ЗАНЯТИЕ 9
КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Руководство специалиста 9

Учимся развивать ребенка

Разработано совместно НПЦРСР МТСЗН РК, РНПЦПЗ МЗ РК и ЮНИСЕФ в рамках адаптации Программы ВОЗ «Caregiver Skills Training» (обучение навыкам ухода за детьми) для Республики Казахстан

ЗАНЯТИЕ 9

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Подготовьте необходимые материалы и оборудование

1	Руководство специалиста 9	1 на специалиста
2	Буклет родителя. Занятие 9	1 на родителя
3	Памятка для родителей 9	1 на родителя
4	Рабочая тетрадь родителя	1 на родителя
5	Флипчарт, бумага для флипчарта, фломастер для бумаги или доска меловая, мел или доска маркерная, маркер	Если используете флипчарт – 5-10 листов
6	Часы или таймер для отслеживания времени во время занятий	1
	Для торжественного завершения курса: • Все необходимое для небольшого чаепития • Сертификаты (если они запланированы в вашем обучении)	

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ 9

К концу занятия родители должны:

I. **ЗАКРЕПИТЬ знания и навыки из предыдущего занятия:**
1) Разделить навык на маленькие шаги и учить ребенка одному маленькому шагу за один раз
2) Чтобы обучить ребенка самостоятельно выполнять навыки, оказывать ему минимальную необходимую помощь
3) Давать ребенку ясные и последовательные указания и хвалить его за попытки
4) Спрашивать себя: могу ли научить ребенка другому шагу?

II. **ПОНЯТЬ ключевую информацию:**
1) Каких успехов достигли родители за период обучения, и каковы их дальнейшие планы
2) Понимать важность заботы о себе
3) Понимать основные подходы заботы о себе: важность поддержки близких и участие в значимых и приятных видах деятельности
4) Как решать проблемы, чтобы помочь себе
5) Как расширять уже освоенные ребенком навыки, чтобы они продолжали работать и после завершения программы обучения

III. **ПРИОБРЕСТИ НАВЫКИ:**
1) Расширить освоенные ребенком навыки, используя подход ПОКАЖИ и СКАЖИ и добавляя новые шаги
2) Объединить два повседневных дела, чтобы расширить возможности ребенка



РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

	ВРЕМЯ	**СОДЕРЖАНИЕ**	**страница**
1	5 минут	Краткая разминка для расслабления	4
2	20 минут	Обзор ключевых сообщений и рекомендаций восьмого занятия. Обзор домашней практики. Введение в занятие 9	4
3	15 минут	Оглянитесь на свои успехи и определите свой следующий шаг	6
4	20 минут	Продолжаем двигаться вперед: расширяем объем повседневных дел и связываем их между собой	9
5	15 минут	История Розы: Учимся заботиться о себе	13
	15 минут	Перерыв	
6	15 минут	История Розы: Забота о себе	16
7	20 минут	Решение проблем	18
8	20 минут	Обзор занятий и план домашней практики	23
Время = 75 минут до перерыва и 55 минут после перерыва			
Дополнительно: раздать сертификаты об участии (15 минут) **Примечание:** если сертификаты запланированы в вашем обучении.			24

1. КРАТКАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ (5 минут)
(см. Руководство специалиста, общие вопросы, стр. 5)

2. ОБЗОР КЛЮЧЕВЫХ СООБЩЕНИЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ ВОСЬМОГО ЗАНЯТИЯ.
ОБЗОР ДОМАШНЕЙ ПРАКТИКИ. ВВЕДЕНИЕ В ЗАНЯТИЕ 9 (20 минут)

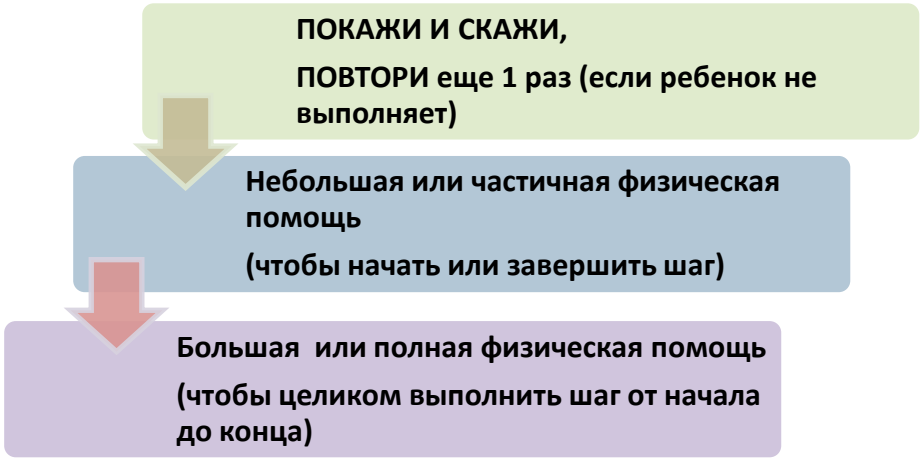
Обзор ключевых сообщений и рекомендаций восьмого занятия

