-3 лет – это период интенсивного развития ребенка. Изменения, происходящие за столь короткий срок настолько значительны – из маленького ничего не могущего младенца он вырастает в активного самостоятельного ребенка - что многие родители не успевают перестроиться и испытывают трудности в общении с ним. Ребенок становится способным к отстаиванию собственных желаний и стремлений, хотя до этого был полностью зависим от взрослого. Неспособность родителей к быстрой перестройке может привести к кризису в детско-родительских отношениях. Появляются частые конфликты и недопонимания, порождающие у родителей ощущение некомпетентности и неуспешности. Им требуется поддержка, которую они смогут получить в этой программе.

Данная программа разработана с опорой на запросы родителей дошкольников, выявленные в эмпирических исследованиях, интервью, психологической и психотерапевтической практике и направлена на повышение самоэффективности и компетентности родительской аудитории в сфере взаимодействия с детьми в возрасте 0-3 лет.

Образовательные цели программы

Цель программы состоит в формировании родительских компетенций слушателей в области взаимодействия с детьми раннего возраста и младенцев и направлена на решение таких **задач**, как изучение смысла и особенностей младенчества и раннего возраста; анализ родительских опасений и ожиданий по отношению к детям 0-3 лет; освоение конструктивных путей взаимодействия с ребенком; повышение осознанности собственных чувств по отношению к ребенку, исследование способов самоподдержки.

Образовательные результаты

Слушатели в процессе освоения программы приобретут следующие **знания**: касающиеся основных структур младенчества и раннего возраста и закономерностей развития в этот период; особенностей проживания этих возрастов в современном обществе; процесса воспитания младенца и ребенка раннего возраста; способов самоподдержки и расширения представлений о собственных чувствах.

Также слушатели приобретут ряд **умений**, а именно - рефлексивного обсуждения своего родительского опыта, внимательного отношения к микроизменениям, происходящих в отношениях родитель-ребенок, критического осмысления социальных требований к родительству и содержащихся в СМИ и других источниках рекомендаций по

воспитанию; поиска конструктивных приемов и отсеивания деструктивных в процессе обмена родительским опытом и изучения источников и др.

Слушатели получают возможность обсуждения собственного родительского опыта в отношении детей раннего возраста и младенцев – в том числе сложных и тревожащих ситуаций – и обмена опытом с другими родителями в психологически безопасном пространстве и в сопровождении специалиста-психолога. Смогут соприкоснуться со своими переживаниями в отношении воспитательного процесса, осознать свои сильные и слабые стороны в нем, найдут новые эффективные способы взаимодействия с ребенком. В результате участия в тренинговых упражнениях и обсуждениях слушатели приобретут ряд практических **навыков** в коммуникации с младенцами и детьми раннего возраста - научатся конструктивно сообщать о своих переживаниях, разрешать детско-родительские конфликты, распределять собственное время, расставлять свои приоритеты и др.

Структура программы

Программа имеет модульную структуру и включает в себя 4 модуля, которые могут быть освоены как последовательно, так и по отдельности. Каждый модуль рассчитан на 9 академических часов и содержит также материалы для самостоятельной подготовки.

Предполагается, что курс начинается со знакомства и сбора ожиданий, а дальше в рамках каждого раздела чередуются лекционные фрагменты и практические упражнения и обсуждения. В план также включены упражнения для разминки после перерывов, которые следует включать в курс по мере необходимости в зависимости от расписания занятий и количества перерывов.

Целевая аудитория

Программа адресована в первую очередь родителям детей младенцев и детей раннего возраста, также может быть интересна прародителям.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и ведущих, необходимому для освоения программы

К поступающему на обучение нет особенных требований, кроме наличия у него родительского опыта.

Ведущий данной программы должен обладать необходимой квалификацией – иметь высшее психологическое образование, опыт работы с детьми раннего возраста, а также навыки тренинговой работы.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 72 часа, включая все виды аудиторной работы слушателя.

Форма обучения

Программа предполагает очное обучение.

Рекомендуемое количество участников

10-16 человек.

Организационно-педагогические условия

Для проведения программы необходимо изолированное нешумное помещение для проведения групповой работы с числом стульев по количеству участников, доской либо флип-чартом, оборудованное компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов. В рамках занятий используются вспомогательные материалы: художественные принадлежности (ручки, фломастеры, бумага), а также наборы метафорических ассоциативных карт (колоды Core, Saga, Habitat, Myth, Сундучок прошлого и т.д.).

Учебно-методическое обеспечение программы включает в себя программу учебной дисциплины, учебный план и подробные конспекты занятий и тренингов для родителей. Также комплект материалов содержит презентации в формате PowerPoint.

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. и лаборат. занятия
1	МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАКИМ ОН ВИДИТ СЕБЯ, ЧЕГО ЖДЕТ ОТ НЕГО СОЦИУМ	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.
2	МОДУЛЬ II. МОЙ РЕБЕНОК. ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.
3	МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.
4	МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.

ИТОГО:	72		
---------------	----	--	--

Календарный график

Очные занятия рекомендуется проводить дважды в неделю.

Рекомендованная длительность каждого модуля составляет 36 академических аудиторных часов. Рекомендованная продолжительность одного занятия – 4-6 академических часов. Рекомендованная частота – 2 раза в неделю.

Рекомендованный график проведения очных занятий:

Неделя	Недели обучения															
	1-я		2-я		3-я		4-я		5-я		6-я		7-я		8-я	
Номер модуля	1	1	1	1	2	2	2	15	3	3	3	3	4	4	4	4

Предлагаемый график может использоваться в качестве рабочего при дополнении его датами и временем проведения занятий.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план программы обучения для родителей, нацеленной на повышение их собственной родительской компетентности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич. и лаборат. занятия	
1	МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАКИМ ОН ВИДИТ СЕБЯ, ЧЕГО ЖДЕТ ОТ НЕГО СОЦИУМ	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.	Беседа, опрос
2	1.1. Становление родительской роли в современном мире	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.	
3	1.2. Модели родительства, предлагаемые социумом: идеальный родитель	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.	
4	1.3. Самопонимание для самопомощи: исследование	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.	

	родительской идентичности				
5	МОДУЛЬ II. МОЙ РЕБЕНОК. ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.	Беседа, опрос
6	Раздел 2.1 Возрастные особенности ребенка 0-3	6			
7	Раздел 2.2 Я ощущаю, я чувствую, я расту. Основы сенсорной интеграции	6			
8	Раздел 2.3. Кто мой ребенок?	6	2 ак. ч.	4	
9	МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.	18	6 ак.ч.	12 ак.ч.	Беседа, опрос
10	«Играем вместе!»	6	2	4	
11	«Я тебя вижу, я тебя слышу»	6	2	4	
12	«Я себя вижу, я себя слышу»	6	2	4	
13	МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬСТВО КАК ТВОРЧЕСТВО.	18	9 ак.ч.	9 ак.ч.	Беседа, опрос
14	4.1 Почему семья – это система?	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.	
15	4.2. Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с новорожденным ребенком»	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.	
16	4.3. Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали	6	3 ак. ч.	3 ак. ч.	
ИТОГО:		72			

Название раздела	Цели раздела	Задачи раздела
МОДУЛЬ I. СОВРЕМЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАКИМ ОН ВИДИТ СЕБЯ, ЧЕГО ЖДЕТ ОТ НЕГО СОЦИУМ		

<p>1.1. Становление родительской роли в современном мире</p>	<p>а) Актуализация представлений о том, какими мотивами руководствуются будущие родители;</p> <p>б) Исследование ожиданий, которые у них есть от родительской роли;</p> <p>в) Определение, что больше всего тревожит в родительском статусе, и что дает надежду и ресурс.</p>	<p>а) Создание условий для того, чтобы каждый из участников программы в рамках групповой дискуссии и выполнения упражнений получил для себя ответ на вопросы, какие именно основания стали решающими для его принятия решения иметь детей (представление о нормативности – «семьи не бывает без детей», желание получить продолжение своего рода, реализовать свои воспитательные и педагогические способности и т.д.);</p> <p>б) Создание условий для того, чтобы ожидания слушателей от родительства (как от себя в качестве родителя новорожденного, так и от недавно появившегося на свет ребенка, его поведения и т.д.) стали в большей мере осознанными;</p> <p>в) Создание условий для того, чтобы родители имели возможность осознание того, какие моменты, связанные с воспитанием детей младенческого возраста, их здоровьем и развитием вызывают наибольшую тревогу и выработки стратегий совладания со страхами.</p>
--	---	--

<p>1.2. Модели родительства, предлагаемые социумом: идеальный родитель</p>	<p>а) Исследование ожиданий, которые испытывают современные родители новорожденных на себе со стороны социума, предлагаемых им ролевых моделей и стереотипов поведения и определение того, до какой степени следование им является желаемым, возможным и полезным;</p> <p>б) Исследование социальных и исторических предпосылок формирования актуальной для современного общества модели идеального родителя ребенка младенческого возраста;</p> <p>в) Формирование у родителей способности выделения собственных уникальных способностей, умений, навыков, которые помогают им достигать целей в рамках своего (реального) родительства в реальной жизни.</p>	<p>а) Создание условий для того, чтобы каждый из участников программы в рамках групповой дискуссии и выполнения упражнений получил для себя ответ на вопросы, какие именно основания стали решающими для его принятия решения иметь детей (представление о нормативности – «семьи не бывает без детей», желание получить продолжение своего рода, реализовать свои воспитательные и педагогические способности и т.д.)</p> <p>б) Создание условий для того, чтобы ожидания слушателей от родительства (как от себя в качестве родителя новорожденного, так и от недавно появившегося на свет ребенка, его поведения и т.д.) стали в большей мере осознанными;</p> <p>в) Создание условий для того, чтобы родители имели возможность осознание того, какие моменты, связанные с воспитанием детей младенческого возраста, их здоровьем и развитием вызывают наибольшую тревогу и выработки стратегий совладания со страхами.</p>
--	--	---

<p>1.3. Самопонимание для самопомощи: исследование родительской идентичности</p>	<p>а) Исследование собственной родительской идентичности: в каких моментах взаимодействия с ребенком родитель в наибольшей степени нуждается в поддержке и помощи; б) Формирование идеи о том, что обращение за помощью – естественный и функциональный способ справляться с родительскими обязанностями, особенно, когда ребенок только недавно появился на свет; в) Формирование навыков самовосстановления и саморегуляции психоэмоционального состояния;</p>	<p>а) Снятие представлений о чрезмерной ответственности как о необходимом атрибуте родительства; б) Исследование ресурсов помощи (как внешних, так и внутренних), за которыми может обратиться родитель; в) Обучение использованию психологических инструментов с целью эмоциональной саморегуляции и восстановления психических ресурсов в период младенчества и раннего детства ребенка.</p>
--	--	--

МОДУЛЬ II. МОЙ РЕБЕНОК. ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?

<p>Раздел 2.1 Возрастные особенности ребенка 0-3</p>	<p>а. Сформировать представления о закономерностях психического развития младенца и ребенка раннего б. Актуализировать знания о возрастных кризисах в. Сопоставить собственный опыт и психологические знания г. Соотнести воспитательные действия</p>	<p>а. Познакомить с основными психологическими возрастными особенностями; Ввести участников в контекст работы по использованию и применению дополнительных знаний, источников информации и интуиции. б. Показать разнообразие нормы; в. Рефлексия того, что ребенок приходит к одному этапу</p>
--	---	---

	<p>родителя и задачи развития ребенка</p>	<p>развития своим неповторимым путем, отличающимся от других;</p> <p>г. Рефлексия того, как соотносятся требования родителя с возможностями ребенка;</p> <p>д. Рефлексия целей, которые преследуют родители при воспитании своего ребенка</p>
<p>Раздел 2.2 Я ощущаю, я чувствую, я расту. Основы сенсорной интеграции</p>	<p>а. Ознакомление с основами сенсорной интеграции и этапами моторного развития.</p> <p>б. Расширение представлений о взаимодействии с ребенком</p> <p>в. Сравнение особенностей сенсорной интеграции у родителей с ее особенностями у своего ребенка</p>	<p>а. Исследовать сенсорные системы и их влияние на поведение ребенка.</p> <p>б. Анализировать, как можно развивать сенсорные системы.</p> <p>в. Исследовать моторные компоненты развития ребенка</p> <p>г. Составить сенсорный профиль ребенка</p> <p>д. Составить сенсорный профиль родителя</p> <p>е. Соотнести особенности сенсорных систем родителя с особенностями ребенка</p>
<p>Раздел 2.3. Кто мой ребенок?</p>	<p>а. Формирование представления о ребенке как об отдельной личности, обладающей уникальными чертами, потребностями, интересами и мотивами.</p> <p>б. Знакомство с индивидуальными и типологическими особенностями ребенка, влияющими на его поведения и способами их распознавания</p>	<p>а. Исследовать индивидуальные особенности ребенка.</p> <p>б. Рефлексия того, как особенности ребенка влияют на родительское отношение к нему.</p> <p>в. Исследование потребностей собственного ребенка.</p> <p>г. Обучение навыкам поддержания потребностей ребенка.</p>

	в. Знакомство со способами поддержки потребностей ребенка.	
МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ		
Раздел 3.1 Я тебя вижу, я тебя слышу	<p>а. Актуализировать знания про эмоционально-непосредственное общение с ребенком.</p> <p>б. Познакомить с различными стилями общения взрослого с ребенком.</p> <p>в. Познакомить со способами поддержания контакта.</p>	<p>а. Ознакомить с основными техниками поддержания контакта с ребенка в разных ситуациях (я высказывания, эмпатическое слушание, озвучивание чувств ребенка, паузы, объятия).</p> <p>б. Ознакомить с основными стилями общения взрослого и ребенка</p> <p>в. Отработать навыки поддержания контакта с ребенком</p> <p>г. Определения основного способа общения каждого родителя со своим ребенком</p>
Раздел 3.2 Играем вместе!	<p>а. Ознакомить с основами сенсорно-моторной игры</p> <p>б. Дать основные характеристики совместной деятельности</p> <p>в. Обучить навыком игры со своим ребенком</p> <p>г. Актуализировать значения получения удовольствия во время игры с ребенком.</p>	<p>а. Познакомить с основными понятиями игры</p> <p>б. Актуализировать представления о совместной деятельности</p> <p>в. Исследовать возможности сенсорно-моторные игры</p> <p>г. Создать несколько интересных игр для совместной игры со своим ребенком</p> <p>д. Рефлексия того, что нравится, а что не нравится делать со своим ребенком</p>

<p>Раздел 3.3 «Я себя вижу, я себя слышу»</p>	<p>а. Формирование представлений о значимости акцентирования внимания на себе</p> <p>б. Исследование эмоционального фона при общении с ребенком</p> <p>в. Повышение компетенции и эффективности в саморефлексии</p>	<p>а. Рефлексия значимости не только обучающего стиля общения, но и общения в удовольствие</p> <p>б. Рефлексия всего спектра чувств, возникающего при общении с ребенком</p> <p>в. Рефлексия соотнесения способов взаимодействия с ребенком и чувств, возникающих во время этого процесса</p> <p>г. Определение преобладающего эмоционального фона в общении с ребенком.</p>
---	---	--

МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА

<p>4.1 Почему семья – это система?</p>	<p>а) Формирование представлений об основных принципах функционирования семейной системы;</p> <p>б) Знакомство с принципами построения генограммы;</p> <p>в) Формирование навыков построения и анализа собственного «семейного дерева».</p>	<p>а) Освоение основных понятий теории семейных систем для лучшего понимания сути изменений, происходящих после рождения ребенка;</p> <p>б) Освоение навыков построения генограммы и ее анализа с точки зрения предпочитаемых родительских стратегий;</p> <p>в) Укрепление родительской идентичности (уникальной, но основанной на ресурсах семейной системы).</p>
<p>4.2. Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи</p>	<p>а) Формирование представлений об этапах жизненного цикла семьи;</p> <p>б) Расширение знаний об</p>	<p>а) Исследование основных задач различных стадий жизненного цикла семьи.</p> <p>б) Теоретическое осмысление</p>

<p>стадии «семья с новорожденным ребенком»</p>	<p>особенностях стадии «в семье родился ребенок»;</p> <p>в) Повышение компетенции и эффективности взаимодействия в супружеской подсистеме.</p>	<p>возможных потребностей партнера и практическая отработка способов их удовлетворения;</p> <p>в) Практическая отработка навыков коммуникации в супружеской паре, направленная на повышение удовлетворенности отношениями.</p>
<p>4.3. Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали</p>	<p>а) Создание условий для формирования навыков конструктивного взаимодействия в расширенной семье «по вертикали»: бабушки и дедушки;</p> <p>б) Создание условий для формирования навыков конструктивного взаимодействия в расширенной семье «по горизонтали»: дяди и тети;</p> <p>в) Создание условий для формирования навыков конструктивного взаимодействия в расширенной семье «по вертикали»: другие дети.</p>	<p>а) Формирование навыков эффективного взаимодействия между родителями и старшим поколением (бабушками и дедушками);</p> <p>б) Формирование навыков эффективного взаимодействия между родителями и их сиблингами;</p> <p>в) Формирование навыков эффективного взаимодействия между родителями и другими детьми при появлении новорожденного.</p>

Рабочая программа разделов

МОДУЛЬ I: СОВРЕМЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАКИМ ОН ВИДИТ СЕБЯ, ЧЕГО ЖДЕТ ОТ НЕГО СОЦИУМ

Раздел 1.1 Становление родительской роли в современном мире

Цель данного раздела – исследование родительской идентичности участников, их ожиданий, тревог и надежд, с которыми они принимали решение о том, чтобы стать родителями. Первый раздел направлен на повышение степени осознанности переживаний, с которыми участники вступили в родительство, и с которыми до сих пор сосуществуют. Второй раздел направлен на сопоставление представления об идеальном родителе, которое формируется у участников под давлением социума, и их реального родительского опыта. Особенно полезен он будет для тех матерей и отцов, которые чувствуют пока что не слишком уверенно в новой роли, и имеют тенденцию слишком сильно ориентироваться на «генеральную линию», предлагаемую социумом. Важное резюме данного раздела – современное родительство проходит в условиях полифонии, и каждому приходится находить его уникальный путь. Наконец, третий раздел ориентирован на развитие навыков психологической самопомощи у родителей; в нем им предлагается знакомство с различными техниками психоэмоциональной регуляции. Также, в целом провидится идея нормализации обращения за помощью в сложных ситуациях. Этот раздел будет полезен для высокоответственных родителей, которые считают своим долгом справляться со всеми трудностями во взаимодействии с детьми самостоятельно. Другая целевая группа для данного раздела – родители, «опустившие руки» и «закрывшие глаза» на неблагоприятные проявления их детей, будучи уверенными в том, что им никто помочь не может, а сами они – бессильны.

1. Упражнение на знакомство «Имя и эпитет» - 20 минут

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Ход проведения: Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

К кому я теперь испытываю интерес?

2. Теоретический блок (20 минут) – что такое современное родительство, почему стало важным говорить о многих моментах, связанных с воспитанием детей, для чего здесь собралась эта группа.

Обозначение тем, которые будут рассматриваться на текущей встрече: мотивация родительства, опасения, ожидания, ресурсы, связанные с появлением в семье ребенка.

3. Групповая дискуссия: почему я стал родителем (50 минут).

а) Обсуждение того, по каким причинам участники приняли решение стать родителями (как в их семье появился ребенок) (25 минут). Вынесение на доску всего списка возможных причин (мотивов), которые озвучены участниками группы.

Резюме: деятельность человека полимотивирована, нами всегда управляет множество мотивов. У каждого из них есть свои слабые и сильные стороны. Почему важно знать свои мотивы? Для того, чтобы когда становится очень тяжело с ребенком (не спит, не слушается, болеет и т.д.) всегда можно было бы напомнить себе, почему я решила стать мамой (папой) – это ресурсно.

б) Групповое обсуждение (25 минут) – каким я представлял себе первый год (первые годы жизни) ребенка:

- Что я собирался делать вместе с ним;
- Чего из этого мне хотелось бы больше всего (к примеру – покупать красивые наряды для дочери и одевать ее, как принцессу);
- Что сейчас доставляет мне наибольшее удовольствие?
- кормление ребенка (грудное и/или искусственное вскармливание);
- переодевание;
- купание;
- гуляние;
- развитие ребенка, занятия с ним/с ней;
- общение с другими детьми и их родителями.
- ...

С чем у меня лучше всего получается справляться (в рамках возможных видов взаимодействия с ребенком)?

Резюме: во взаимодействии с младенцем всегда задействованы все модальности человеческого восприятия, это – тот возраст, когда контакт в наибольшей степени строится за счет насыщенности тактильных ощущений, запахов, вкуса. От этого контакта могут получать удовольствие (переживание самоэффективности – удовольствия от того, что удастся справиться, достигать поставленных родительских целей) не только дети, но и родители.

4. Упражнение: когда с младенцем сложно (40 минут)

Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда во взаимодействии с ребенком они испытывают значительные трудности. Для иллюстрации этих ситуаций им предлагается использовать метафорические карты из колоды «Соре». После того, как все проблемные ситуации проиллюстрированы и описаны, предлагается найти «ресурсные» карты в других колодах («Saga», «Habitat» и т.д.) и описать возможные способы справиться в этих ситуациях. И

Используется модель опоры на все возможные ресурсы Basic Ph: чувства, ум, тело, социум, воображение (фантазии), вера.

Резюме: часто, оказываясь в сложной ситуации, мы привычным образом стараемся задействовать лишь один из возможных путей преодоления, хотя возможных модальностей – гораздо больше.

Для самостоятельной отработки

1. Написание сочинения в свободной форме на тему «Что мне нравится в том, чтобы быть родителем младенца (или малыша)». В этом сочинении участникам предлагается рассказать о том, как они справляются с теми сложностями взаимодействия с детьми, которые были выделены в ходе выполнения упражнений на занятии. (60 минут)

2. Затем родители могут обмениваться своими текстами и создать пространство для группового обсуждения (в личном общении, или, к примеру, задействуя ресурсы социальных сетей, где возможно создание закрытой группы для участников программы).

Цель: возможность поделиться с другими удачным опытом дает переживание собственной компетентности и самоэффективности; также каждый из участников уже на первой встрече получает в свой арсенал определенный набор способов взаимодействия в детьми, которые он может попробовать на практике. (70 минут)

Раздел 1.2 Модели родительства, предлагаемые социумом: идеальный родитель

1. Игра-приветствие «Представление соседа» (20 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание безопасной атмосферы, в которой участники могут быть искренними.

Ход проведения: участники делятся на пары, им дается 15 минут на диалог, в рамках которого каждому из них нужно задать собеседнику вопросы о его семье, о том, с кем он живет, где работает или чем занимается в жизни, есть ли у него хобби и домашние животные, а также задает вопрос об одном самом ярком воспоминании из подросткового возраста.

Далее, когда 15 минут прошло, задача каждого из участников представить его собеседника группе, причем может он это делать в двух вариантах: рассказать о нем либо от своего лица, либо от лица собеседника (это предпочтительнее и труднее для выполнения).

2. Теоретический блок (мини-лекция): предпосылки современного родительства, «наследие предков», которое всегда с нами (30 минут)

- изменение парадигмы «детоцентризма» на «взрослоцентризм». История отношения к маленьким детям в дореволюционной России, в послевоенном Советском союзе, в России последних 30 лет.

- травмирующие факторы как составляющая истории социума, как они влияют на отношение к детям;

- современное общество с множеством ориентиров и способов бытия в роли родителя. Легко ли воспитывать ребенка в этой «полифонии»?

3. Упражнение: Мама младенца – объект непреодолимого притяжения. (30 минут)

Участникам предлагается описать (другой вариант – найти карточки или метафорические карты), иллюстрирующие типичные ситуации ожиданий и давления со стороны социума, с которыми они сталкиваются ежедневно

(примеры типичных ожиданий:

- идеальная мать младенца должна хорошо выглядеть и быть привлекательной для мужа, поддерживать свой интеллектуальный уровень, при этом всю себя посвящать ребенку;

- должна кормить грудью, но не слишком долго, иначе это ставит под сомнение ее умственные способности;

- приучить ребенка пользоваться горшком рано и без промахов, но без «психологического насилия» с ее стороны;

- не сидеть дома, везде бывать с младенцем, при этом сделать так, чтобы он никогда своим плачем не мешал другим людям

...

Резюме: все эти ожидания содержат в себе двойные послания, они исходно противоречивы. Опираясь на предыдущий теоретический обзор, можно проследить, откуда берутся, на чем основываются эти противоречия. Соответствовать всем ожиданиям одновременно невозможно.

4. Упражнение «Идеальный родитель» VS реальный родитель (50 минут)

Цель: выявление максимального числа существующих на сегодняшний день в обществе установок в отношении родителей младенцев; определение того, каким образом они влияют на поведение родителей.

Ход проведения упражнения: ведущий рисует на доске силуэт человека, участникам группы предлагается за 10 минут в мини-группах обсудить, с какими стереотипами в отношении себя, как родителя маленького ребенка, они встречаются, чего ждут от них окружающие. Все эти качества (или стратегии поведения) записываются на стикеры, и затем каждая группа, называя качества, которые они выделили, или коротко описывая ситуацию, приклеивает соответствующий стикер на нарисованный силуэт, таким образом «одевая» идеального родителя. При этом стараясь выбрать ту часть тела, которая в наибольшей степени ассоциируется с поставленной задачей или качеством (например «держит поведение ребенка под контролем» - на кисти рук).

Возможные примеры ожиданий:

- никогда не кричит на ребенка, никогда на него не сердится;
- готова к тому, чтобы моментально среагировать на любое требование ребенка;
- хорошо находит общий язык с врачами, другими родителями и т.д. ;
- следит за тем, как ребенок проводит свое время, находит для него все время новые и интересные занятия;
- развивает его таланты с самого раннего возраста для того, чтобы не упустить максимальные возможности для развития;
- занимается спортом, приобщая к нему ребенка с ранних лет;
- всегда легко может договориться с ребенком, найти с ним общий язык, ребенок его слушается

....

Обычно, после коллективного обсуждения силуэт оказывается покрытым полностью, порой – даже в несколько слоев). Далее ведущий говорит о том, что, похоже, ожиданий так много, что даже только названные из них, уже покрыли родителя так, что его за ними совсем не видно.

Вводится понятие ограничений ресурсов (время, физические и психологические силы, финансы, личностные особенности детей и их родителей). Затем, каждое (или

какие-то наиболее часто встречающиеся из ожиданий) оцениваются с точки зрения затраченных ресурсов, и оцениваются с точки зрения того, насколько они выполнимы и важны. Так же ведущий напоминает о том, что ресурс ограничен, и попытки соответствовать одному из ожиданий, ограничивают возможности следования другим.

Затем рисуется еще один силуэт человека, который на этот раз носит название «Реального родителя». На него в ходе дискуссии с группой переносится часть стикеров с «идеального родителя», и, возможно, добавляются еще какие-то важные качества, которые не прозвучали в первой части.

Резюме: соответствовать всем требованиям и ожиданиям одновременно невозможно, поскольку они часто противоречивы или же требуют слишком много ресурсов. Реальный родитель – тот, кто умеет оценивать уровень ресурсов и концентрироваться на локальных задачах, актуальных с точки зрения потребности родителя и ребенка.

Для самостоятельной отработки:

1. Размышление на тему «Какие представления о правильном родительстве присутствовали в обществе в тот момент, когда я был(а) ребенком, и могли влиять на воспитательные стратегии моих родителей? Какие последствия этого я испытал(а) на себе, будучи ребенком?». Написание краткого эссе на данную тему (70 минут).

2. Вспомнить, есть ли в ближайшем окружении, или среди более дальних знакомых и друзей семьи те, кого можно было бы назвать «идеальными мамами и папами». Выделить критерии, по которым они являются идеальными родителями. По возможности, поговорить с ними лично, узнать больше о том, как их родительство выглядит «изнутри». Оценить, с какими ресурсами и в каких ситуациях им приходится расставаться (70 минут).

Раздел 1.3 Самопонимание для самопомощи: исследование родительской идентичности

1. Вводное упражнение «Мое состояние» (15 минут)

Цель: дать участникам возможность настроиться на работу; фиксация на своем эмоциональном состоянии с т. зр. его идентификации и возможностей изменения.

Ход упражнения: ведущий предлагает каждому из участников выбрать из колоды метафорических карт (колоды ЕССО, СОРЕ) ту, которая бы отражала его текущее эмоциональное состояние. Затем из ресурсных колод (Saga, Myth, Habitat) предлагается выбрать карту, отражающую желаемое состояние на текущий момент. Бонусом могут быть выбраны 1-2 карты, которые бы символизировали этапы перехода из текущего состояния в желаемое.

Далее ведущий говорит несколько слов о том, что это вводное упражнение было выбрано не случайно, так как сегодня речь пойдет о том, в каких разных состояниях мы, находясь в родительской роли, порой оказываемся, и о том, как нам справляться с ними и возвращаться к переживаниям устойчивости и баланса (предлагается вспомнить вводное упражнение с предыдущего занятия) .

2. Групповая дискуссия «От чего я устаю и что меня вдохновляет» (20 минут)

Участникам предлагается в мини-группах дать ответы на 3 вопроса:

1. Вспомните недавнюю ситуацию из общения с ребенком (или просто связанную с ним), когда Вы чувствовали себя беспомощно?
2. ... Ситуацию, в которой Вам было приятно и радостно проводить с ним (с ней) время вместе (даже если это было достаточно давно);
3. Ситуацию, которая изначально показалась вам практически непреодолимой, вы испытали тревогу и страх, но в итоге справились с ней.

Выделение ситуаций взаимодействия с ребенком, которые вызывают наибольшую тревогу и неуверенность в собственных силах, а также переживание опустошения и истощенности ресурсов, а также ситуации, наполненные ресурсными, положительно заряженными переживаниями.

3. Упражнение «Типичный для меня способ справляться» (30 минут)

Цель: знакомство с возможностями задействования разных типов ресурсов в проблемных ситуациях.

Ход упражнения: Ведущий знакомит участников с моделью Basic PH, которая отражает использование различных каналов для того, чтобы справиться с проблемными ситуациями: чувства, ум, тело, социум, воображение (фантазии), вера.

Он предлагает им выбрать из колоды метафорических карт Core карту, отражающую типичную проблемную ситуацию во взаимодействии с подростком, а затем – из “ресурсных колод” – карты, которые показывали бы, каким путем он обычно справляется с ней. Затем предлагается обдумать, какие еще варианты, опирающиеся на другие каналы, существуют, и найти карты, которые бы отражали возможность справиться с ситуацией с опорой на альтернативные ресурсы.

Резюме: часто, оказываясь в сложной ситуации, мы привычным образом стараемся задействовать лишь один из возможных путей преодоления, хотя возможных модальностей – гораздо больше.

4. Мини-лекция и групповая дискуссия «Кто, если не я?» (20 минут)

4а. Ведущий кратко знакомит слушателей с моделью социального окружения У. Бронфенбреннера

Экология человеческого развития, или теория экологических систем - теория социализации и развития ребенка, автор Ури Бронфенбреннер. Теория описывает, какие социальные среды и как влияют на ребенка.

По Бронфенбреннеру, экологическая среда развития ребенка состоит из четырех словно вложенных одна в другую систем, которые обычно графически изображают в виде концентрических колец:

микросистема - семья ребенка

мезосистема - детсад, школа, двор, квартал проживания

экзосистема - взрослые социальные организации

макросистема - культурные обычаи страны, ценности, обычаи и ресурсы.

46. Ведущий обсуждает с участниками, к кому они могут в трудных ситуациях обращаться за помощью в рамках каждой из систем, к кому уже обращались, а к кому считают, что не обратятся никогда.

Пример на уровне микро-системы – другие родственники: братья и сестры, родители, семья супруга и т.д.

На уровне мезо-системы: воспитатели в дошкольном учреждении, няни.

На уровне экзосистемы: коллеги по работе, дальние родственники и т.д.

5. Практики восстановления эмоционального состояния (45 минут)

Цель: обучение слушателей навыкам психоэмоциональной релаксации, которая поможет им восполнять ресурсы в трудные, насыщенные, напряженные периоды жизни.

По материалам книги Хлевой Е.А., Южаниновой Л.А. «Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект». СПб: Питер, 2013.

5а. Упражнение «Дыхательные техники» (20 минут)

Методика выполнения дыхательных упражнений

Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.

Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха,

естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

56. Упражнение «Экспрессивные техники саморегуляции» (25 минут)

Участникам предлагают изобразить свое лицо, используя набор цветных мелков или пастели. При этом глаза должны быть закрыты, чтобы они смогли почувствовать свое лицо «изнутри». Ощущая свое лицо, стараясь уловить свое эмоциональное состояние, необходимо медленно прорисовывать внешние контуры и черты лица. При этом желательно найти определенный ритм движения для рисующей руки, по возможности достаточно медленный.

Затем ведущий предлагает участникам представить, будто их рисующая рука «подключена» к «внутреннему сканеру» (наподобие луча света, позволяющего лучше увидеть и почувствовать картину внутренних ощущений). При этом важно абстрагироваться от привычного восприятия процесса рисования портрета, как предполагающего внешний контроль над изобразительным процессом. Клиент должен как можно лучше почувствовать свое лицо «изнутри» и позволить рисующей руке двигаться вслед за «внутренним сканером».

Открыв глаза, необходимо посмотреть на рисунок. Обратить внимание на качество линий, характер изображения, то состояние, которое передано на рисунке, а также на то, какие элементы изображения доминируют, а какие менее заметны. Пусть клиент сам отметит, чем отличаются его лицо и состояние на портрете от того, как он их себе представлял. О чем ему говорят эти отличия? Не следует пытаться исправлять рисунок.

Можно также рисовать с закрытыми глазами свое тело целиком, стараясь почувствовать его «изнутри». При этом рисующий может стоять рядом с висящим на стене большим листом бумаги или сидеть или лежать на листе, расположенном на полу. Рисунок может изображать тело в натуральную величину (более подробное описание разных вариантов работы с целостным образом тела приводится в четвертой главе).

При всех вариантах выполнения данного упражнения следует обратить особое внимание на то, чем полученное изображение и переданное на нем эмоциональное и физическое состояние отличаются от образа лица и тела, воспринимаемого в зеркале или при рассматривании партнера.

Для самостоятельной отработки:

1. Написание краткого эссе на тему «Ресурсы помощи мне, как родителю» (70 минут)
2. Ежедневная практика дыхательных упражнений (70 минут).

МОДУЛЬ II. МОЙ РЕБЕНОК. ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?

Цель модуля: Этот модуль может быть полезен для участников, которые хотели бы лучше понимать, что происходит с ребенком в период от рождения до трех лет, кто растерялся в количестве информации и подходов к развитию ребенка, испытывают неуверенность в воспитании и тяжесть социального давления. Модуль предоставит возможность родителям соотнести их представления и знания о детях 0-3 с их реальными детьми, узнать, что влияет на дальнейшее развитие ребенка в этом возрасте. Участники смогут увидеть сильные и слабые стороны своего ребенка и отразить собственные цели, которые они преследуют в воспитании.

Раздел 2.1 «Возрастные особенности ребенка 0-3 лет» познакомит участников с психофизиологическими закономерностями развития ребенка, покажет задачи развития представленных возрастов и раскроет причины и необходимость возрастных кризисов. Участники смогут соотнести собственный опыт с научными изысканиями и свои требования к ребенку с его возможностями.

Участие в Разделе 2.2 «Я ощущаю, я чувствую, я расту. Основы сенсорной интеграции» даст возможность участникам познакомиться с основами сенсорного и моторного развития, узнают, что такое сенсорная интеграция, на своем опыте прочувствуют, как работа сенсорных систем влияет на особенности поведения, обучения. Родители смогут соотнести свои особенности сенсорной интеграции с особенностями своих детей, найти сходства и различия.

Участвуя в Разделе 2.3 «Кто мой ребенок?» участники будут исследовать особенности своего ребенка, отвечать на вопрос, чем мой ребенок похож на меня, а чем отличается, и к чему это приводит. Родители постараются изучить потребности ребенка и научиться способам поддержки их.

Раздел 2.1 «Возрастные особенности ребенка 0-3 лет»

Задачи:

- Познакомить с основными психологическими возрастными особенностями;
- Ввести участников в контекст работы по использованию и применению дополнительных знаний, источников информации и интуиции.
- Показать разнообразие нормы;
- Рефлексия того, что ребенок приходит к одному этапу развития своим неповторимым путем, отличающимся от других;
- Рефлексия того, как соотносятся требования родителя с возможностями ребенка;
- Рефлексия целей, которые преследуют родители при воспитании своего ребенка

1. Вводное слово:

Цель: познакомить с темой раздела, кратко описать цели и задачи.

Ведущий кратко рассказывает, что ждет участников на встрече, какие темы будут затронуты, что будет сделано. (5 минут)

2. Вводное упражнение-приветствие.

Цель: настроить участников на дальнейшую работу, снять эмоциональное напряжение, собрать обратную связь о состоянии, собрать ожидания о встрече.

Ход упражнения

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен быстро ответить на три вопроса ассоциациями. На вопрос: «Какое у меня настроение?» - надо ответить, назвав овощ, на состояние которого участник похож. На вопрос: «Какие мои мысли?» - нужно ответить, назвав цвет. А на вопрос: «Что я хочу от сегодняшнего дня?» дать ответ одним словом. После этого участник кидает мяч обратно ведущему.

Ведущий каждый раз повторяет вопросы, на которые участник должен ответить.

Ведущий демонстрирует, как должно выглядеть упражнение на своем примере. (15 минут)

3. Мини-лекция о закономерностях развития ребенка от 0 – 3 лет (30 минут)

Используются материалы «Конспект лекции по возрастной психологии» Карабановой О.А.

Возраст от 0 – 1 года.

Социальная ситуация развития младенческого возраста характеризуется такой системой отношений с близким взрослым, где все потребности ребенка удовлетворяются взрослым, являющимся «центром всякой младенческой ситуации» (Л. С. Выготский).

«Пра-Мы» — существенная характеристика социальной ситуации развития, в которой ребенок и взрослый представляют собой единое целое и все формы активности ребенка в отношении мира опосредованы деятельностью взрослого.

Ведущая деятельность младенческого возраста — непосредственно-эмоциональное общение ребенка со взрослым.

Младенчество включает две фазы — раннее младенчество (2-6 месяцев) и позднее (7-12 месяцев). Эти две фазы принципиально отличаются друг от друга.

Первое различие связано с ведущей формой общения (М. И. Лисина). В раннем младенчестве — это ситуативно-личностное общение со взрослым. В основе общения лежит потребность в доброжелательном внимании взрослого. Во второй фазе младенчества ведущей формой общения является ситуативно-деловое общение. Здесь ведущая потребность — общение ребенка по поводу предмета, определяемое деловым мотивом. На передний план выступает не взрослый, а деятельность с предметом. Средствами общения являются экспрессивно-мимические; предметно-действенные (позы, во втором полугодии предметные действия и локомоции); вербальные (к концу позднего младенчества).

Приведем основные показатели развития сенсорных процессов у ребенка (ориентиры даны по материалам изучения развития детей в детских домах; при воспитании в условиях семьи сроки возникновения новообразований в сфере сенсорики оказываются более ранними):

- 3-4 недели — слуховое сосредоточение (прислушивается, локализует источник звука);#
- 3—5 недели — зрительное сосредоточение (концентрирует внимание на предмете за 15-20 см от глаза), ступенчатое слежение за предметом;
- 2-3 месяца — дифференциация зрительных объектов, предпочтение объектов, характеризующихся новизной; самостоятельно удерживает головку в вертикальном положении;
 - 3-4 месяца — сидит с поддержкой;
 - 4 — 6-7 месяцев — формирование хватания;
 - 6-7 месяцев — сидит самостоятельно, начало ползания;
 - 9-11 месяцев — ходит с поддержкой;
 - 11-14 месяцев — ходит самостоятельно.

К концу первого года возникает понимание речи и первые формы активной речи ребенка. Особенность речи состоит в том, что она носит ассоциативно-ситуативный характер, т. е. может быть понята лишь с опорой на ситуацию, интонацию, жесты.

Активная речь ребенка развивается от гуканья, гуления и лепета, представляющих собой «бескорыстную ориентировочную деятельность» как подражание интонационно-ритмической звуковой стороне человеческой речи. Сначала подражание носит репродуктивный и произвольный характер. Развитие лепета осуществляется в сторону возрастания произвольности имитации речи взрослого. На 5-6 месяце появляются «псевдослова» [85] — голосовые реакции относительно постоянного звукового состава, выражающие эмоциональные состояния ребенка и используемые им для воздействия на взрослого. Однако они не имеют предметной отнесенности. В конце первого года жизни речь ребенка настолько своеобразна как по семантике, так и по звуковому составу, морфологии и синтаксису, что получила название автономной детской речи.

Развитие эмоций связано, в первую очередь, с формированием положительного эмоционального отношения ко взрослому и рождением социальных эмоций. В 8-9 месяцев формируется привязанность ребенка ко взрослому, основанная на удовлетворении им потребности в безопасности. Возникновение привязанности находит отражение в таких эмоциональных реакциях, как проявление боязни и страха незнакомых людей, тревоги при сепарации от взрослого. Позитивное эмоциональное отношение переносится со взрослого на предмет, включенный в контекст общения со взрослым. Особенности проявления эмоций в младенчестве состоят в чрезвычайной яркости, иррадиированности; быстрой переключаемости и лабильности.

К концу первого года у младенца возникает устойчивое чувство «Я», обнаруживающее себя в интересе к изображению себя в зеркале и положительно-эмоциональных реакциях на него [1, 48].

Завершается младенческий возраст *кризисом первого года жизни*. Симптомами кризиса являются симптомы негативизма и упрямства ребенка («нет», «не буду», «не хочу», «дай»). Реакции ребенка носят генерализованный неуправляемый характер. Причиной кризиса первого года жизни («малого» кризиса в терминологии Д. Б. Эльконина) является противоречие между возросшими возможностями ребенка и его местом в системе социальных отношений, сложившимися ранее формами общения и сотрудничества со взрослым, отражающее важные достижения ребенка.

Кризис первого года подготавливается двумя новообразованиями. Во-первых, ходьбой, с которой приобретает физическая автономия от взрослого. Во-вторых, с возникновением «аффективно заряженных представлений» или мотивирующих представлений [12]. «Полевое» поведение ребенка, полностью регулируемое извне, постепенно сменяется формами «волевого» поведения, регулируемого внутренними структурами. Мотивирующие представления являются синтезом интеллектуальных и

аффективных компонентов. Если раньше, когда ребенок тянулся к «запрещенному» предмету, взрослый прятал предмет и ребенок успокаивался, то теперь желание приобретает устойчивость. Мотивирующие представления сообщают поведению ребенка направленность независимо от «поля» и заставляют требовать привлекательный предмет или игрушку — «Дай!» Наряду с достижениями, кризис обнаруживает и недостаточность прежних форм общения и взаимодействия. Яркие аффективные вспышки в контексте взаимоотношений со взрослым обусловлены усложнением деятельности и переходом к предметно-орудийной деятельности. Недостаточность старых средств общения для решения новых задач развития рождает объективную необходимость овладения речью.

Ребенок, получив физическую самостоятельность передвижения, открывает для себя мир предметов. У него возникает ориентировка на предметную действительность, желание действовать с вещами. Тем самым рождается новое противоречие между стремлениями ребенка и отсутствием у него опыта предметно-орудийных действий. Разрешение противоречия лежит в создании новых форм общения со взрослыми и овладении речью как средством такого общения.

Возраст от 1-3 года

Ранний возраст в периодизации Д. Б. Эльконина завершает эпоху раннего детства и определен хронологическими границами от года до 3 лет. Раннему возрасту предшествует кризис одного года. Кризис трех лет, причисленный исследователем к «большим» кризисам между эпохами, завершает ранний возраст. Этот кризис приводит к коренной перестройке системы социальных отношений ребенка с миром на основе признания взрослыми его автономии и расширения самостоятельности. Это период интенсивной ориентации в сфере «ребенок — общественный предмет» и опережающего развития операционно-технической сферы деятельности и умственного развития.

Социальная ситуация развития характеризуется распадом прежней системы отношений «Пра-Мы», в которой все отношения ребенка с миром были опосредованы участием взрослого. Ребенок приобретает относительную самостоятельность, прежде всего свободу физического передвижения и определенную автономию намерений, возникающую на базе аффективно заряженных мотивирующих представлений [12]. Ребенок открывает новый предметный мир. Однако овладение предметами требует сотрудничества со взрослым, которое должно быть выстроено заново с учетом новых возможностей ребенка. Такое сотрудничество, в свою очередь, требует овладения речью, поскольку прежние невербальные средства общения (эмоциональные, мимические, предметные) уже не соответствуют новым задачам.

Итак, известный уровень автономии ребенка в сочетании с потребностью в освоении предметного мира и необходимость новых форм сотрудничества со взрослым определяют особенности социальной ситуации ребенка раннего возраста, вызывают к жизни новый тип ведущей деятельности — предметно-орудийную деятельность, определяя речевое развитие как центральную линию развития.

Ведущая деятельность — предметно-орудийная (предметно-манипулятивная), направлена на овладение ребенком предметами орудиями. Ситуативно-деловое общение является типичной формой общения в раннем возрасте. Ситуативно-деловое общение отвечает потребности ребенка в сотрудничестве со взрослым. М. И. Лисина [56] выделяет четыре признака потребности ребенка в сотрудничестве со взрослым:

- пытается привлечь внимание к своей деятельности;
- ищет оценку своих успехов;
- обращается за поддержкой в случае неуспеха;
- уклоняется от «чистой» ласки, с удовольствием принимая ее как поощрение своих достижений.

Развитие предметно-орудийных действий

Предметная игра

Формирование *наглядно-действенного мышления*

В развитии речи в раннем возрасте выделяют два периода. Первый от 1 до 1;6-1;8 года — переходный, характеризующийся следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активная речь почти не развивается; активная речь ребенка своеобразна по семантике, лексике, фонетике, грамматике, синтаксису. Речь ребенка по семантике — многозначная (словом «ква-ква» обозначаются лягушка, пруд, лебедь, жидкость, запонка, киска). Она своеобразна по звуковому составу (неполнота фонетического состава, эффект края и ударения, нарушение произношения фонем), по лексике (существительные, глаголы, прилагательные, любимое числительное, местоимения и позже всего появляются предлоги и союзы), по синтаксису (сначала однословные предложения, а затем — фразовая речь).

Второй период (1;8—3 года) — практическое овладение речью. Эти два периода отделены критической точкой в развитии. Заслуга открытия переломного момента в развитии речи принадлежит В. Штерну. Симптомы кризиса — возникновение вопросов о названиях предметов («Кто это?», «Что это?») и быстрый рост активного словаря. Исследователь считал, что ребенок практически до речевого опыта делает «великое лингвистическое открытие» — каждый предмет имеет свое название. Причины, по мнению Штерна, лежат во врожденных предпосылках развития языка (экспрессивная,

коммуникативная и интенциональная, т. е. направленная на смысл, тенденции). Речевое развитие осуществляется путем конвергенции внутренних врожденных задатков и внешних условий, т. е. соприкосновения тенденций речи с языковой действительностью. Теория подвергалась критике Ж. Пиаже, А. Валлоном, Л. С. Выготским, Д. Б. Элькониным. Было показано, что ребенок в отношении речи занимает не теоретическую, а сугубо практическую позицию. Овладение языком — практическое моделирование образцов речи взрослого на основе практической ориентации. Решающую роль для развития речи играют предметно-орудийная деятельность и становление устойчивых значений детских слов.

4. Обсуждение лекции. (10 минут)

Ведущий обсуждает с участниками, что нового они узнали. Какие остались вопросы.

Отдельно ведущий еще раз формулирует новообразования обоих возрастов, переформулировав их вместе с родителями на обыденный лад и выписывает их на флипчарте.

5. Упражнение «Траектория моего ребенка» (15 минут)

Цель: Рефлексия того, что ребенок приходит к одному этапу развития своим неповторимым путем, отличающимся от других.

Ход упражнения: ведущий просит участников создать траекторию развития своего ребенка. Для этого родители рисуют координатные оси. Ось ох- это ось возраста ребенка. По оси оу будут отмечаться новообразования ребенка, которые были обсуждены ранее. Общее обсуждение – как у кого было или происходит сейчас. (15 минут).

6. Упражнение «Мои требования и возможности ребенка» (15 минут)

Цель: соотнести требования родителей с возрастными возможностями ребенка

Ход упражнения: Ведущий просит участников составить таблицу. В одном столбце написать свои нынешние требования к ребенку, отвечающие на вопрос «Мой ребенок должен уже...». На это дается 5 минут. Следующий шаг – ведущий просит проанализировать возможности ребенка, с точки зрения психологических закономерностей развития (используются материалы лекций) и ставит во второй столбик рядом с требованием плюс – если оно выполнимо, и минус, если нет. (5 минут). Если у них возникают вопросы при анализе, они обращаются индивидуально к ведущему.

В общем обсуждении участники делятся тем, насколько их требования соответствуют возможностям ребенка. (5 минут)

7. Мини-лекция Эмоционально-личностное развитие от 0 до года (15 минут)

В раннем возрасте происходит формирование устойчивого *типа привязанности* к близкому взрослому.

Можно выделить следующие этапы формирования привязанности:

- 0-6 месяцев — формирование потребности в контакте и близости со взрослым, необходимых для выживания ребенка. Генезис исходной поведенческой модели привязанности;
- 6-12 месяцев — на основе формирования «сохранения объекта» выделение образа матери как объекта поведенческой модели привязанности. Начало дифференциации «своих» от «чужих». На чужих взрослых у ребенка 6-7 месяцев впервые возникает реакция страха. Происходит интернализация образа матери и четкое выделение фигур привязанности;
- до 2-3 лет — осуществляется формирование устойчивых паттернов привязанности.

Свидетельством их возникновения являются реакции ребенка на сепарацию (отделение) и разлуку с матерью. Таким образом, если в младенчестве формируется потребность в контакте с близким взрослым, складываются исходные паттерны привязанности, то в раннем возрасте они преобразуются в устойчивые модели поведения, определяющие стратегию взаимодействия с близким взрослым и отношение ребенка к миру в терминах базового доверия/недоверия к миру.

Формирование определенного типа привязанности определяется особенностями материнского поведения и историей развития ребенка. Случаи сепарации (госпитализация, разлука с близким взрослым) в раннем возрасте являются фактором риска в возникновении нарушений психического развития.

Базовыми характеристиками матери, обуславливающими формирование типа привязанности, выступают:

- эмоциональное принятие ребенка, любовь и уважение его личности, умение выразить это в общении с ним;
- чувствительность и сенситивность к особенностям поведения ребенка, сигнализирующим о его потребностях и желаниях. Чрезмерная чувствительность матери и фиксация на симптомах неблагополучия могут приводить к формированию тревожной привязанности;
- понимание причин этого состояния, адекватное представление о возрастно-психологических и индивидуальных особенностях ребенка;
- умение адекватно реагировать на потребности и нужды ребенка, отзывчивость матери;

- постоянство, последовательность и непротиворечивость поведения матери, позволяющие ребенку адекватно ориентироваться в поведении матери и эффективно взаимодействовать с ней;

- ориентация матери на ребенка как самостоятельного субъекта, а не как на объект материнского ухода и воспитания. Учет во взаимодействии с ребенком его активности и потенциальных возможностей и ограничений.

8. Упражнение – отработка «Мы с ребенком» (10 минут)

Цель: рефлексия того, какая привязанность у родителя с ребенком

Ход упражнения: Участники делятся на группы по три человека. В малых группах участники по очереди составляют памятник из двух фигур (1 участник руководит двумя другими), который воспроизводит бы их отношения с ребенком на данном этапе. (10 минут)

В общем кругу обсуждение того, что получилось у каждого участника. Какие чувства испытывали участники, когда думали об отношениях с ребенком. (10 минут)

9. Мини лекция о кризисах года и кризиса 3 лет жизни (10 минут)

Раскрываются задачи кризиса, способы протекания, возможные реакции родителей, способы изменений социальных ситуаций развития. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2007

Самостоятельная работа (зачетная)

Решить несколько кейсов по теме «Возрастные кризисы»

Раздел 2.2 «Я ощущаю, я чувствую, я расту. Основы сенсорной интеграции»

1. Лекция на тему сенсорной интеграции (40 минут)

Материалы из книги Айрес Д., Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М. Теревинф, 2016

Понятие сенсорной интеграции и ее дисфункции было сформулировано Д. Айрес и дополнено У. Кислинг, Л.Д. Миллер, К. Дорфман и другими.

Процесс сенсорной интеграции – это соединение в единое целое ощущений от окружающего мира, передаваемые от органов чувств. Он происходит бессознательно и организуется в нервной системе. Когда сенсорные системы работают согласованно, мы видим полную картину мира, понимаем где находимся и определяем, все существенные свойства предметов с которыми взаимодействуем. Сенсорных систем всего 7: обонятельная, зрительная, слуховая, тактильная, вкусовая, вестибулярная, проприоцептивная и интерцепция. Про первые пять все из нас слышали, они относятся к системам, которые работают с внешними сигналами. Последние две дают информацию о внутренних ощущениях и обеспечивают, первая – информацией о равновесии, положении

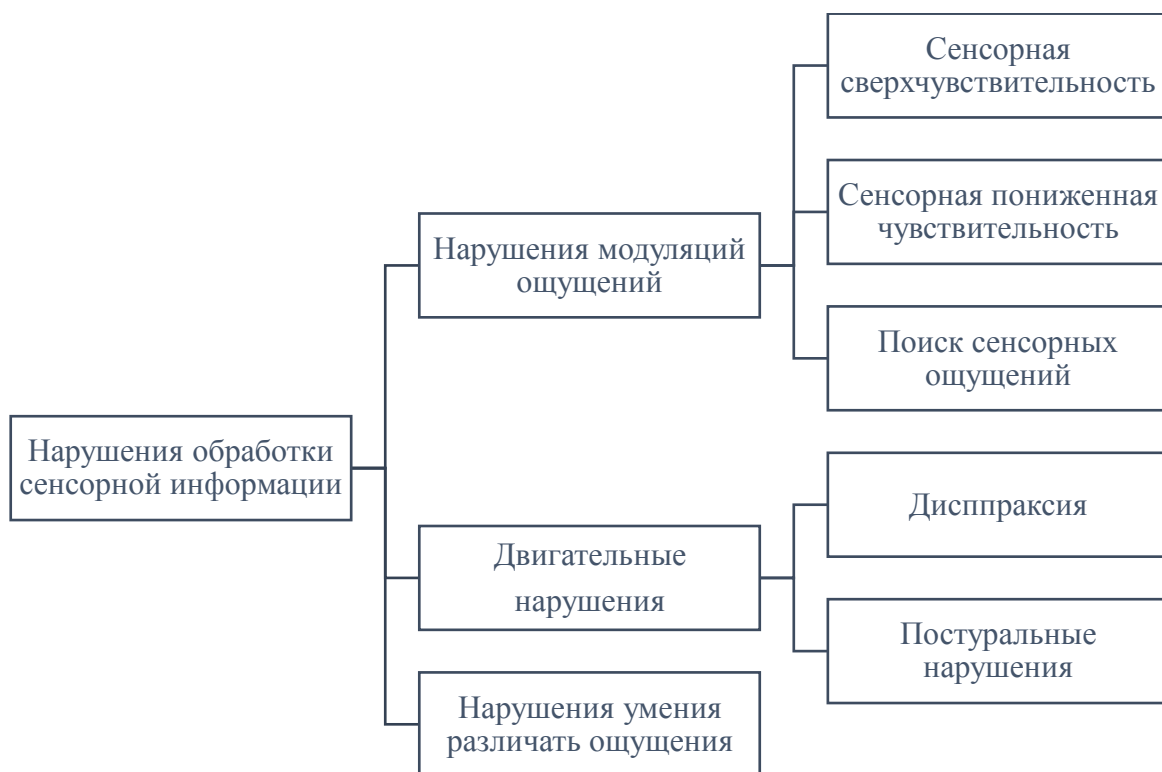
тела относительно земли, а головы - относительно тела. Проприоцепция дает информацию о положении тела и о движении частей тела. Интероцепция обеспечивает информацию о состоянии внутренних органов. Она регулирует такие функции тела как голод, жажда сон, температура, уровень возбуждения и т.д.

Правильное восприятия сигналов от сенсорных систем дает возможность правильно оценивать ситуации, в которые мы попали и правильно на них реагировать, то есть давать адаптивный ответ. При обработке сенсорной информации важную роль играет регуляторная функция центральной нервной системы, которая определяет, что является важным ведущим стимулом, а что нет.

Чувствительность органов чувств и способность мозга соединять в единое разные ощущения развиваются у ребенка с рождения. Младенец постепенно осваивает мир, а его центральная система самоорганизуется для наиболее адаптивных реакций. Сенсорные системы являются

фундаментом, на котором строится более сложная деятельность: сенсомоторное, перцептивно-моторное развитие, когнитивное развитие, поведение. Можно развитие ребенка сравнить со строительством дома. В зависимости от почвы – центрально нервной системы, мы возводим фундамент - сенсорные системы, который является основой для нашего первого этажа дома - сенсомоторного развития. Дальше строится второй этаж – перцептивно-моторные навыки. Ну и чердак с крышей – это различные познавательные процессы, поведение и способность к обучению

Соответственно трудности в сенсорной обработке информации влечет за собой большие последствия. И иногда для коррекции поведения или способностей к обучению ребенка необходимо спуститься к самым первым кирпичикам развития.



Отдельно описываются, ход развития сенсорики во младенчестве и в раннем возрасте.

О том, что ребенок, если все хорошо получает удовольствие от сенсорного взаимодействия.

Рассказывается и гипер- и гипочувствительности сенсорных систем.

У каждого свой индивидуальный сенсорный профиль.

2. Упражнение «Сенсорный профиль моего ребенка»

Цель: исследовать особенности сенсорного развития своего ребенка.

Ход упражнения: Ведущий просит на листах А3 нарисовать фигуру ребенка (контур фигуры). Следующим этапом для участников будет цветом обозначит свойство той или иной сенсорной систем своего ребенка, обводя или закрашивая ее локализацию. Зеленый – нет особенностей, синий – гипочувствительность, необходимо сильное воздействие, красный – гиперчувствительность, чувствует даже легкое воздействие. При выполнении задания ведущий может приводить примеры гипо и гиперчувствительности той или иной сенсорной зоны в поведении ребенка. (15 минут)

система	расположение
обонятельная	нос
зрительная	глаза
слуховая	уши

тактильная	поверхность тела
вкусовая	рот
вестибулярная	голова
проприоцептивная	контур тела
интерацепция.	живот

После этого участники в кругу показывают получившуюся картину и обсуждают, какие системы труднее всего определить, что им помогло понять, какая система как себя ведет, и каким образом эти знания могут помочь в воспитании. (15 минут)

3. Упражнение «Массаж»

Цель: получить сенсорный опыт.

Ход упражнения: Участники делятся на пары. По очереди они друг другу делают массаж путем сдавливания суставов по следующей схеме: растирание ладони – сдавливание сустава на запястье - растирание предплечья – сдавливание локтевого сустава – растирание плеча – сдавливание плечевого сустава. Сначала делается массаж одной руки, потом другой. Сдавливание должно длиться не менее 30 секунд, как и растирание. (15 минут)

Обсуждение в кругу. Участники делятся своими ощущениями, предполагают, какая сенсорная система работает в этот момент (10 минут)

4. Упражнение «Покров ночи»

Цель: получить сенсорный опыт.

Ход упражнения: Участники делятся на две группы. Первая группа садится в середине зала на пол, тесно прижавшись друг к другу. Их накрывают покрывалом. Вторая группа начинает давить на покрывало сверху, с боку. Давление стараются оказывать большими площадями (открытая ладошка).

Потом группы меняются местами. (7 минут)

Обсуждение в кругу. Участники делятся своими ощущениями, предполагают, какая сенсорная система работает в этот момент (10 минут)

5. Упражнение «Мой сенсорный материал»

Цель: получить сенсорный опыт.

Ход упражнения: Перед участниками выставляются 4 контейнера с разным сенсорным материалом: гидрогель, кинетический песок, просто песок, вода. (контейнеры должны быть достаточно большие, чтобы с ними могли взаимодействовать несколько человек). Участник подходит к контейнерам, пробуют материал и выбирают тот, который больше всего им понравился и начинают свободно с ним взаимодействовать. (10 минут)

Обсуждение в круге. Почему понравился тот или иной материал, как поняли, что это именно он, как сейчас чувствуете себя. (10 минут)

6. Упражнение «Мои отпечатки»

Цель: получить сенсорный опыт.

Ход упражнения: Участники делятся на пары. По очереди они раскрашивают ладони другу друга пальчиковыми красками, а потом оставляют свои отпечатки на общем ватмане. (10 минут, по 5 минут на ладонь)

Обсуждение в кругу. Участники делятся своими ощущениями, предполагают, какая сенсорная система работает в этот момент (10 минут)

Самостоятельная работа. Составить собственный сенсорный профиль и сравнить с профилем ребенка.

Раздел 2.3 «Кто мой ребенок?»

1. Упражнение «Шаги родительства»

Цель: исследовать насколько я знаю своего ребенка.

Ход упражнения.

Участники встают со своих мест. Ведущий задает вопросы, описывающие ситуации воспитания. Если на вопрос участник может ответить да – то он делает небольшой шаг вперед. Если ответ – нет, то остается на месте.

1. Я знаю, что делать, когда мой ребенок плачет.
2. Я умею успокоить ребенка, когда он в истерики.
3. Я сильно не переживаю, когда мой ребенок делает ошибки.
4. Я знаю, что любит делать мой ребенок.
5. Я чувствую, когда мой ребенок устал.
6. Мне интересно заниматься вместе с ребенком его делами.
7. У меня всегда получается поддержать своего ребенка.
8. Мой ребенок не переживает, когда остается надолго без меня
9. Я могу определить, когда ребенку действительно нужно то, что он просит, а когда нет.
10. Я знаю, его потребности (5 минут).

Обсуждение упражнения. Ведущий инициирует дискуссию по выполненному упражнению. Вопросы, которые он затрагивает: Какие вопросы были наиболее трудные? Что точно получается у участников, на какие вопросы участники могли бы ответить и так и так? (10 минут).

2. Упражнение «Сильные-слабые стороны моего ребенка» 20 минут

Цель: создать представления о возможностях и ограничений ребенка

Ход упражнения: Ведущий предлагает участников составить таблицу, в которой с одной стороны были бы написаны сильные стороны ребенка, а с другой – слабые, на взгляд родителей.

Обсуждение в общем кругу – действительно ли родители отметили слабые стороны ребенка. Как они могут помочь ребенку. О чем они говорят?

3. **Мини-лекция о психологии потребности** (15 минут) материалы по пирамиде Маслоу URL: <http://psych.info/psihologiya-lichnosti/motivatsiya/potrebnosti-cheloveka-kak-istochnik-ego-aktivnosti.html>

Основные группы	Потребности	Описание
Дополнительные психологические потребности	в самоактуализации (самореализации)	максимальная реализация всех потенций человека, его способностей и развитие личности
	эстетические	потребность в гармонии и красоте
	познавательные	стремление узнавать и познавать окружающую действительность
Основные психологические потребности	в уважении, самоуважении и оценке	потребность в успехе, одобрении, признании авторитета, компетентность и т.п.

	в любви и принадлежности	необходимость быть в общности, социуме, быть принятыми и признанными
	в безопасности	необходимость в защите, стабильности и безопасности
Физиологические потребности	физиологические или органические	потребности в пище, кислороде, питье, сне, половое влечение и т.п.

В психологии наиболее популярные способы и средства удовлетворения потребностей заключаются:

- в механизме формирования индивидуальных для человека способов удовлетворения своих потребностей (в процессе научения, формирования различных связей между раздражителями и последующей аналогии);
- в процессе индивидуализации способов и средств удовлетворения базовых потребностей, которые выступают в качестве механизмов развития и формирования новых потребностей (сами способы удовлетворения потребностей могут превратиться в них самих, то есть появляются новые потребности);
- в конкретизации способов и средств удовлетворения потребностей (происходит закрепление одного способа или же нескольких, с помощью которых происходит удовлетворение потребностей человека);
- в процессе ментализации потребностей (осознание содержания или некоторых аспектов потребности);
- в социализации способов и средств удовлетворения потребностей (происходит их подчинение ценностям культуры и нормам общества).

4. Упражнение «Потребности моего ребенка»

Цель: актуализировать знания о потребностях своего ребенка

Ход упражнения: участникам предлагается составить список потребностей, которые они знают есть у их детей (5 минут). После этого ведущий просит их соотнести

полученный список с иерархией потребностей и определить, потребности какого уровня они знают лучше всего (5 минут).

В общем кругу происходит обсуждение того, что получилось, по каким признакам участники считают потребности ребенка. Как они могут увидеть потребности более высокого уровня (10 минут).

5. Мини-лекция о потребностях ребенка (материалы Джеральд Ньюмарк "Как воспитать эмоционально здоровых детей). 15 минут

Потребность приятия

Ребенку нужно, чтобы в нем видели самодостаточную уникальную личность, а не просто копию родителей, которую необходимо подогнать под родительские стандарты идеального сына или дочери.

Это означает, что дети вправе иметь свои суждения, свои чувства, желания и представления о мире. Мы должны признать, что чувства не плохи и не хороши - они просто существуют. Принимать - не значит одобрять, соглашаться или проявлять свое снисхождение. Принимать чувства ребенка - это значит признавать, что дети, как и все люди, наделены своими чувствами и что эти чувства не надо подавлять, не надо их бояться - их надо принимать, понимать и обсуждать, при необходимости совместно с ребенком работая над их развитием.

Потребность в безопасности

Защитить ребенка означает создать стабильное, безопасное, спокойное и внимательное окружение, в котором ребенок будет чувствовать, что его любят и оберегают, а намерения и поведение близких ему людей продиктованы искренней заботой о его благополучии.

Искусство обхождения с детьми - это, в том числе, искусство балансировать между свободой и контролем. Определенные ограничения неизбежны, без ограничений дети не смогут чувствовать себя в безопасности. Вседозволенность порождает тревогу, ребенок постоянно будет чувствовать какую-то опасность, а незрелость и отсутствие опыта сделают его и вовсе беспомощным.

Потребность в уважении

Детям необходимо чувствовать, что их уважают. Поэтому отношение к ним должно быть самым внимательным, обращение - вежливым и обходительным. Детям нужно, чтобы их ценили и видели в них полноценных людей, а не "довесок" к родителям,

которым можно помыкать по собственному усмотрению. Детям необходимо, чтобы их уважали как независимых личностей, обладающих собственной волей и желаниями.

Потребность ощущать собственную значимость

Чувствовать свою значимость означает для ребенка чувствовать собственную силу, влияние, ценность, чувствовать, что "я что-то таки значу". Эта потребность проявляется в самом нежном возрасте. Однажды я видел, как мать и дочь зашли в лифт и женщина собралась нажать кнопку. "Нет, я, дай я!" - закричала малышка и стала на цыпочки, пытаясь дотянуться повыше. Еще был случай, когда я пытался помочь ребенку пристегнуть ремень безопасности: "Я сам все сделаю!" - возмутился мальчик.

Потребность чувствовать связь с окружающими

Детям необходимо чувствовать себя "в команде". Им нужно, чтобы о них не забывали и позволяли участвовать в происходящих событиях. Между тем вспомните, сколько раз вы слышали и произносили реплики: "Нет, не сейчас. Подрасти сначала", "Ты еще маленький, тебе еще рано".

6. Дискуссия «Как видеть своего ребенка и не сравнивать с другими» 15 минут

Цель: актуализировать способы мотивации ребенка не через сравнения.

Ход дискуссии: для чего родитель сравнивает ребенка с другими, что это ему дает. Для чего он ребенку говорит о других детях. Как еще можно мотивировать ребенка.

7. Упражнение рисунок «Мой ребенок» 25 минут

Цель: актуализировать отношение к своему ребенку.

Ход упражнения: Ведущий просит участников нарисовать своего ребенка на листе А4. Потом по кругу участники рассказывают о том, что нарисовали.

8. Завершающее упражнение модуля «Беру с собой» (15 минут)

Цель: завершить модуль, собрать обратную связь.

Ход упражнения:

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен быстро ответить на три вопроса: «Что больше всего запомнилось?», «Что узнал нового?», «Что смогу использовать?»

МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Цель модуля: Данный модуль будет полезен тем участникам, которые испытывают сложности или хотят расширить навыки взаимодействия со своим ребенком. Основа совместной деятельности является сенсорно-моторная игра, о которой участники узнают поподробнее и смогут сами поиграть в эти игры. Родители смогут на своем опыте почувствовать особенности эмоционально-непосредственного общения и узнают, как его поддерживать с ребенком. Кроме того, им будет предложено актуализировать свои знания о поддержании контакта с ребенком в различных конфликтных ситуациях. При общении с ребенком, конфликтах с ним родитель испытывает эмоции и чувства, которые могут нарушать взаимодействие родителя. Осознание их является еще одной задачей модуля.

Участвуя в Разделе 3.1 «**Играем вместе!**», участники познакомятся с основными понятиями сенсорно-моторной игры, узнают ее роль в этом возрасте, попробуют самостоятельно придумать совместные игры, в которые хотели бы играть со своим ребенком. Участники смогут для себя определить, что им самим нравится делать с ребенком и почему получать удовольствие от общения с ребенком важно для его развития.

Раздел 3.2 «**Я тебя вижу, я тебя слышу**» ознакомит участников со способами общения с ребенком, которые помогут лучше его понимать и самому родителю доносить о своих чувствах или требованиях. Поддержание контакта с ребенком во время конфликтов, ссор, радостных событий является фокусом внимания участников в этом разделе.

Участие в Разделе 3.3 «**Я себя вижу, я себя слышу**» позволит участникам исследовать собственные чувства, которые возникают при взаимодействии с ребенком. Взаимодействие с ребенком может быть и должно быть разным. На встрече родители смогут определить количество и качество общения со своим ребенком, а также те чувства, которые возникают, в разных ситуациях общения.

Раздел 3.1 «Играем вместе!»

1. Вводное слово:

Цель: познакомить с темой раздела, кратко описать цели и задачи.

Ведущий кратко рассказывает, что ждет участников на встрече, какие темы будут затронуты, что будет сделано. (5 минут)

2. Вводное упражнение-приветствие.

Цель: настроить участников на дальнейшую работу, снять эмоциональное напряжение, собрать обратную связь о состоянии, собрать ожидания о встрече.

Ход упражнения

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен быстро ответить на три вопроса ассоциациями. На вопрос: «Какое у меня настроение?» - надо ответить, назвав овощ, на состояние которого участник похож. На вопрос: «Какие мои мысли?» - нужно ответить, назвав цвет. А на вопрос: «Что я хочу от сегодняшнего дня?» дать ответ одним словом. После этого участник кидает мяч обратно ведущему.

Ведущий каждый раз повторяет вопросы, на которые участник должен ответить.

Ведущий демонстрирует, как должно выглядеть упражнение на своем примере. (15 минут)

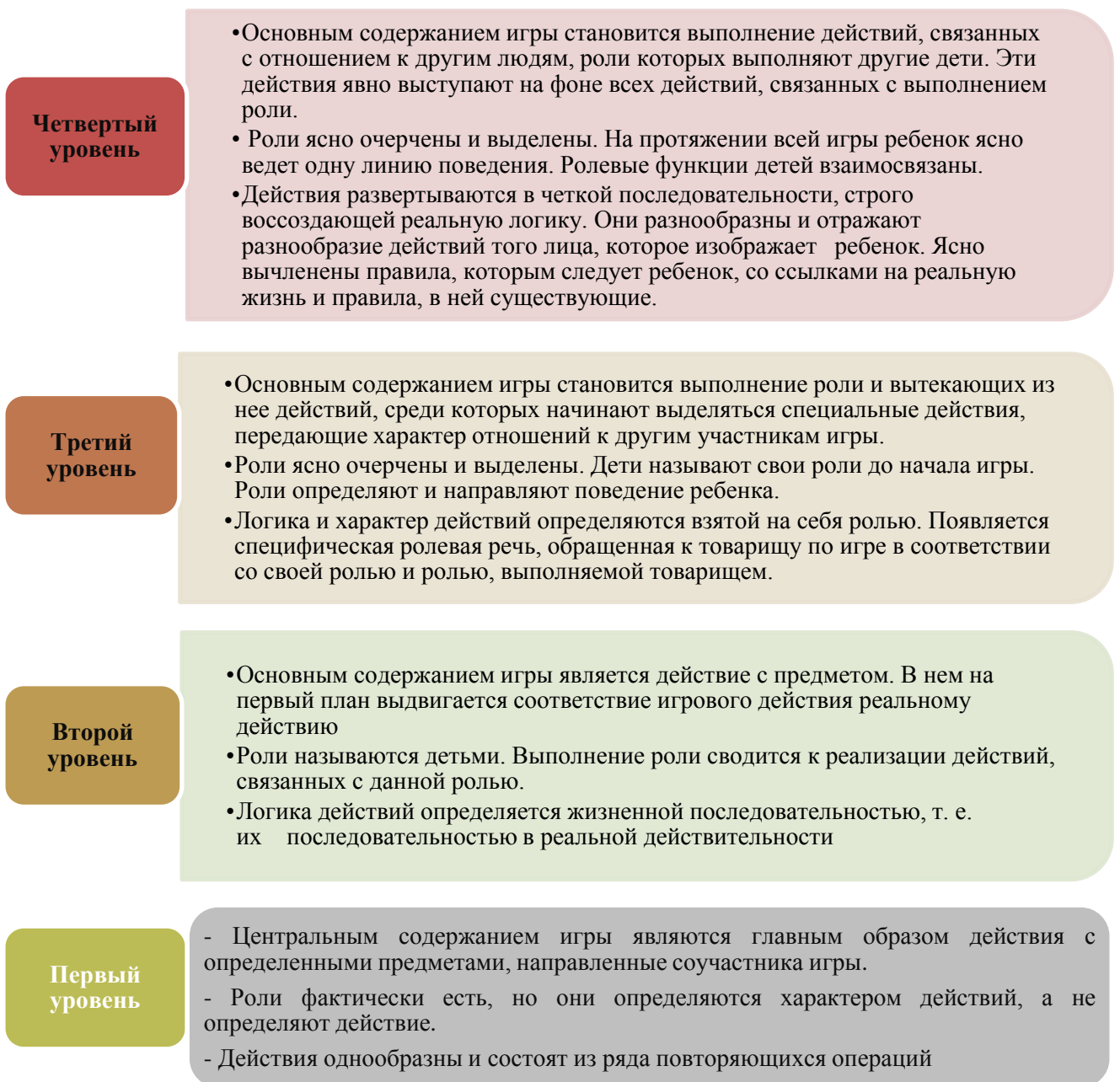
3. Лекция о психологии игры в возрасте от 0-3 лет (60 минут)

Игра позволяет ребенку развить навыки, связанные с моторикой, перцепцией, формирует произвольность, дает возможность изучить социальные роли и способы коммуникации между людьми (Эльконин, Рубинштейн, Спиваковская). Также не стоит забывать о психотерапевтических эффектах игровой деятельности, знания о которых стали основой создания целого направления в детской психотерапии – игровой терапии (Экслайн, Оклендер).

В отечественной психологии основной теорией психологии игры принято считать положения, выдвинутые Д.Б. Элькониным (1957). Он рассматривал развитие игровой деятельности в онтогенезе ребенка. Самым сложным уровнем является уровень сюжетно-ролевой игры, где содержание затрагивает отношения между людьми. Основными критериями, по которым описывается игровое взаимодействие, стали роли, игровые действия, отношения между играющими, сюжет и содержание.

Ядро игры, ее единицей, называют роль, которая проявляется в игровых действиях и отношениях между играющими.

Развитие игры в жизни ребенка проходит 4 основные стадии или уровня. Они отличаются содержанием игр, наличием или отсутствием ролей, правил, способами взаимодействия с предметами. В контексте теории игры Д.Б. Эльконина ее развитие связано с расширением социального взаимодействия между играющими (1976). Игра должна пройти все уровни развития для того, чтобы достигнуть 4 уровня и стать сюжетно-ролевой. Основная линия развития идет от манипуляции с предметами к обращению в игре к другому и распределению ролей.



Взрослый в игре является с одной стороны носителем эталона такого рода взаимодействия, с другой – эмоционально вовлеченным партнером по игре, дающим поддержку ребенку.

Одно из главных условий для игровой коммуникации является установление контакта между играющими. Основа для него – искренняя заинтересованность во всем, что делает и переживает ребенок. Важную роль в этом процессе играют эмоции участников игры. Эмоционально насыщенные отношения помогают ребенку регулировать сенсорный опыт, наполняют смыслом получаемый опыт (White, 2009, Гринспен 2004). Эмоции организуют все процессы. Во младенчестве получение удовольствия от самых

простых ощущений (звук и прикосновения) формирует у ребенка интерес к окружающему миру (Гринспен 2004). Кроме этого эмоциональное взаимодействие формирует желание работать несмотря на сложности, подкрепляют мотивацию сохранять спокойствие во время занятий, стимулируют развитие адаптивных ответов (White, 2009).

Таким образом, игра с ребенком на любом уровне ее развития должна быть наполнена эмоциями, похвалой, описанием того, что делает или испытывает ребенок. Эта база, на которой можно будет выстроить более сложные уровни игрового взаимодействия. Игры на установление контакта В данном случае контакт – это будет не просто эмоциональная связь, но и установления визуального контакта, включение взрослого в игровой мир ребенка.

Описание особенностей игр на каждом уровне ее развития представлены ниже.

Игры на контакт – это игры для младенцев, когда взрослый непосредственно эмоционально общается с ребенком, прикасается к нему, привлекает внимание к предметам, прячется от него.

Первый уровень игры – это различные сенсомоторные игры, когда ребенок взаимодействует с различными предметами. Он прячет, кидает, достает, строит и т.д. Сюжет и содержание игры зависит от взрослого. Он придумывает игровое описание того, что происходит. Задаёт роли, говорит, кем является ребенок сейчас. Взрослый задает смысл тому, что делает ребенок. При этом ребенок может на этот смысл не откликаться. На следующих этапах развития игры у ребенка есть возможность самому придавать этот смысл. И это может быть просто звук (например, «дждждж», когда машинка едет), или слово («бибика», «едет», «машина»), или целая фраза, обозначающая, что делает ребенок сейчас. Также предложенные взрослым роли на этих стадиях принимаются детьми более осознанно, и уже роль определяет их действия.

На последнем уровне развития игры возможно предоставить ребенку полную свободу в игровом пространстве для того, чтобы он сам реализовывал сюжеты и вовлекал взрослого в игровую деятельность.

Возраст	Роль взрослого	Форма деятельности	Примеры
Младенчество (0-1 года)	Ведущая роль. Взрослый определяет форму и содержание деятельности.	Непосредственное эмоциональное общение с ребенком. В данном случае взрослый через эмоции реагирует, на ребенка и на его эмоциональные	Вы купаете ребенка и описываете, что делаете сами с ним и что делает ребенок, чутко реагируете на его проявление чувств –

		реакции, говорит с ним, описывает, что делает сам.	описываете, смеется ли он или вы. Играете с ним в игру «Кто пришел». Если ребенок плачет, описываете, что он делает и свои чувства по этому поводу.
Ранний возраст (1-3 лет)	Взрослый и ребенок могут меняться местами, попеременно занимая ведущую роль.	Игровая предметная деятельность. Данная форма предполагает, что ребенок и взрослый через предметы взаимодействуют друг с другом. Родитель показывает, как предмет можно использовать, ребенок повторяет. При этом взрослый комментирует, что происходит, эмоционально реагирует на действия ребенка, и на его реакции. Ребенок может предложить сам использовать предмет или предмет-заменитель в том или ином ключе, а родители должны поддержать его в этом.	Играйте с ребенком в игры с предметами. Постройте вместе что-нибудь из кубиков, книг, маминых украшений и папиного портфеля дома, или из песка, земли, палочек и шишек, если выбрались на природу. В ванной можно вылавливать игрушки из воды сачком или просто поиграть в похищение утенка страшной подводной мочалкой. В общем, в любом месте и в любое время можно найти тему и предмет для игры. Часто взрослые получают от процесса не меньше удовольствия, чем ребенок. Только будьте аккуратнее с опасными предметами - не пораньтесь.

4. Упражнение- отработка. «Играем вместе!»

Цель: отработать материал лекций

Ход упражнения: Участники должны придумать по 5 игр со своим ребенком, опираясь на информацию лекции. (25 минут) Потом, разделившись на малые группы, каждый участник должен проиграть 1 из 5 игр с другими участниками (20 минут).

5. Упражнение «Любое действие – игра»

Цель: отработать навык создания игры из обычных действий.

Ход упражнения: участники делятся на пары. Для задания понадобится для задания сенсорные коробки. Один из них начинает делать, какое действие – не игровое. Второй пытается из этого сделать игру – игровым способом описывая, что делает первый или подстраиваться под действия первого. Потом они меняются. (15 минут)

После этого в круге участники показывают и рассказывают, что у них получилось. (10 минут)

Раздел 3.2 «Я тебя вижу, я тебя слышу»

1. Мини-лекция о эмоциональном контакте. (15 минут)

Важно установить с ребенком прочную связь при помощи полноценного общения и качественно проведенного времени. Детский психолог М.Эйнсворт выделяет несколько признаков того, что между родителями и детьми существует крепкая эмоциональная связь. Если речь идет о грудных детях, то такие родители:

- чаще и быстрее реагируют на плач ребенка;
- правильно угадывают, чего хочет ребенок;
- показывают ребенку свое хорошее отношение;
- проводят больше времени, общаясь с ним.

Для более взрослых детей.

Сочувствуйте ребенку. Для этого мы должны не только разобраться в его эмоциях, но и испытать их вместе с ним. Если малыш счастлив — будьте счастливы за него, если он горюет, разделите с ним его чувство.

К примеру, двух ребенок утром проснулся в слезах. Мама подошла к нему и взяла его на руки: "Почему ты плачешь? Что случилось? Ты испугался?". Но малыш плакал и ничего не отвечал. Мама сказала ему: "Я вижу, что тебе грустно. Я с тобой". Она подержала его на руках, пока он не успокоился и не попросил дать ему завтрак.

Почему мама вела себя правильно? Она признала чувства ребенка. Вместо того, чтобы сказать: "Перестань плакать", она объяснила, какие эмоции испытывает малыш, и признала право на их существование. Ребенок увидел, что он не сделал ничего плохого, понял, что и в следующий раз за испуг и слезы его не будут ругать, и успокоился.

На своем примере демонстрируйте ребенку правильное, на ваш взгляд, внешнее выражение чувств. Дети копируют нас даже в мелочах. Научите ребенка справляться с отрицательными эмоциями. Это не получается само собой, нужно развивать этот навык. Детям нужно показывать, как конструктивно справляться с поражением, конфликтом или чувством раздражения. Если это умение развить в детстве, взрослому впоследствии будет легче преодолевать трудности в общении.

2. Упражнение на отработку «Отрази меня»

Цель: отработать навык налаживания контакта с помощью отражения

Ход упражнения: Участники делятся в пары. Один из пары спокойно сидит, не говорит, а второй – просто описывает все, что видит – внешность, одежду, выражение лица. Потом они меняются местами. (15 минут)

Общее обсуждение: трудно ли было описывать, что чувствовали те, кого описывали. (10 минут)

3. Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: актуализировать навык эмпатии

Ход упражнения: один участник выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие 2-3 человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим взглядом» увеличивается (10 минут)

Обсуждение – легко ли было находить взгляд, что для этого делали? Что чувствовали те, кто смотрел любящим взглядом? (10 минут)

4. Мини лекция «Модель я-сообщения» (15 минут)

Модель Я-сообщения состоит из трех основных частей:

- события (когда..., если...);
- реакции (я чувствую...);
- предпочитаемого вами исхода (мне хотелось бы, чтобы..., я предпочел..., я был бы рад).

Первоочередная цель Я-высказывания — сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее. Противоположным вариантом Я-сообщения является «Ты-сообщение». Ты-сообщения часто нарушают процесс взаимодействия, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда взрослый: «Ты всегда разбрасываешь свои вещи!», «Немедленно прекрати это делать!», «Ты не исправим!».

Технология "я-высказывания" (по 5 шагам)

1 шаг. Факты. Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту.

2 шаг. Чувства. Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..."

3 шаг. Мысли. Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др.. Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела». Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.

4 шаг. Желания. Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо». Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко 2-у шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

5 шаг. Намерения. Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом. "Я собираюсь", "Я буду", "Я не буду". Например: "А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь". 5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.

Рассмотрим различия вышеописанных высказываний на конкретных примерах.

Ситуация	Ты-сообщение	Я-сообщение
Ребенок выпрашивает у родителей купить ему новую, очень	Ты мне надоел! Прекрати истерику немедленно!	Я очень расстроена твоим поведением. Мне приятно делать тебе подарки, но сейчас я не могу этого позволить (у меня нет денег и

дорогую игрушку. Покупка не входит в планы и возможности родителей. Ребенок ноет и продолжает просить.		вообще я не планировала покупать эту игрушку).
Ребенок дерзит воспитателю, отказывается следовать общепринятым правилам.	Какой несносный мальчишка! Будешь наказанным весь день!	Мне неприятно, когда ты мне дерзишь. У меня пропадает желание с тобой разговаривать! Ты ведь знаешь, что в детском саду есть определенные правила и обязанности, ты достаточно большой, чтобы их понимать и соблюдать.

5. Упражнение- отработка «Я-высказывания»

Цель: отработать технику я-высказывания

Ход упражнения: В малых группах участники составляют список чаще всего встречающихся в их общении с ребенком родительских фраз, которые передают возмущение, нетерпение, раздражение, злость, обиду – около 7 фраз. (5 минут)

После этого участники должны переформулировать эти фразы, используя технику я-высказывания. (10 минут)

6. **Мини-лекция «Стиль общения»** лекционная информация берется из книги Карабанова «Психология семейных отношений и основы семейного консультирования» (15 минут)

1. **автократический** (единоличное принятие решения взрослым без учета мнения и позиции ребенка); (

2. **авторитетный и демократический** (основывается на совместном принятии решений взрослыми и детьми с учетом интересов ребенка);

3. **либеральный** (оставляет инициативу и решение за ребенком);

4. хаотический (непоследовательность управления и руководства, переход от авторитарных способов взаимодействия к либеральным, демократическим и обратно). (оранжевый). (15 минут)

7. Упражнение – отработка «Когда и как говорить»

Цель: актуализировать, когда и как родитель говорить с ребенком

Ход занятия: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Внутри групп они придумывают ситуации, когда родитель обычно использует автократический стиль, когда демократический, когда либеральный, а когда хаотический. (15 минут)

В общем кругу обсуждается можно ли в этих ситуациях выбирать другой стиль общения. (10 минут).

Раздел 3.3 «Я себя вижу, я себя слышу»

1. Мини-лекция «Что и зачем мы чувствуем?» (материалы Коваленко С.В. Ермолаева Л.К. (лекция) Эмоции и чувства) (20 минут)

Эмоции – это конкретные ощущения, переживаемые в данный момент, выражающие положительное или отрицательное отношение субъекта к тем или иным значимым для него объектам. Физиологической основой возникновения и развития эмоций является необходимость реализации индивидуальной программы, в ходе которой человек испытывает определенные потребности необходимые для обеспечения своей жизнедеятельности, а так же определяет выбор направления индивидуальной самореализации. Реализация этих потребностей сопровождается глубоким чувством эмоционального удовлетворения, т.е. вызывает положительные эмоции. Неспособность организма реализовать свои потребности вызывает отрицательные эмоции. По мере развития потребностей выявляются некие ограничительные барьеры, их удовлетворения, которые сопровождаются как положительными, так и отрицательными эмоциями одновременно. Так, например, программа сохранения жизни предусматривает удовлетворение голода, жажды, снятия боли. Удовлетворение этих потребностей вызывает положительные эмоции. Программа продолжения рода вызывает положительные эмоции, связанные с отношениями полов, рождением и воспитанием детей. Программа самоутверждения, самореализации среди себе подобных проявляется в эмоциях связанных с попыткой субъекта занять достойное место среди других. Каждый стремится пережить эмоции любви, уважения, признательности, авторитета, лидерства, власти. Интенсивность переживаемых эмоций тесно связана с уровнем потребности организма в чем-либо, а так же интенсивности деятельности, направленной на удовлетворение этой потребности. Удовлетворенная потребность вызывает глубокое

эмоциональное удовлетворение и является мощным стимулом для субъекта к ее повторению на более высоком уровне.

Исходя из этого, мы можем выделить основные функции эмоций.

1. Сигнальная. Эмоции являются сигналом о наличии потребности организма, а также о состоянии среды.

2. Регуляторная. Эмоции определяют поведение человека в сложившейся ситуации на основе устоявшихся стереотипов и норм поведения, реализация которых вызывает чувство уверенности, надежности и предсказуемости результата. Они обеспечивают способы восприятия и оценки окружающей действительности.

3. Мотивационная. Эмоции побуждают человека к деятельности. Он стремится разнообразить свой мир, свою систему ощущений посредством переживания положительных эмоций, иногда и отрицательных. Особенно, если человек находится в состоянии повышенного комфорта, он испытывает потребность в отрицательных эмоциях.

Мы почему-то не считаем необходимым тренировать способность понимать собственные и чужие эмоции, хотя постоянно находимся в системе отношений с другими людьми: дома, на работе, на улице, - фактически везде. Процесс обучения осознанию, раскрытию, управлению своими чувствами можно назвать «эмоциональной грамотностью». Конечно, чем лучше мы понимаем себя, тем легче можем понять других людей.

Виды эмоций

1. Удовольствие – неудовольствие. Данные эмоции связаны с удовлетворением потребностей человека, а также с неспособностью их удовлетворить.

2. Напряжение – разрешение. Эмоции напряжения связаны с созданием нового или ломкой старого образа жизни и деятельности. Завершение этого процесса переживается как эмоция разрешения (облегчения).

3. Возбуждение – успокоение. Эмоция возбуждения определяется импульсами, идущими в кору головного мозга из-под корки. Расположенные здесь эмоциональные центры активизируют деятельность коры. Торможение корой импульсов, идущих из-под корки, переживается как успокоение.

4. Стенические и астенические (греч. «стенос» – сила, «астенос» – слабость, бессилие). Стенические эмоции повышают активность, энергию, вызывают подъём, возбуждение, бодрость. Астенические эмоции уменьшают активность энергии человека, сокращают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние, подавленность).

Устойчивые эмоциональные реакции проявляются в чувствах. Чувство – это постоянная, устойчивая эмоциональная реакция субъекта на тот или иной объект. Чувство становится свойством характера, показателем направленности, фиксирует определенность его реакции по отношению к явлениям и объектам внешнего мира. Формирование чувств свидетельствует об устойчивой ориентации субъекта на тот или иной вид деятельности, необходимой для самореализации, самоутверждения его среди себе подобных.

Классификация чувств

Интеллектуальные чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники. (К интеллектуальным чувствам относят любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство).

Нравственные чувства. Они отражают отношение человека к требованиям общественной морали, связанной с мировоззрением, мыслями, идеями, принципами и нормами поведения человека в обществе. (К нравственным чувствам относятся – чувства симпатии и антипатии, уважения и презрения, товарищества, долга, совести, патриотизма и т.д.).

Эстетические чувства. Возникают в связи с удовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства прекрасного и безобразного, возвышенного, низменного и т.д.

Чувства справедливости. Люди очень болезненно реагируют на социальную несправедливость, даже если на первый взгляд кажется, что к ней давно пора привыкнуть. Те, кто принадлежит к неблагополучным социальным группам, часто идут на все, чтобы выглядеть спокойно и бесстрастно, считая, что умение скрывать чувство безнадежности, гнев, боль или страх даст им возможность противостоять притеснениям. Даже внутри определенных сообществ их членам нелегко демонстрировать свои истинные чувства друг другу. На их почве могут возникнуть общественно связи, которые сплачивают членов группы общим культурным опытом, против внешнего врага.

Чувства различаются по скорости возникновения, силе и продолжительности. Чувства возникают очень быстро, например, в виде вспышек радости, гнева, но иногда те же чувства проявляются медленно. Эмоциональные переживания могут происходить с различной силой. Сила чувств – это, прежде всего, силы переживания приятного или неприятного. Эмоциональные переживания также различаются по продолжительности

(устойчивости). Чувства называются устойчивыми, когда возникшие переживания продолжаются в течение длительного периода. В зависимости от скорости, силы продолжительности чувств различаются виды эмоциональных состояний.

1. Эмоциональный тон. Это непосредственные переживания, сопровождающие отдельные ощущения (например, температурные, вкусовые, слуховые) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. Каждый предмет, обстановка квартиры, интересная книга вызывает определенные эмоциональные реакции, которые можно определить, как эмоциональный тон для конкретного человека.

2. Настроение. Это эмоциональные переживания слабой или средней силы и значительной устойчивости, отличающиеся слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих. Свойственны для меланхоликов.

3. Страсть. Это длительное и устойчивое эмоциональное состояние, которое характеризуется сильным эмоциональным напряжением, направленным на достижение какой-либо цели. Позитивные страсти служат стимулом большой созидательной деятельности. Страсть – длительное, устойчивое, глубокое чувство, ставшее характеристикой личности. Страсти могут быть связанными с определенной субстанцией, такие как алкоголь, никотин и кофеин, наркотики, продукты питания, а могут быть связаны с определенными действиями такие как игра, скупость, трудоголизм, секс, забота, религия как страсть, пристрастие к покупкам. Характерны для халериков и сангвиников.

4. Аффекты. Это чрезвычайно сильные, быстро возникающие и бурно протекающие кратковременные эмоциональные состояния (аффекты отчаяния, ярости, ужаса). Возникают в связи с резким и неожиданным изменением актуальных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаются явно выраженными двигательными и висцеральными (внутриорганическими) проявлениями. В состоянии аффекта человек переживает временную потерю волевого контроля за своим поведением, может совершать необдуманные поступки. Аффекты являются показателем несдержанности, неспособности человека к самообладанию. Свойственны халерикам и сангвиникам.

5. Воодушевление. Это состояние характеризуется большой силой и устремленности к определённой деятельности. Возникает в тех случаях, когда цель деятельности ясна и результаты ярко представляются как нужные и необходимые. Воодушевление часто переживается как чувство коллективное, которое охватывает людей, входящих в одну группу. Воодушевление – это своеобразная мобилизация всех лучших душевных сил человека. Характерно для сангвиников.

6. Амбивалентность- несогласованность, противоречивость переживаемых эмоций к определенному объекту (любовь, ненависть, радость и горе и т.д.).

7. Апатия- вызванное утомлением, тяжелым переживанием или болезнью эмоциональное состояние безразличия, упрочнения чувств, равнодушия к событиям окружающей жизни, ослабления побуждений. Свойственна меланхоликам.

8. Депрессия- подавленное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, снижением побуждений, заторможенностью интеллектуальной деятельности и двигательных реакций. Характерна для меланхоликам.

9. Стресс. Это эмоциональное состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система перегружена. Стресс вызывается экстремальными для человека условиями и переживается с большой внутренней напряжённостью. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Длительные и частые стрессы оказывают негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Методы преодоления стрессовых последствий, как правило, сопровождаются приемом препаратов для восстановления нормального функционального состояния организма, использованием методов аутотренинга для восстановления нормального психического состояния, и для активизации психических процессов используются методы йоги. Стрессам в большей степени подвержены Флегматики и меланхолики.

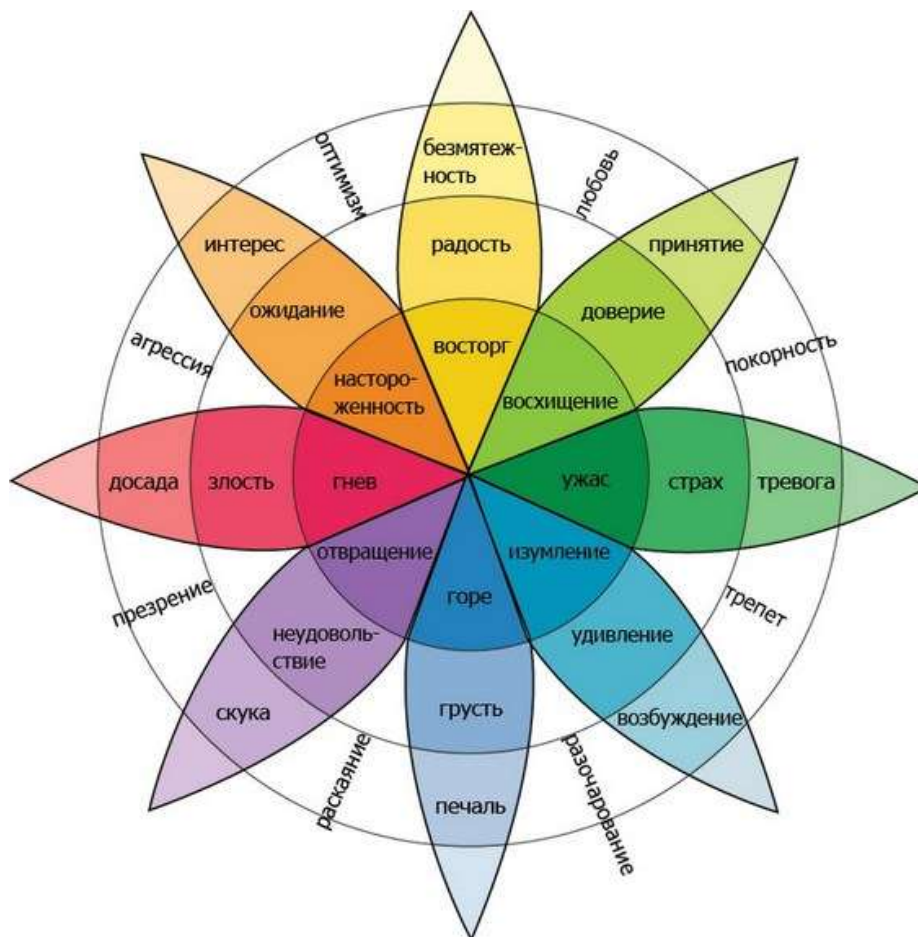
10. Фрустрация – это психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми препятствиями на пути к очень желаемой цели. Это внутренний конфликт между направленностью личности и объективными возможностями, с которыми личность не согласна. Фрустрация проявляется тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может вынести. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психологическое потрясение. Подвержены меланхолики.

Эмоциональность является врожденной, но аффекты, и тем более, чувства развиваются в ходе жизни. Что означает личностное развитие человека. То есть индивидуальная программа и процесс самореализации человека в свою очередь влияют на развитие его чувств. Это развитие связано : а).с включением в эмоциональную сферу человека новых объектов; б).с повышением уровня сознательно-волевого управления и контроля своих чувств; в).с постепенным включением в нравственную регуляцию более высоких нравственных ценностей (совести, долга, ответственности, порядочности и т.д.).

2. Знакомство с диаграммой чувств.

Цель: познакомить родителей с многообразием чувств у человека.

Ход упражнения: Ведущий показываем цветное колесо эмоций. По Плутчику. Обсуждение в общем кругу предложенной диаграммы. Знали ли участники о таком количестве чувств? Могут ли сказать, что испытывали их все за свою жизнь? (10 минут.)



3. Упражнение «Мой день с ребенком»

Цель: рефлексия своего взаимодействия с ребенком и чувств, их сопровождаемых.

Ход упражнения: Ведущий просит участников вспомнить обычный свой день, составить и выписать, что делает родитель вместе с ребенком за этот день. (10 минут).

На следующем этапе ведущий просит написать рядом, сколько времени они проводят в этом взаимодействии с ребенком. (5 минут)

Третий этап заключается в том, что участники анализируют свои чувства, которые у них возникают при этом взаимодействии с ребенком. Выбирают чаще всего встречающееся чувство и распределяют время, если чувств несколько. (10 минут)

На последнем этапе участники анализируют полученные результаты – суммируют время того взаимодействия, где чувства совпадают и рисуют круговую диаграмму чувств,

которые они испытывают, когда взаимодействуют с ребенком. (показатель времени – есть показатель доли.). Они раскрашивают каждое чувство в соответствии со значением цветового колеса. (10 минут).

Обсуждение в общем кругу о том, насколько хорошо участникам удалось понять чувства, которые у них возникают. (10 минут)

4. Дискуссия «Мои чувства» (30 минут)

Цель: обсудить, что за чувства возникают при взаимодействии с ребенком, найти те виды совместной деятельности, которые вызывают положительные эмоции, понять, что вызывает отрицательные.

Ход дискуссии: участники используют материалы, которые получились в предыдущем упражнении. Ведущий и участники пытаются проанализировать чувства и причины их возникновения. Размышляют о том,

- как можно изменить совместную деятельность, чтобы участники чувствовали другие чувства.
- что делает ребенок для появления чувств родителя.
- делает ли это оно осознанно.

5. Упражнение «Где живет мое удовольствие?»

Цель: актуализировать переживания удовольствия

Ход упражнения: Участники делятся на малые группы. Ведущий предлагает каждому участнику придумать свой образ удовольствия и нарисовать его. А рядом написать, где оно живет, какие у него друзья, чего оно хочет, куда прячется. После этого в малых группах участники обсуждают, что у них получилось. (15 минут)

6. Завершающее упражнение модуля «Беру с собой» (15 минут)

Цель: завершить модуль, собрать обратную связь.

Ход упражнения

Ведущий кидает мяч в случайном порядке участникам. Тот, у кого оказался мяч должен быстро ответить на три вопроса: «Что больше всего запомнилось?», «Что узнал нового?», «Что смогу использовать?»

МОДУЛЬ IV. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В НУКЛЕАРНОЙ И РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА (ДЕТЕЙ).

Раздел 4.1 Почему семья – это система?

Целью данного раздела является создание у участников программы понимания основ системного взгляда на семью, предполагающего взаимосвязанность всех ее членов, при которой каждый человек неизбежным образом включен в коммуникацию со всеми остальными членами семьи. Важным представляется формирование у участников понимания того, каким общим законам функционирования починена семейная система; в этом разделе вводятся основные понятия теории семейных систем (границы, иерархия, власть, треугольники, альянсы и коалиции и т.д.).

Также участники познакомятся с представлением о межпоколенческой передаче в рамках теории семейных систем, с понятием генограммы и техниками ее построения. С помощью генограммы они могут строить свое собственное «семейное древо» и подвергать его анализу, в том числе, с точки зрения того, какие родительские сценарии, стратегии и представления характерны для их расширенной семьи, проводить параллели с тем, как они сами собираются воспитывать появившегося на свет ребенка, вносить коррективы.

1. Вводное упражнение – Игра-приветствие (20 минут)

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения участников, объединение группы.

Ход проведения упражнения: Все участники группы встают в круг. Первый игрок (которым может выступать ведущий, если группа малоактивна) говорит: «Здравствуйте, я – *имя*. Я сегодня вот такая (такой)» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Вся группа говорит: «Здравствуй, *имя*. *Имя* сегодня вот такая (такой)» и повторяет жесты, мимику участника. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих, после этого все участники хором говорят «Здравствуйте»!

Методические рекомендации: эту игру можно использовать в уже продолжающейся работе группы, когда участники знакомы между собой, но, может быть, кто-то не помнит всех имен окружающих. В случае, если все имена уже всеми запомнены, можно просто приветствовать окружающих и показывать свое состояние, не называя себя по имени. Но даже при этом варианте группа обязательно хором приветствует каждого, называя его по имени.

2. Лекция – общее представление о семье как о системе (60 минут)

Цель лекции: познакомить участников с основными характеристиками семейной системы.

Основные пункты лекции:

- Почему семью в современной психологии принято рассматривать не просто как сумму входящих в нее элементов (то есть членов семьи), но – как систему, которая всегда – нечто большее.

- Что такое подсистемы в рамках общей системы семьи? Подсистемы – супружеская, родительская, подсистема сиблингов. Какие задачи выполняют каждая из подсистем, почему важно, чтобы все они сосуществовали без сильного «перекоса» (примеры – важность романтической составляющей, работающей на укрепление супружеской подсистемы, после рождения ребенка; важность сиблинговой подсистемы с точки зрения овладения навыками коммуникации и взаимодействия со сверстниками);

- Что такое границы семьи, чем отличаются внутренние и внешние границы, какая обычно есть между ними взаимозависимость.

В этом месте лекция прерывается на проведение упражнения-демонстрации «Вхождение в круг».

2а. Упражнение «Вхождение в круг» (20 минут)

Цель: демонстрация функционирования границ семейной системы.

Ход проведения упражнения: Ведущие выбирают 2-3 участников группы, они выходят вместе с ведущим за дверь, там получают от него инструкцию: «Сейчас Вы зайдете в зал и увидите там людей, которые крепко держатся за руки. Эти люди знакомы очень давно, они хорошо знают друг друга, привыкли доверять и помогать друг другу. Вы для них – незнакомец. Ваша задача сделать так, чтобы они пустили Вас в круг (важное уточнение – не внутрь круга, но встать в общую цепь, взяться за руки). Вы можете использовать для этого любые способы, которые придут Вам на ум: уговаривать, угрожать, просить, использовать юмор, пытаться физически встроиться в цепь и т.д.

Оставшиеся в зале участники получают от ведущего инструкцию «Вам нужно взяться за руки и встать так, чтобы организовать «хоровод». Крепко держитесь за руки – вы сплоченная команда, которая не раз вместе справлялась с разными жизненными трудностями. Сейчас в комнату зайдет человек, который захочет стать частью вашего круга, он будет просить вас пустить его. Но вы совсем не знаете его и не представляете, чего от него можно ожидать. Не спешите пускать его: сделайте это, только если действительно почувствуете, что хотите и готовы сделать это.

Далее «внешние» участники по очереди заходят в зал и пытаются встроиться в круг. Жесткого ограничения по времени и количеству попыток нет, ведущему необходимо ориентироваться на динамику и реакцию группы. Зачастую момент, когда окончательное решение принимается, наступает в пределах 5 минут.

После того, как все участники совершили свои попытки, происходит групповое обсуждение. Анализируются разные способы, к которым прибегали участники, чтобы включиться в круг.

Резюме: семейная система охраняет свои границы, так как появление каждого нового члена ставит под угрозу ее статус-кво и вызывает неизбежные изменения, угрожающие гомеостазу системы. Для того, чтобы стать новым участником системы (то есть членом семьи, идет ли речь о приемном или кровном ребенке, муже или жене и т.д.), люди (часто – неосознанно) прибегают к разным более и менее удачным стратегиям.

Продолжение лекции

- Что такое иерархия в семейной системе, как в ней распределяется власть? Какие позиции с точки зрения иерархии может занимать ребенок младенческого и раннего детского возраста. Чем плоха «перевернутая иерархия», чем может быть опасна ситуация, в которой ребенок оказывается «на вершине» (с точки зрения потенциальной психологической безопасности ребенка).

- Альянсы и коалиции, что это такое, чем они отличаются между собой. Подчеркивается конструктивный характер первых, деструктивный – вторых. Примеры того, в каких коалициях в рамках семьи может оказаться ребенок младшего возраста: что происходит, когда связь между бабушкой и ребенком оказывается крепче, чем с родителями и т.д.

- Треугольники в семейной системе, понятие «триангуляции». Сущность этого феномена, необходимость включения третьего члена семьи в отношения двоих как возможность понижения тревоги и ухода от решения назревших конфликтов. Патологичность триад, примеры триад, в которые может оказаться включенным новорожденный ребенок, его функция в каждой из них (примеры треугольников – мать-отец-ребенок, мать-бабушка-ребенок).

Теоретическая часть в рамках каждого из подразделов не должна превышать 10 минут, затем примерно 10-15 минут отводится на групповое обсуждение, в рамках которого участники иллюстрируют слова ведущего примерами из жизни, ситуациями, которые имели место в известных им семьях друзей и близких, либо же их собственных.

Резюме: семья – это система, функционирующая по определенным законам. Знание о них и умение видеть их проявления позволяет отношениям быть более гармоничными, что благоприятным образом сказывается на развитии ребенка, который появился в семье.

3. Лекция «Знакомство с генограммой» - 40 минут

Цель: привлечь внимание участников к их семейной истории как к ресурсу возможных стратегий родительского поведения; современные родители могут

воспроизводить какие-то из сценариев, уже присутствовавших в их семье в предыдущих поколениях, либо же модифицировать их.

Знакомство с базовыми принципами построения генограммы как графического способа изображения семейной истории точки зрения отношений и их преемственности. Основные символы, используемые в генограмме. Пример генограммы известного человека. Обсуждение оснований, по которым знание семейной истории является важным ресурсом для каждого родителя.

Для самостоятельного выполнения:

Практическое упражнение «Построение генограммы моей семьи» с точки зрения отношения в семье к материнству, родительству. 130 минут

Вопросы, анализируемые при построении генограммы:

- Каким было отношение к родительству (материнству) в моей семье в трех поколениях?

- Менялось ли оно каким-то образом, если да, то как именно?

- Считается ли в моей семье более ценным следование социальным нормам в вопросах воспитания детей, или же мои близкие (мама, бабушка) всегда были новаторами и быстро начинали ориентироваться на новейшие идеи воспитания, характерные для их времени?

- Какими качествами в моей семье обладали матери, что особенно ценилось (например, в отношении новорожденных и детей раннего возраста: выходили ли женщины на работу, если да, то в каком возрасте детей; присутствовала ли ориентация на грудное вскармливание; считалось ли возможным/необходимым привлечение сторонних людей (к примеру, нянь) к воспитанию)?

- Каковы были обычно ожидания от детей (например, пророчили ли новорожденным блестящую научную карьеру и начинали раннее развитие с первого месяца жизни, или, напротив, в большей степени ориентировались на важность физического здоровья)?

Резюме: В каждой семье есть идея того, каким должна быть мать или отец в период младенчества и раннего детства ребенка; зачастую следующее поколение либо перенимает модель родителей, либо, будучи несогласным с ней, следует диаметрально противоположной стратегии. Умение анализировать опыт семьи, видеть в нем сильные и слабые стороны позволяет найти собственный путь родительства и воспитания, который будет учитывать индивидуальные особенности именно Вас и Вашего ребенка, а также соответствовать требованиям времени.

Раздел 4.2 Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с новорожденным ребенком»

Целью данного раздела является знакомство слушателей с жизненным циклом семьи: задачами каждой из стадий, изменениями, происходящими в семейной системе. Особое внимание уделяется стадии «семья с новорожденным ребенком», задачам, которые встают как перед нуклеарной, так и перед расширенной семьей в этот период.

1. Мини-лекция «Стадии жизненного цикла семьи» (60 минут)

По материалам книги А.Я. Варги «Введение в системную семейную психотерапию»

URL: <http://www.gestaltlife.ru/publications/11/view/50>

Законы функционирования семейных систем

Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону гомеостаза и закону развития. Закон гомеостаза гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент времени своего существования стремится сохранить status quo. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например, рождение ребенка, распад мучительного брака и т.п. Закон постоянства обладает огромной силой. Как показали исследования Джея Хейли (Haley, 1980), благодаря стремлению не допустить ухода повзрослевшего ребенка из семьи и тем самым сохранить семейную структуру родители способны терпеть любое психопатологическое поведение подростка к полному изумлению всех посторонних. Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано Эриком Эриксоном, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и соответственно саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека — все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия членов семьи друг с другом.

Семья — как река, в которую никогда нельзя войти дважды. Был предложен вариант типичного американского жизненного цикла семьи (Carter, McGoldrick, 1980).

1. Первая стадия — жизнь одинокого молодого человека, финансово практически самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа “временем монады”. Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, то есть длительных, стабильных отношений, — все это относится к ней. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удастся обменяться ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия — заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа “временем диады”. Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить договор о том, как жить вместе. Вольно или невольно для организации жизни необходимо решить, как распределяются функции в семье, кто придумывает и организует развлечения, кто принимает решения, на что тратить деньги, кто из супругов работает, а кто нет, когда заводить ребенка, какое поведение и какой внешний вид являются сексуально привлекательным и, и много подобных равно важных вещей. Некоторые вопросы легко обсудить и договориться, а некоторые обсудить открыто трудно, потому что предпочтения часто не ясны и не проговорены. Особенно это относится к сексуальному поведению. Молодая жена росла в семье, где не приветствовалась внешняя расслабленность. Мама не ходила в халате, она носила дома туфли и красилась к папиному приходу. Папа это ценил. Молодой муж терпеть не мог жену на высоких каблуках. В его воспоминаниях высокие каблуки носила учительница, которую он ненавидел. Он любил свою маму, которая не работала и дома ходила в халате и тапках. Жена, желая порадовать мужа и мечтая провести дома вечер любви, встречает его на пороге накрашенная и на высоких каблуках. Он, видя ее, думает, что она готова на выход. Он, может, и думал провести тихий вечер дома, но, любя жену и понимая ее без слов, немедленно отправляется с ней в ресторан, например, или к друзьям. Она недоумевает. Страшная мысль у жены: “Не хочет быть со мной”. А вот она заболела и полная отращения к себе ходит дома в халате и тапках. Муж сторает от страсти в это время. Жена не готова соответствовать: и чувствует себя плохо, и сама себе противна. У мужа страшная мысль: “Не хочет быть со мной”. Это может стать началом сексуальной дисгармонии.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии

кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой — члены этой новой системы стали более дистантными по отношению друг к другу. Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т.п. Кто будет вставать к ребенку по ночам? Будут ли родители сидеть дома вместе или ходить в гости по очереди, или жена будет с ребенком, а муж будет жить, как холостой? Если младенец не принес отчуждения в супружеские отношения, более того, сплотил родителей, данная стадия пройдена удачно. Может быть и так, что ребенок приносит чувство рутины и монотонности жизни; супругам кажется, что молодость и праздник кончились и начались бесконечные будни, муж чувствует себя заброшенным и подозревает, что жена изменяет ему с младенцем. Жена точно знает, что она брошена с ребенком на руках, и понимает вдруг, что замужем за легкомысленным подростком и что тяготы семейной жизни вот-вот сломают ей хребет. Все это признаки неудачного прохождения четвертой стадии. Это не обязательно приводит к разводу, но обычно закон гомеостаза обеспечивает семейную систему сложными и вычурными стабилизаторами. Годятся, например, регулярные измены, которые небрежно скрываются для того, чтобы скандалы и следующие за ними примирения создавали иллюзию близости и сохраняли семью. Подходит также хроническое заболевание у одного из супругов или любые другие формы личной нежизнеспособности — алкоголизм, неспособность к профессиональному успеху и т.п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, так как не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми и кто за что отвечает, как это было на предыдущей стадии. Разумеется, детей может быть гораздо больше чем двое, но на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы. Существуют данные о зависимости семейной роли и порядка рождения ребенка. Например, нередко старшая девочка в семье становится для следующих детей эрзац-мамой, няней; она отвечает за младших и часто лишается возможности жить собственной жизнью, да впрочем, она и не умеет отвечать за саму себя. Средний ребенок нередко бывает самым благополучным в семье, свободным от семейных сценариев и долгов. Считается, что соперничество между детьми происходит неизбежно. Родители сталкиваются с проблемами детской ревности и должны как-то их решать. В этом пункте происходит связь времен, потому что именно при решении этой проблемы родители нередко проецируют в сегодняшний день свой детский опыт. Сверхконтроль за детскими отношениями, постоянная позиция третейского судьи выдает потребность в

подтверждении собственной значимости и, следовательно, опыт унижения в детстве. С появлением детей возникает новая подсистема в семейной системе. В случае функциональной семьи в ее структуре будут выделяться супружеская подсистема и детская подсистема. В дисфункциональной семье могут быть “неправильные” подсистемы: коалиции мама с одним ребенком против папы с другим, или мама с детьми с одной стороны и папа — с другой. Границы между подсистемами семьи — это важный момент организации жизни и психического здоровья членов системы. Если границы подсистем очень жесткие (например, после того как ребенок уложен спать, к нему не подходят до утра, что бы ни было), то могут возникать психосоматические заболевания у детей, так как только очень сильными раздражителями (болезнями с эффектными проявлениями) они могут перейти границу своей подсистемы и приблизиться к родителям. Если же границы подсистем очень проницаемые, то все члены системы лишены возможности жить своей частной жизнью, того, что по-английски называется *privacy*, возникает слитность, *enmeshment*, спутанность ролей, “обродителенные” дети и инфантильные родители. Не ясно, кто принимает решения, кто отвечает за кого и многое другое.

6. Шестая стадия — это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как стать успешным, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам. Например, гиперсоциализирующая семья никакую цену не считает слишком высокой за успех, а неудачник, конечно же, плачет и лишается семейной поддержки. Гиперсоциализирующая семья — это семья с очень проницаемыми внешними границами. Чем более проницаемы внешние границы, тем менее проницаемы границы семейных подсистем. Взаимоотношения между членами семьи аспонтанны и регулируются в основном нормами, правилами, традициями, которые очень трудно изменить. Диссидентская семья, то есть семья, стоящая в оппозиции к внешним нормам и правилам, имеет закрытые внешние границы и часто очень проницаемые внутренние границы. В таких семьях может возникать проблема верности, причем не супружеской, а верности семейным нормам и ценностям, своего рода цеховое или аристократическое братство, нарушение правил которого грозит ostracismом.

Итак, на этой стадии жизненного цикла семьи проверяются границы семейной системы, экспортируемость норм, мифов, правил и игр.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана с временем полового созревания детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая

потребность ребенка в это время — построить свою идентичность, ответить на вопрос: кто я и куда иду. Ответ “я ребенок своих родителей” недостаточен для построения идентичности. Примеры ищутся вне семьи, среди сверстников, не родственных взрослых. Семья в это время должна решить важнейшую задачу: подготовить ребенка к сепарации, к самостоятельной жизни. Вот здесь именно та точка, где проверяется жизнеспособность и эффективность функционирования семейной системы. Если семья успешно справляется с этой задачей, то она проходит между Сциллой и Харибдой и выплывает на спокойный простор жизненного плавания.

Рассмотрим этот период жизни семьи подробнее. Обычно период полового созревания ребенка совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Это означает, что в то время, когда ребенок стремится вырваться из под семейного влияния, хочет перемен своей судьбы или хотя бы течения жизни, его родители очень нуждаются в сохранении привычной стабильности. Кризис середины жизни наступает тогда, когда человек понимает, что определенные события и факты его жизни необратимы: профессия выбрана и на профессиональном поприще достигнуты или не достигнуты некие результаты, семья создана, дети в значительной степени выращены, пора подводить пусть предварительные, но итоги. Делать это страшно, потому что они могут быть неутешительными. Одновременно становится ясно, что отпущенного на жизнь времени осталось не так уж много, силы убывают, признание себя неудачником кажется фатальным и неисправимым. Неудачные дети — хорошее извинение: “Я не сделал значительной карьеры, потому что у меня были очень трудные (больные) дети и много времени уходило на них”. Для сохранения родительской самооценки детям лучше быть нежизнеспособными. Как видно, на этом этапе жизненного цикла интересы детей и родителей прямо противоположны.

Очень часто стабильность семейной системы прямо зависит от того, продолжают ли дети жить в родительской семье. Нередко за время совместной жизни дети научаются выполнять определенные психологические функции в семье, например, становятся медиаторами между родителями. Если дети уходят из семьи и, что еще хуже, становятся самостоятельными и успешными, то есть не нуждаются во внимании и помощи родителей, то родители сталкиваются с необходимостью общаться непосредственно друг с другом, лицом к лицу. Чтобы можно было жить, необходимо решить массу проблем, которые накопились, пока в семье были дети.

Многие скандалы откладывались и превращались в памятники самим себе, годами не решались сексуальные проблемы и многое другое. Если не будет оправдания в виде детей, то все эти проблемы придется решать, что больно и неприятно и, кроме того,

возможно, приведет к разводу. Гораздо проще не допускать сепарации или допускать ее формально. Например, ребенок формально живет отдельно, учится в колледже где-то в другом городе, даже женился, но по критериям родительской семьи он еще не встал на ноги, не достиг требуемого уровня доходов или не работает там, где, как семья считает, он должен был бы работать. Его неудачи — прекрасный стабилизатор для семьи. Они также отвлекают время и силы остальных членов семьи и позволяют не решать других семейных проблем. Если же ребенок тем не менее упорно движется к успеху, то есть масса способов заставить свернуть его с этого пути. Этому посвящена книжка Джея Хейли “Уход из дома” (Haley, 1980). Главный тезис ее заключается в том, что дезадаптивность и эксцентричность поведения молодого человека имеют защитный характер. Как только родительская семья сталкивается с тем, что ребенок готов к сепарации, она становится нестабильной и дезорганизованной. Учащаются конфликты, ухудшается самочувствие членов семьи. Это является сигналом для молодого человека, который сообщает ему, что его семье грозит опасность развала или в лучшем случае изменения структуры и привычных способов взаимодействия. Для того чтобы сохранить все в прежнем виде, он развивает эксцентричное и дезадаптивное поведение. Джей Хейли считает, что любой член любой организации в аналогичном случае готов взять на себя роль стабилизатора с помощью нарушенного поведения. Помимо специфических нарушений поведения могут развиваться хронические заболевания, иногда психические. Если учесть, что в норме дети переживают своих родителей, то проблема стабилизации семьи, по крайней мере до тех пор, пока живы родители, может быть решена.

Итак, эта стадия жизненного цикла семьи самая трудная для всех членов семьи, самая проблемная и мучительная. Здесь семья должна перестроить свои внешние и внутренние границы, заключить новый договор между всеми членами, научиться жить в измененном составе.

8. Восьмая стадия — это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется “стадией опустевшего гнезда”. Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения.

9. Девятая стадия жизненного цикла — это жизнь монады, одиночество; супруг умер, человек доживает свою жизнь один, так же, как он жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Жизненный цикл российской городской семьи значительно отличается от американской. Эти отличия связаны прежде всего с экономическими причинами, однако

существенны и культурные особенности сознания российских жителей. Главное отличие состоит в том, что в России практически не было отдельно живущих нуклеарных семей: во-первых, потому, что у большинства населения нет денег, чтобы купить себе отдельную квартиру или выстроить дом; во-вторых, жизнь большой семьей не считается тяжелой и неприятной. Ценность родственных отношений очень высока, и к любой пожилой женщине можно обратиться “бабуля” — это будет и уместно, и вежливо. Слова “Сынок, помоги” или “Доченька, спасибо тебе”, которые мы слышим от незнакомых людей, просто вызывают непрошенную слезу. Знаменитое сталинское “Братья и сестры!”, пришедшее на смену идеологии классовой борьбы, породило взрыв патриотизма во время Великой Отечественной войны.

Рассмотрим жизненный цикл российской семьи.

1. Первая стадия жизненного цикла — это родительская семья со взрослыми детьми. Молодые люди не имеют возможности пережить опыт самостоятельной, независимой жизни. Всю свою жизнь молодой человек — элемент своей семейной системы, носитель ее норм и правил, ребенок своих родителей. Обычно у него нет ясного представления о том, что было достигнуто в его жизни лично им самим, ему трудно выработать чувство личной ответственности за свою судьбу. Он не может проверить на практике те правила жизни, стандарты и нормы, которые получил от родителей, и часто не может выработать свои правила. *Self-made-man*, то есть человек, сделавший себя сам, — явление редкое.

2. На второй стадии жизненного цикла семьи кто-то из молодых людей знакомится с будущим брачным партнером, женится и приводит его в дом своих родителей. Это существенная ломка правил родительской семьи. Задача очень сложная — создать маленькую семью внутри большой. Молодые люди должны договориться не только друг с другом о том, как они будут жить вместе, по каким правилам (ср. вторую и третью стадии нуклеарной семьи). Они еще должны договориться с родителями, вернее, передоговориться о том, как они будут ладить друг с другом. Патриархальные правила предлагают вариант такого договора: молодой супруг или супруга входит в большую семью на правах еще одного ребенка — сына или дочери. Родителей мужа или жены предлагается называть “мама” и “папа”. Тогда молодые супруги как бы и не супруги, а вновь обретенные брат с сестрой. Не всякая молодая семья готова к такому сценарию отношений. Хорошо, если супруги не готовы к этому вместе, гораздо хуже, когда к этому не готов кто-то один. Тогда один член пары хочет быть мужем или женой во-первых, а сыном или дочерью во-вторых, у другого же супруга приоритеты обратные. Конфликт, возникающий в этом случае, всем известен и часто выглядит как ссора между свекровью и

невесткой или между зятем и родителями жены. На самом же деле в основе его лежит конфликт ролевых приоритетов у супругов.

Новая подсистема прежде всего нуждается в сепарации, старая система, подчиняясь закону гомеостаза, хочет сохранить все, как было. Таким образом, создается парадоксальная ситуация: брак как бы есть и в то же время его как бы и нет. Ситуация мучительная для всех. Например, в одной семье мать мужа держала свои вещи в стенном шкафу той комнаты, где жил молодой человек еще с той поры, когда он был ребенком. Когда он женился, она не изменила своих привычек, да и новый шкаф некуда было ставить, да и денег на него не было. Мать заходила в комнату к молодоженам в любое время за своими вещами. Неудивительно, что молодые люди не смогли сохранить свой брак. Вторжение в жизнь молодых супругов совсем необязательно сопровождается конфликтными, плохими отношениями в семье. Одна нежная мать была очень рада женитьбе своего сына и ночью приходила в комнату к молодым, разумеется, без стука, “чтобы полюбоваться на этих голубков”.

3. Третья стадия семейного цикла связана с рождением ребенка. Это также кризисный период для всей системы. Опять необходимо договариваться о том, кто что делает и кто за что отвечает. В семьях с размытыми границами подсистем и невнятной организацией нередко плохо определены семейные роли. Например, не ясно кто функциональная бабушка, а кто функциональная мама, то есть кто фактически осуществляет заботу, уход, выращивание ребенка. Часто эти роли спутанны, и ребенок — скорее сын или дочь бабушки, а не матери. Собственные родители ребенку — скорее старшие брат и сестра. Мать и отец работают, а бабушка на пенсии. Она много времени проводит с ребенком, а при этом отношения матери и бабушки могут быть совсем не хорошими. Это обстоятельство не может не отражаться на ребенке. Нередко он включается в борьбу. Моя коллега М. Арутюнян рассказывала случай из своей практики, прекрасно иллюстрирующий это положение.

Семья обратилась по поводу плохого поведения девочки одиннадцати лет, которая вела себя агрессивно по отношению к своей бабушке. Семья состояла из трех женщин: бабушки, матери и девочки — идентифицированного пациента. У бабушки и матери были тяжелые конфликтные отношения. Однажды зимой девочка заперла бабушку на балконе и долго не пускала ее в комнату. После этого эпизода семья решила обратиться к психотерапевту. Когда мама рассказывала, как дочка обижает бабушку, глаза ее горели торжеством. Дочь совершила в жизни то, чего мать не могла себе позволить.

4. На четвертой стадии появляется второй ребенок в семье. Как и в западном аналоге, эта стадия достаточно мягкая, так как она повторяет во многом предыдущую стадию и ничего кардинально нового, кроме детской ревности, в семью не вносит.

5. На пятой стадии начинают активно стареть и болеть прародители. Семья опять переживает кризис. Старики становятся беспомощными и зависимыми от среднего поколения. Фактически они занимают позицию маленьких детей в семье, сталкиваясь, однако, чаще с досадой и раздражением, чем с любовью. Из стариков получаются нежеланные и нелюбимые дети, в то время как всем ходом предыдущей жизни они привыкли быть главными, принимать решения за всех, быть в курсе всех событий. Это стадия очередного пересмотра договора, мучительная для всех. В культуре существует стереотип “хорошей дочери (сына)”: это тот, кто на старости лет поднесет своим родителям стакан воды. Старики, у которых нет близких, достойны сожаления, так как “некому подать им стакан воды”. Упрек плохим детям: “Некого попросить подать стакан воды”. То есть в общественном сознании нет модели одинокой и самостоятельной жизни стариков. Считается недостойным позволить умереть своим старикам вне дома, поместить в дом для престарелых, во время болезни особой доблестью считается лечить старого человека дома, не отдавать в больницу.

Нередко этот период в жизни старших членов семьи совпадает с периодом полового созревания детей. В такой семье он проходит иначе, чем в нуклеарной. Могут возникать коалиции стариков с подростками против среднего поколения; например, старики покрывают поздние отлучки и школьные неудачи подростков.

В то же время у среднего поколения есть хорошая управа на подростков. Больные старики в доме требуют ухода и присмотра. Эту обязанность вполне можно передать подросткам, привязав их к дому, лишив вредной уличной компании, замедлив процесс построения их идентичности.

6. Шестая стадия повторяет первую. Старики умерли, и перед нами семья со взрослыми детьми. Нередко это минимально возможный размер российской семьи.

Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствуют в жизненном цикле российской городской семьи, например, стадия ухаживания, заключения негласного (или отчасти гласного) брачного договора между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр. Но они присутствуют в измененном виде, в контексте большой трехпоколенной семьи.

Основные особенности российской семьи заключаются в том, что

- семья, как правило, является не нуклеарной, а трехпоколенной;
- материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга очень велика;

- границы семейной системы имеют некоторые особенности; как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации;

- часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятного разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем. Например, в семье, где бабушка воспитывает ребенка, она фактически является функциональной матерью своему внуку; муж и жена делят постель, связаны интимными отношениями, но могут быть при этом не связаны отношениями заботы и близости, потому что муж духовно и эмоционально ближе к своей матери. Он прежде всего заботится о ее интересах. Функционально этот мужчина — муж своей матери и любовник своей жены. Семья живет в основном на деньги мужа, но семейный бюджет распределяет та же бабушка, так что функционально она — глава семьи;

- индивидуальность и суверенность практически отсутствуют. Молодое поколение гораздо теснее и жестче связано с предыдущим поколением, чем на Западе; традиционность, преемственность и одновременно конфликтность выражены очень явно. Каждый член семьи находится в ежедневном контакте с большим количеством близких людей. Он включен в разные непростые отношения, одновременно выполняет много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость и одновременно диалогичность — это то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации основным часто является вопрос о власти. Он решается в контексте любого общения: папа запрещает, а мама разрешает что-то ребенку; все это делается при ребенке и сообщение при этом такое: “Ребенок слушается меня, а не тебя, значит, я главнее”.

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться, согласно закону гомеостаза.

2. Упражнение «Семейная скульптура» (40 минут)

(по материалам сайта «Ваш психолог». URL: <http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/87-work-with-family/287-methods-and-techniques-of-correction-of-child-parent-relations>)

Цель: продемонстрировать, как меняется система отношений в нуклеарной и расширенной семье, когда дети достигают подросткового возраста и в скором времени будут покидать семью.

Ход упражнения:

Это метод определения места индивида во внутрисемейной системе взаимоотношений, в сложившейся на данный момент ситуации или представляемой идеально. Смысл данной методики заключается в том, что расположение людей и объектов должно физически символизировать внутрисемейные взаимоотношения в данное время, определяя то, как видится место каждого индивида в семейной системе. Каждый член семьи создает живой портрет семьи, расставляя ближайших родственников согласно собственному взгляду на дистанцию между ними. Таким образом, опыт каждого воплощается в живой картине и проецируется на нее.

Главным достоинством этой методики является ее невербальный характер, который позволяет преодолеть интеллектуализации в обсуждении темы, снятию разнообразных защит, проекций и обвинений, зачастую существующих в семейной системе. Построение скульптуры требует от каждого члена семьи обобщения своего личностного опыта, осмысления его, а затем и интерпретации.

Для проведения методики необходимы члены семьи, легко передвигающиеся мебель и предметы, которые используются в качестве замены отсутствующих членов семьи. Скульптура может изображать как настоящее, так и прошлое семьи и включать любое число членов расширенной семьи.

Перед началом выполнения задания психолог объясняет членам семьи, что данная методика позволяет почувствовать, что значит быть членом семьи. И это бывает легче показать, чем рассказать. Поэтому каждый член семьи должен по очереди показать свое понимание внутрисемейных отношений, изображая их в виде живой скульптуры так, чтобы позы и положение в пространстве отражали действия и чувства членов семьи по отношению друг к другу.

Психолог предлагает члену семьи, который выступает в роли скульптора, обращаться с другими членами семьи так, как будто они сделаны из глины. То есть он должен поставить их в такую позицию, которая могла бы наиболее полно отразить его отношение к данным членам семьи.

Ваяние продолжается до тех пор, пока скульптор не будет удовлетворен своим результатом. Важно, чтобы другие члены семьи позволили ему свободно обращаться с собой как с материалом, зная, что потом они поменяются местами. Каждый член семьи должен изваять свою реальную семейную скульптуру, отражающую эмоциональную ситуацию в семье в данный момент.

Во время построения скульптур психолог на бумаге фиксирует треугольники, альянсы и конфликты, которые появляются и наглядно и символически изображаются скульптором.

После того как каждый член семьи вылепил свою скульптуру, наступает следующая фаза работы - обсуждение полученных результатов.

Существует много вариантов использования методики семейной скульптуры. Некоторые специалисты просят скульпторов придумать для каждого члена семьи слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы поведение этого человека. Члены

семьи должны последовательно произнести эти фразы. В этом случае достигается не только визуальный, но и слуховой эффект. В дальнейшем обсуждается не только вся скульптура в целом, но и отдельные ее части. Задаются вопросы как каждому члену семьи, так и всей семье в целом. Например:

- скульптору: "Придумайте название вашему произведению";
- каждому члену семьи: "Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников?";
- всей семье: "Удивила ли вас данная скульптура?";
- каждому члену семьи: "Знали ли вы раньше, что скульптор воспринимает вас так, как он это изобразил?";
- всей семье: "Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в скульптуре?";
- скульптору или семье: "Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть?"

ВАРИАНТ МЕТОДИКИ "СЕМЕЙНАЯ СКУЛЬПТУРА"

Один из вариантов методики семейной скульптуры заключается в следующем: после того как каждый член семьи создаст свою реальную скульптуру, отражающую ситуацию в семье в данный момент, его просят создать скульптуру идеальной семьи. Сам процесс ваяния и его продукты (скульптуры) помогают членам семьи оценить свои позиции в семье и дают уникальную для семьи возможность выразить невербально, то какой они видят идеальную семью.

Данная техника используется в работе с любой социальной группой, супружеской парой, с подсистемами: родители-дети, братья-сестры, с полной семьей.

Методика используется как средство оценки семейной системы и как средство интервенции в нее, а также как особый механизм общения с клиентами.

В ходе выполнения методики выявляются семейные ролевые образцы - треугольники, альянсы, специфические эмоциональные взаимоотношения, а также такие проблемы, как борьба за власть, близость, дистанция, границы. Методика "семейная скульптура" - хорошее средство наблюдения, особенно в семьях, привыкших использовать вербальные манипуляции, или в тех, для которых невозможны традиционные методы типа беседы и т.д.

Наиболее удачно роль скульпторов выполняют подростки, вследствие их чувствительности к тому, что происходит в семье и из-за их естественного желания манипулировать ближайшими родственниками. Хорошими скульпторами также являются замкнутые дети. Они могут через скульптуру выразить свое тайное одиночество, страх, враждебность или те чувства, которые они не должны были бы испытывать.

Метод "семейная скульптура" может быть использован и при индивидуальной семейной работе. В этом случае роли членов семьи исполняют мебель или другие большие предметы, находящиеся в кабинете психолога. Хотя при таком подходе порой ощущается дефицит живого присутствия членов семьи, методика также помогает внести позитивные изменения в семейную систему.

3. Упражнение «Какой будет наша жизнь, младенец немного подрастет» (40 минут)

Цель: актуализировать у участников представления о будущем, каким оно может быть, как могут измениться отношения с мужем (женой), каким новыми занятиями и активностями они смогут уделить время после того, как ребенок выйдет из младенческого (или раннедетского) возраста).

В качестве материала для визуализации представлений могут использоваться метафорические карты из ресурсных колод.

Резюме: взросление детей – это просто еще один из этапов на пути развития семьи, он нормативен и закономерен. Часто родительские тревоги приводят к его искусственному торможению», которое не идет на благо ни детям, ни родителям. Этот этап – не только расставание с ролью родителя маленького ребенка, но и обретение новых возможностей и ресурсов.

Для самостоятельной отработки.

1. Упражнение «Герб родительства в моей семье» (140 минут)

Цель: создание визуального образа, отражающего сильные стороны традиции родительства, сложившейся в семье участника, и его личное переосмысление этой традиции в связи с появлением собственного ребенка.

От ведущего каждый из участников получает листы бумаги формата А4 с тонким контуром герба, принятым в геральдике (шаблоны находятся в свободном доступе в сети Интернет). Участнику необходимо, пообщавшись с другими родственниками, подумать о том, каким мог бы быть герб родителей (родительства) в его семье, так, чтобы он отражал сильные его стороны.

На последующем занятии по согласию участников гербы могут быть в виде «Экспозиции» размещены на стенах тренингового помещения.

Раздел 4.3 Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали

Целью данного раздела является теоретическое ознакомление слушателей с возможностями изменений отношений в рамках расширенной семьи в связи с появлением ребенка, а также освоение практических навыков коммуникации с различными членами семьи. Особое внимание уделяется тому, каким образом новоявленные родители могут эффективно выстраивать отношения со своими родственниками в рамках расширенной семьи: в первую очередь, с бабушками и дедушками (то есть родителями мужа и жены), затем – с сиблингами (дядями и тетями новорожденного), а также с другими детьми, если новорожденный – не первый ребенок в семье.

1. Мини-лекция «Бабушки» (20 минут)

По материалам статьи И. Агеева «Бабушки: общероссийский классификатор» [Электронный ресурс] // Портал «Наши дети». URL: <http://www.nashideti.site/?p=5338>

Старая притча гласит: когда у Адама и Евы родился первенец, они попросили Бога дать им помощницу. Но все материалы Бог израсходовал на создание первого мужчины и первой женщины, поэтому он взял твердость камня, сладость меда, мудрость змеи — а чтобы смесь не была такой приторной, добавил туда непостоянство ветра, хитрость лисы и буйство горной реки. Так Бог создал бабушку и сказал: «Берегите ее! Еще раз создать такое невозможно».

Хорошо, когда есть бабушка! Бабушка — это самый теплый и уютный человек, от нее пахнет любовью и пирожками. Видовое многообразие бабушек поистине безгранично, каждая бабушка индивидуальна и неповторима. Но нам удалось выделить несколько типов по общим признакам и составить классификацию.

Бабушка-кулинар

Отлично помнит совет, который регулярно получала Баба Яга в русских сказках: сначала накорми, напои и спать уложи! Главная цель бабушки-кулинара — накормить. Эта цель, как правило, никак не сочетается со взглядами родителей на питание ребенка. Вегетарианство, веганство, сыроедение и тому подобные направления современной диетологии бабушкой не приветствуются. Картошка, пирожки, котлеты и селедка под шубой — вот в чем счастье!

Ожидая дорогих гостей (внуков), бабушка руководствуется стратегией традиционного русского застолья: стол необходимо застелить белой скатертью и поставить столько блюд, чтобы скатерти не было видно.

Перевоспитать такую бабушку сложно, отказ от еды воспринимается как личное оскорбление, поэтому — фестал вам в помощь и пирожки в дорогу!

Бабушка-культуристка

Культуристка — от слова «культура». Эта бабушка любит читать, ходить в музеи и на вернисажи, говорит по-французски, играет на рояле, знает расписание выставок на 3 месяца вперед и владеет абонементом в филармонию. Всегда занята, всегда в темном платье с ниткой жемчуга на шее.

Считает своим долгом приобщить к миру искусства собственных внуков, несмотря на их приверженность к он-лайн методам получения информации. Имея безупречное чувство стиля, производит неизгладимое впечатление на семейных торжествах, является объектом вдохновения для историков моды. Внучки с удовольствием примеряют бабушкины перстни и камеи, сочетая их с рваными джинсами и кедами, внуки, надев майку под смокинг, чинно сопровождают бабулю на театральные премьеры.

Бабушка-с-историей

Эта бабушка любит рассказывать об аристократическом прошлом своей семьи и дворянских корнях, с удовольствием демонстрирует семейные реликвии. Врожденное чувство такта не позволяет ей делать замечания по поводу внешнего вида нынешней молодежи — она демонстрирует лишь искреннее изумление непрактичностью выбора подобной одежды. Цель этой бабушки — обнаружить остатки аристократизма в собственных внуках и возвращать их, прививая чувство тонкого английского юмора, тактичность, умение выразить всю гамму эмоций одним движением бровей (а иногда и одной брови) и способность донести свою мысль не за счет повышения громкости сказанного.

Бабушка-генерал

Эта бабушка всегда на передовой: генерал домашней армии точно знает, где сегодня будет сражение — на даче, на кухне, в гипермаркете — и как его выиграть. В выходные никто не прохлаждается: копать и полоть умеют все, включая собаку. Генеральские внуки всегда причесаны, умыты, не ковыряют в носу и не кладут локти на стол. Младшие чины обязаны беспрекословно подчиняться старшему по званию, дабы не отправиться в штрафбат. Эта бабушка имеет целый арсенал воздействия на неподчинившихся: отлучить от интернета, лишить сладкого, забрать шнур от PlayStation.

Однако наличие дома генерала имеет свои очевидные плюсы — нужно только перенести поле сражения в ЖЭК, налоговую инспекцию, электросети или другие государственные учреждения. Там она будет умело строить чиновников, отдавать приказы и требовать выполнения поставленных задач, добиваясь наград для своей домашней армии в виде бесперебойной подачи горячей воды, налоговых льгот и ремонта за счет управляющей компании.

Какая-я-вам-бабушка?

Некоторых бабушек просто невозможно назвать бабушками — вне зависимости от того, сколько внуков имеется в наличии и какого они возраста. Эта дама всегда молода, хороша собой, носит каблуки и искренне веселится, видя реакцию окружающих на возглас внука: «Привет, бабуля!». Даже попав в больницу, выгодно отличается от чахлах соседок по палате шелковой пижамой и помадой на губах.

Еще одна разновидность типа «какая-я-вам-бабушка?» — молодящаяся бабушка. Она носит внучкины рваные джинсы, не появляется на улице в окружении родственников (как молодых — чтобы не выглядеть на их фоне старше, так и пожилых — чтобы в ней не признали их ровесницу), запрещает домашним называть ее этим старорежимным словом «бабушка». Чтобы порадовать такую бабушку, нужно всего лишь знать правильный ответ на ее вопрос: «А сколько лет вы мне дадите?» — «35!»

Данная классификация не является исчерпывающей, наука продолжает изучать феномен бабушек, выявляя новые типы и разновидности. Поэтому если вы не нашли свою бабушку в этом классификаторе — напишите нам об этом!

2. Упражнение «Какой бы я была бабушкой (каким я был дедушкой)» (30 минут)

Цель: сформировать у участников видение семейной системы с т. зр. старшего поколения, и, таким образом, получить возможность большего взаимопонимания и сотрудничества.

Ход упражнения: каждому участнику предлагается представить себе (возможно использование метафорических карт), каким он станет в будущем «прародителем»: что будет помогать ему выстраивать конструктивные отношения с детьми и внуками по мере их взросления.

3. Групповая дискуссия: каким может быть верное «положение» в рамках семейной системы родителя по отношению к своим детям и родителям (30 минут):

- треугольник «мать-бабушка-ребенок»: опасности и пути выхода;
- как непроясненные отношения родителей с собственными родителями влияют на отношения детей с бабушками и дедушками;
- что такое позиция «совещательного голоса в семье».

3. Мини-лекция: Старшие дети, когда в семье появляется младенец (60 минут)

По материалам статьи Бурмистовой Е., Лadoшкиной С. Старший ребенок в семье: повинность или привилегия? URL: <http://www.pravmir.ru/starshij-rebenok-v-seme-povinnost-ili-privilegiya/>

Первый ребенок в семье... Все родительское внимание безраздельно принадлежит ему, первенцу, любимцу семьи и всеобщему баловню. Но появляются другие дети, и из

единственного он превращается в старшего. И тогда этому «счастливчику» нередко достаются и лишние упреки, и повышенные требования, и порой – непосильные обязанности. Ведь он старший! Каковы типичные трудности в воспитании старшего ребенка? Какие ошибки допускают родителей и как их избежать?

Мы попросили поделиться советами и опытом детского психолога и по совместительству маму восьмерых замечательных детей Екатерину Бурмистрову.

Екатерина Бурмистрова

– Пока ребенок еще единственный в семье, он привыкает быть “центром вселенной” для родителей. И нередко болезненно переносит потерю этого внимания с появлением братьев и сестер – возникают ревность, обиды. Можно ли предупредить появление таких проблем и заранее подготовить старшего к появлению младших детей?

– Очень многое зависит от того, сколько времени ребенок проводит как единственный. Если разница в возрасте маленькая, меньше двух-трех лет, она, конечно, физически тяжела для матери, но это тот возраст, когда старший себя фактически не помнит без младшего. Если разница больше, то этот период уже помнится ребенком и оказывает влияние на характер.

Основная ошибка, которой очень сложно избежать – это потворствующий стиль воспитания. А если по-простому, то это то, что ребенок является для родителей «зеницей ока» и «пупом земли». Этого очень сложно избежать, пока ребенок единственный. У нас в России такая ситуация, что взрослых много, а детей мало, поэтому каждый ребенок, первенец для своей семьи – «зеница ока». И зная то, что вы будете иметь склонность баловать его, вы должны сознательно себя в этом останавливать. Потому что если ребенок будет первые три года расти как царь, ему потом будет очень сложно потесниться и поставить рядом второй трон. Положение ребенка в семье изначально не должно быть главенствующим.

– А что делать, если проблема уже существует, если ребенок уже избалован вниманием и страдает от того, что внимание родителей перешло к младшим, а он, первый и “главный”, вдруг остался в тени?

– Тут проще построить разговор о том, чего не нужно делать, какие типичные ошибки приведут к усилению этой ревности и затруднению контакта.

Ни в коем случае не нужно говорить старшему ребенку, что раз он теперь старший, значит, должен уступать во всем маленькому. Все изменения в его жизни должны связываться не с тем, что появляется младший ребенок, а с тем, что это он, первый, стал старше, он стал настолько большой, чтобы делать то или иное. Эти изменения должны преподноситься как привилегия, связанная с возрастом, как некое повышение статуса.

«Ты стал такой большой, что ты можешь сам покушать, и за тобой не надо смотреть, ты уже можешь сам одеться и положить одежду аккуратно, когда ты раздеваешься».

Можно еще попробовать отследить, в каких ситуациях эта ревность возникает особенно сильно. В каждой семье это свои ситуации, и про каждую семью мама должна знать их наперечет. Почему старший начинает себя как-то не так вести, когда, например, мама долго укладывает малыша, или когда пытается с ним заниматься...

Нужно знать про свою семью какие-то моменты и думать уже адресно, что можно сделать в этот момент, как можно переориентировать поведение старшего ребенка, чем его занять, что ему сказать.

Если необходимо уделить время младшему, важно научить старшего тому, что у мамы два режима: «мама с ним» и «мама не с ним». И перед тем, как мама должна быть «не с ним» по времени, нужно вместе как-то позаниматься, насытить ребенка режимом «мама рядом». Очень часто первенцы, которые выросли на потворстве, вообще не привыкли, что мама может куда-то отойти от них, и через этот рубеж все равно нужно пройти, старшему придется научиться делить внимание мамы. И это очень хороший опыт. Если его нет, то вырастает махровый эгоцентрик, у которого потом жизнь будет сложная, и семью, и отношения ему будет строить сложно...

– Нередко родители возлагают на старших детей часть своих забот, нагружая обязанностями в отношении младших. Но ребенок не всегда готов к этому, и эта «привилегия» старшинства может превратиться в непосильный груз. Как не перегнуть палку и не перегрузить ребенка взрослыми заботами?

– Есть привилегия, а есть парентификация, наделение старшего ребенка какой-то частью опекающих родительских обязанностей. И это совсем разные вещи. Если говорить про привилегию, то речь идет о каких-то вещах, связанных с самообслуживанием старшего и с какой-то номинальной помощью – роль почетного помощника.

А вот если есть парентификация, то тут старший ребенок иногда действительно используется матерью. Родителям нужно хорошо понимать, для какого возраста какая нагрузка возможна. Бывает, что маме очень нужно, чтобы старший реально чем-то помог, но помощь его нужно использовать минимально. Если вы можете обойтись без нее, нужно обходиться. Если можно, то лучше привлечь какого-то взрослого – бабушку, или дядю, или какого-то волонтера.

Нужно четко знать, какие обязанности в семье ребенок может хорошо исполнять. Есть совершенно четкие критерии для каждого возраста, чего от ребенка можно ждать и что ему можно поручить, их можно найти в специальной литературе. Или, если такой

возможности нет, то можно смотреть на других детей такого возраста: с чем они справляются, а с чем пока нет.

Другой показатель – смотреть, как ребенок реагирует на те или иные задачи. Например, пока мама отошла на кухню, старшему поручили следить и держать малыша, чтобы тот не упал с кровати. Если ребенку нет шести-семи лет, то это для него очень большая нагрузка. Он, конечно, будет это делать, и будет стараться, но когда вы вернетесь и посмотрите на его глаза, вы увидите по его реакции, что он очень переживал и тревожился. Или даже он забыл, ушел, и малыш упал....

Нужно четко понимать, какую ответственность ребенок может на себя взять. Если в ребенке была изначально воспитана бытовая самостоятельность, то можно потом ожидать от него какой-то помощи, но если не была, то этой помощи ждать нельзя. И тут общий принцип, что лучше недогрузить, чем перегрузить.

– Старший ребенок раньше всех становится полноправным членом семьи – с ним уже советуются, он уже помогает родителям.... Он чувствует себя «важнее», сильнее, и это может перейти в превозношение над младшими, создать дистанцию между детьми. Как избежать такого перекоса, как воспитать в ребенке здоровую самооценку и правильное понимание своего места и положения в семье?

– Вопрос – как подать. В любом случае, чем старше ребенок, тем выше его статус. В семье, где есть дети, должна возникать иерархическая структура, полной уравниловки тут не может быть. Главное, чтобы это не принимало уродливые формы.

Если старший будет понимать, что он старший, и у него больше обязанностей, но при этом и больше прав, то это нормально. А если у старшего только права, а обязанностей никаких, то это неправильная расстановка сил. Он должен понимать, что если ему семь, а младшему, например, два, то когда младшему будет семь, то он тоже это все будет мочь. То есть, грубо говоря, это не ты такой крутой, хороший, а это функция возраста, ты просто дорос до семи лет. Для ребенка существует мистика возраста, не случайно, разговаривая в первый раз, они спрашивают друг друга – сколько тебе? Возраст для них – это определенный ранг.

– Если возникают конфликты между старшим и младшими детьми, то родители часто автоматически встают на защиту младшего, как более беззащитного, не всегда вникая в суть конфликта. Разумеется, в этом случае возникают обиды. Какой должна быть позиция родителей по отношению к старшему ребенку в конфликте?

– Родители должны знать, что, начиная с полутора-двух лет, младшие дети, при небольшой возрастной разнице, становятся виртуозными провокаторами конфликтов. И то, что выглядит как особая вина старшего ребенка, на самом деле часто является

следствием провокации со стороны младшего. Пример тому – младший подошел и куснул, старший развернулся и ударил его, а младший, естественно, в крик. Приходит мама, и что она видит? Что старший напал на младшего. Потому что для матерей свойственно долго не видеть в младших их оборотной стороны. Конечно, стоило бы все-таки разбираться в сути конфликтов. Семь раз отмерь, прежде чем обвинить старшего, потому что это может привести к нарушениям отношений, когда старший всегда оказывается виноват, а маленький всегда хороший. Это неравное отношение оно очень мешает отношениям.

Самый правильный вариант, когда за любую стычку замечание от родителей получают оба ребенка. Тогда эти ссоры не выгодны никому, и что бы ни произошло, никто из детей от этого не выиграет: если дело дошло до конфликта, и пришлось вмешаться родителям, мама не будет выяснять, кто начал, а кто продолжил...

Еще одна ошибка родителей – превращение семьи в арбитражный суд. Если вы не договорились, у вас не мирно, значит, виноваты в этом оба. Что бы ни произошло, мама ругает, расстраивается, лишает чего-то обоим детям – метод «сажания в одну лодку». И это действует довольно быстро. Когда нет выигравшего, получившего бонусы в виде маминой ласки, родительского поощрения, количество конфликтов может очень резко пойти на убыль. И если вы даже видите, что виноват старший, то все равно нужно десять раз подумать, прежде чем предъявлять ему обвинения. Сглаживание конфликтов, оправдание ребенка – это лучший способ, чем постоянное его обвинение. Это то, что остается в отношениях и между братьями и сестрами, и между детьми и родителями. Не всегда даже стоит докапываться до истины и искать справедливости, нужно думать, прежде всего, о том, что может сократить количество конфликтов.

– По мере взросления ребенка, у него появляются новые увлечения, и с младшими ему уже не интересно, по отношению к ним могут остаться лишь навязанные родителями обязанности, а может, еще и старые обиды. Как не допустить полного разрыва? Как сохранить единство и взаимную привязанность старших и младших детей в те периоды, когда их интересы совершенно расходятся?

– Все семьи разные, и если разница в возрасте большая, то отрыв действительно может возникнуть, потому что это уже разные поколения. И родителям нужно предпринимать специальные усилия, чтобы объединять их. Не перегружать старшего обязанностями и не делать из него няньку, позволять ему иметь свою жизнь и интересоваться ей, участвовать в его жизни, а не погружаться только в малышей. Но при этом иногда стоит просить об участии, но не обязывая, мягко подключать к какой-то деятельности. Например, можно попросить помочь отобрать лучшие фотографии малыша,

или придумать вместе, как устроить ему праздник... Что-то, что ребенку может быть творчески интересно.

Мне кажется, что если между подростком и родителями все в порядке, если нет принуждения в «нянчении», то эти подростки, нагруженные школой и долго отсутствующие дома, они могут даже тянуться к малышам. Малыши – очень теплые существа, и если это не несчастный, отверженный подросток, то он сам бежит, чтобы погреться в этом малышом тепле. Важно, чтобы он не был перегружен и чтобы был относительно хороший контакт с родителями.

Обычно отторжение младших коренится в отношении старших с родителями. Если старшего шпынять, давать ему только отрицательную энергию, ругать за его неудачи, не уделять ему времени, потому что есть малыши, то конечно, будет обратный эффект в виде отторжения. Старшему не мешает то, что мама держит на руках ребенка, если мама при этом готова разговаривать с ним про фильм или про поездку. Я не вижу причин, чтобы не построились эти отношения.

– Любую проблему проще предотвратить, чем разрешить, когда она уже возникла. Конечно, совсем избежать ошибок невозможно, но есть, вероятно, ключевые моменты воспитания, на которые стоит обратить внимание родителям, чтобы избежать последующих серьезных трудностей?

– Существуют некоторые узловые моменты, критические периоды, в которые определяется, как это дерево будет расти дальше. Первое – это, конечно, рождение младшего ребенка, и старшего нужно постараться подготовить к этому заранее и не сделать его «пупом земли».

Следующий момент – это кризис, когда старший видит, что младший начинает осваивать его территорию в доме. Сначала он пополз, потом пошел, потом заговорил... И это освоение разных ниш младшим требует особого внимания, тут нужно обозначить какую-то территорию старшего ребенка, физическую, моральную, потому что если старший потерял свое пространство в доме или занятие по возрасту (например, младший начал здесь ползать, поэтому ты здесь уже не можешь играть), это будет негативом для него. Важно определить территорию и следить, чтобы поползший малыш не съел пластилиновый замок старшего, чтобы пошедший малыш не разорвал его тетрадки, чтобы когда он заговорит, не начал обзывать...

К двум годам мы можем говорить о том, что дети переходят в одну и ту же категорию. Если до этого были «младенец» и «ребенок», то теперь – два ребенка. Тут нужно думать о том, как выстраивать отношения уже исходя из того, что маленький больше не младенец, что с него тоже какой-то спрос. И тут маме очень сложно изменить

свое потворствующее отношение к младенцу на более требовательное. И в этом случае искривление характера младшего ребенка может привести к обострению его отношений со старшим.

А дальше – каждое следующее возрастное достижение младшего ребенка будет вызывать определенный дискомфорт у старшего. Если раньше, например, ему одному принадлежала роль ребенка, ходящего на занятия, то, как только младший начинает ходить в бассейн или в садик, старший теряет свою единственность и начинает тревожиться, и тут его надо как-то успокоить, дав ему возможность увидеть другие свои привилегии. Также важно не пытаться делать из детей близнецов, не делать все одинаковым – одежду, занятия, одни и те же гости в день рождения. То есть важно помогать им находить не только свое сходство, но и свои отличия. Это их сближает.

Для самостоятельной отработки:

Просмотр фильма «Маленький Никола» (Франция, 2009) и анализ его с точки зрения возможных тревог и ожиданий старших сиблингов в связи с появлением в семье младшего ребенка.

Учебно-методические пособие по проведению практических занятий

Методические рекомендации

Ведущий должен знать и понимать такие ключевые слова, как психологические закономерности развития, младенчество, ранний возраст, траектории развития, сенсорные системы, сенсорная интеграция, сенсорно-моторные игры, сенсорный материал, психология игры, реальный и идеальный образ, социальные мифы, контакт, я-высказывания, эмпатическое слушание, психология эмоций, цветовое колесо эмоций по Плутчику, тайм-менеджмент, чувства родителя, система поддержки, саморефлексия, обратная связь, проективные методы, психодрама, арт-терапия, семейная система.

Ведущий должен быть знаком с такими теориями и концепциями, как культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, закономерности развития Д.Б. Эльконина, психология игры Д.Б. Эльконина, теория эмоций Василюка, теория сенсорной интеграции Айрес, теория ведения тренингов Фопеля Клауса, гештальт-подход в работе с группой, работа с чувствами Ю. Джендлина.

Ведущий при работе с группой родителей детей дошкольного возраста должен обращать внимание на чувства, которые возникают у участников, на уровень общей осведомленности участников, на уровень понимания материала участниками, на наиболее актуальные темы для участников.

Во время занятий акцент стоит делать на сильные стороны участников, на их собственные знания и умения, на актуализацию собственного опыта у участников.

Ведущий должен проработать и обучиться проведению данной программы.

Ведущий до проведения программы должен овладеть такими навыками, как ведение тренингов, основы ведения психотерапевтических групп, навыкам самопрезентации и публичного выступления.

Ведущий должен знать и понимать такие ключевые слова, как:

- привязанность, депривация, травмы привязанности;
- психологическая травма (шоковая и хроническая);
- теория экологических систем;
- социальная установка, социальные ожидания;
- идеальный и реальный образ Я;
- идентификация, самоидентификация;
- нервная система (центральная и периферическая), синапс, нейрон, нейромедиатор;
- задачи возраста, возрастная периодизация, возрастные новообразования;
- комплекс оживления;
- сенсорная интеграция;
- сенсорные модальности;
- родительские компетенции, самоэффективность;
- семейная система, структурные параметры: альянс, коалиции, иерархия, границы, подсистемы, сиблинги, жизненный цикл семьи;
- генограмма;
- уверенность в себе, самооценка, Я-концепция.

Ведущий должен быть знаком с такими теориями и концепциями, как:

- периодизации возрастного развития (Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон);
- теория экологических систем (У. Бронфенбреннер);
- теория семейных систем (Д. Хейли, С. Минухин, М. Боуэн);
- теория привязанности (Д. Боулби, Г. Ньюфелд).

Ведущий, при работе с группой родителей детей возраста 0-3 лет должен обращать внимание на:

- родительскую позицию по отношению к ребенку: более демократическую или авторитарную;
- готовность родителей к переходу семейной системы на новый этап жизненного цикла, к изменению отношений в рамках супружеской подсистемы;

- приверженность "традиционным" или "новаторским" направлениям в воспитании;
- ригидность или гибкость родительских установок;
- стремление родителей соответствовать социальным ожиданиям;
- повышение тревоги при обсуждении определенных тем;
- то, насколько безопасно чувствует себя слушатель на группе.

Во время занятий акцент стоит делать на:

- невозможности одновременного соответствия всем ожиданиям общества, которые они предъявляют к родителям (особенно - матерям) новорожденных;
- отсутствии единственно верной тактики воспитания новорожденных и маленьких детей и ухода за ними;
- важности выполнения домашних заданий;
- важности включенности в групповую работу и соблюдения правил этой работы.

Ведущий должен проработать и обучиться проведению программы "Типовая программа по формированию компетенций родителей в развитии и воспитании детей, получению ими знаний основ детской психологии, рассчитанной на родителей детей в возрасте от 0 до 3 лет, учитывающая социально-психологические особенности детей данного возраста".

Ведущий до проведения программы должен овладеть такими навыками, как:

- активное слушание;
- работа с возражениями;
- ведение и модерирование групповой дискуссии;
- базовые арт-терапевтические техники, дыхательные техники релаксации;
- работа с метафорическими картами.

Список литературы

1. Айрес Д., Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М. Теревинф, 2016
2. Боуэн М. Теория семейных систем. М.: Когито, 2012.
3. Варга А.Я. Введение в системную семейную терапию. Курс лекций. М.: Когито, 2011.
4. Гиппенрейтер: Общаться с ребенком. Как? М.: ЧеРо, 2003.
5. Ньюмарк Д. "Как воспитать эмоционально здоровых детей

6. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. – Ростов Н/Д: Феникс, 2007
7. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Л.: Медицина, 1988.
8. Карabanова О.А. Возрастная психология: Конспект лекций. М.: Айрис-пресс, 2005
9. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге. М., Теревинф, 2016
10. Коваленко С.В. Ермолаева Л.К. (лекция) Эмоции и чувства
11. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-центр, 2014.
12. Минухин С. Техники семейной терапии. М.: Класс, 1998.
13. Мониha Г. Б. , Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители), «Речь», 2005.
14. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. СПб: Питер, 2002.
15. Писарик О. Привязанность – жизненно-важная связь. URL: <http://alpha-parenting.ru/library/broshyura/>
16. Петрановская Л. Как ты себя ведешь? 10 шагов по изменению трудного поведения.
17. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2015.
18. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., Педагогика, 1976;

Дополнительные домашние задания

Модуль 1

Эссе на тему «Моя личная устойчивая родительская позиция».

Модуль 2

Эссе на тему «Мы с мой ребенком разные и одинаковые».

Модуль 3

Создание участниками программы кейсов, иллюстрирующих тему «Как выйти из конфликта».

Модуль 4

Создание участниками программы кейсов, иллюстрирующих тему «Появление нового члена семьи меняет всю семейную систему».

Образовательная программа для родителей детей в возрасте 0-3 лет

Содержание

- **модуль I:** СОВРЕМЕННЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАКИМ ОН ВИДИТ СЕБЯ, ЧЕГО ЖДЕТ ОТ НЕГО СОЦИУМ
- **модуль II.** МОЙ РЕБЕНОК. ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?
- **модуль III.** Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
- **модуль IV.** РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В НУКЛЕАРНОЙ И РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА (ДЕТЕЙ)



**Почему я стал
родителем**



**Раздел 1.2 Модели
родительства, предлагаемые
социумом: идеальный родитель**

«Наследие предков»



«Идеальный родитель» VS реальный родитель



**Раздел 1.3 Самопонимание для
самопомощи: исследование
родительской идентичности**

**МОДУЛЬ II. МОЙ РЕБЕНОК.
ЗНАЮ ЛИ Я, КАКОЙ ОН?**

Раздел 2.1 «Возрастные особенности ребенка 0-3 лет»



Раздел 2.2 «Я ощущаю, я чувствую, я расту. Основы сенсорной интеграции»



Сенсорная интеграция



Сенсорные системы позволяют человеку:

- Планировать и выполнять целенаправленные движения в пространстве.
- Расширять восприятие нашего окружения и нас самих.
- Дифференцировать и контролировать наши движения.
- Поддерживать оптимальный уровень возбуждения.



Нарушения сенсорной интеграции



Сенсорная система	Гипочувствительность	Гиперчувствительность
Вестибулярная система	<ul style="list-style-type: none"> • Дети очень активны и подвижны. Не чувствуют слабости и тошноты после большой двигательной нагрузки. • Любят плавать, раскачиваться, прыгать, качаться, крутиться на месте. • Могут пренебрегать мерами безопасности. • Плохо различают «право» и «лево». • Плохо координируют действий левой и правой рук, ног. 	<ul style="list-style-type: none"> • Гравитационная неуверенность. Ребенок ощущает любое перемещение или изменение положения как угрозу своей безопасности. • Боятся высоты, избегают ступеней, лифтов, эскалаторов. • Не любят кататься на горках, качелях, каруселях. • Не любят ходить по неровным поверхностям. • Не любопытны (не исследуют пространство). • Испытывают сильный дискомфорт при быстром перемещении и вращении. • Тошнота, когда находятся на

Сенсорная система	Гипочувствительность	Гиперчувствительность
Тактильная система	<ul style="list-style-type: none"> • Постоянно ищут ощущений, предпочитают плотную одежду. • У них могут быть трудности с мелкой моторикой (слишком давят на карандаш при письме), поддержанием приемлемого уровня энергии и внимания, социальным общением. • Они могут касаться всех, при этом не ощущая, когда прикасаются к ним; трогать все вокруг себя; причинять боль (кусаться, шпнаться) или оказывать на себя давление с помощью 	<ul style="list-style-type: none"> • Не вполне осознают свои ощущения, за исключением раздражения и дискомфорта, вызванного чужими действиями. Могут реагировать беспокойством, неутомонностью и т. д. • Детям мешает одежда, липкие руки. • Не любят игры в песок, пальчиковые краски. • Не любят ходить босиком. • Мешает, раздражает близкий контакт с кем-либо

Раздел 2.3 «Кто мой ребенок?»



МОДУЛЬ III. Я И РЕБЕНОК. НАШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Раздел 3.1 «Играем вместе!»



Раздел 3.2 «Я тебя вижу, я тебя слышу»



Раздел 3.3 «Я себя вижу, я себя слышу»

МОДУЛЬ 4. РОДИТЕЛЬ КАК ЧАСТЬ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ: ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В НУКЛЕАРНОЙ И РАСШИРЕННОЙ СЕМЬЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В НЕЙ РЕБЕНКА (ДЕТЕЙ).



- Почему семья – это система?
- Семья как живой организм: стадии жизненного цикла, задачи стадии «семья с новорожденным ребенком»
- Расширенная семья: отношения по горизонтали и вертикали