Ключевое сообщение №1:

ПРАКТИКУЯСЬ С ВАШЕЙ ПОМОЩЬЮ, РЕБЕНОК МОЖЕТ НАУЧИТЬСЯ НОВЫМ НАВЫКАМ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Рекомендация № 1	Рекомендация № 2	Рекомендация № 3	Рекомендация № 4
РАЗДЕЛИТЕ НАВЫК НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ И УЧИТЕ РЕБЕНКА ОДНОМУ МАЛЕНЬКОМУ ШАГУ ЗА ОДИН РАЗ	**ЧТОБЫ ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯ-ТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ НАВЫКИ, ОКАЗЫВАЙТЕ ЕМУ МИНИМАЛЬНУЮ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ**	**ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ЯСНЫЕ И ПОСЛЕДОВА-ТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ И ХВАЛИТЕ ЕГО ЗА ПОПЫТКИ**	**СПРОСИТЕ СЕБЯ: МОГУ ЛИ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДРУГОМУ ШАГУ?**

Скажите:	• *На последнем занятии каждый из вас выбрал повседневное дело, чтобы отрабатывать его вместе с ребенком по маленьким шагам, используя 3 уровня помощи* • *Пожалуйста, подумайте, какая у вас была цель и как у вас все прошло* • *Поделитесь, пожалуйста, своей домашней практикой с группой*
	• *Какое повседневное дело вы выполняли вместе с ребенком?* • *Какой маленький шаг вы выбрал для обучения ребенка?*

	• *Какой уровень помощи вы оказали ребенку при выполнении этого шага?*  • *Есть ли какие-то вопросы по домашнему заданию?*
• Похвалите родителей за их усилия в домашней практике. Поощряйте, когда они делятся опытом: и положительным, и отрицательным • Позвольте высказаться всем (не давайте слишком долго говорить кому-то одному) • Поощряйте за поддержку друг друга и за предложения друг другу. Например, сначала спрашивайте других, что они могут предложить для решения проблемы, не давайте сами быстрых ответов. • Моделируйте время, предупреждайте родителей за минуту до смены темы.	

Введение в занятие 9

Скажите:	*Мы переходим к девятому занятию*
	
	Откройте, пожалуйста, страницу 3 буклета для родителей.
	
	• *Сегодня мы рассмотрим успехи, которых вы достигли за время изучения программы*
	• *Также узнаем:*
	  ○ *Как продолжить практиковать навыки и ставить новые цели*
	  ○ *Как избежать стресса и заботится о себе человеку, который ухаживает за ребенком*
	  ○ *Как найти решения возникающих проблем*

3. ОГЛЯНИТЕСЬ НА СВОИ УСПЕХИ И ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ (15 МИНУТ)

Скажите:	• *За прошедшие восемь занятий вы проделали огромную работу, чтобы помочь своему ребёнку* • *Поздравляем вас, вы очень усердно трудились!* • *Вы и ваши дети показали хорошие результаты!* • *Давайте задумаемся, каких успехов вы достигли*
	Сейчас я задам вам вопрос о ваших целях в рамках этого курса *У вас будет 1 минута, чтобы подумать о своем ответе. Всего будет 4 вопроса. Мы будем работать в тишине, чтобы каждый мог молча подумать и ответить себе. Это индивидуальная работа. Вам не придётся делиться ответами с группой*
	Нарисуйте на флипчарте или на доске: 
Скажите:	• ***Вспомните цели**, которые вы наметили для своего ребенка во время первого домашнего посещения **в начале программы*** • *Подумайте о том, **что вы надеялись улучшить**, придя на эту программу и выполняя домашние задания* • *Подумайте о том навыке повседневной жизни, над которым **вы решили работать**, о **целях** которые вы ставите для улучшения навыков общения и нежелательного поведения и о том **маленьком шаге,** на котором вы сосредоточились*
	***1. Какого успеха вы достигли в достижении этих целей?*** Сделайте паузу на 1 минуту, чтобы родители могли спокойно подумать. ***2. С какими трудностями вы столкнулись при достижении своих целей?*** Сделайте паузу на 1 минуту, чтобы родители могли спокойно подумать. ***3. Заметили ли вы улучшения за пределами повседневных дел, над которыми вы работали или в других сферах, которые не входили в ваши цели?*** Сделайте паузу на 1 минуту, чтобы родители могли спокойно подумать.

<table>
<tr><td></td><td><u>4. Какими будут ваши следующие шаги? Как вы будете продолжать привлекать ребенка к участию в повседневных делах, чтобы достичь ваших целей?</u>

Сделайте паузу на 1 минуту, чтобы родители могли спокойно подумать.</td></tr>
<tr><td>Скажите:</td><td>ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ для нас – это достижение определенного уровня навыка общения, чтобы ребенок мог попросить или поделиться</td></tr>
<tr><td></td><td>Нарисуйте на флипчарте или на доске

Таблица целей навыков общения:

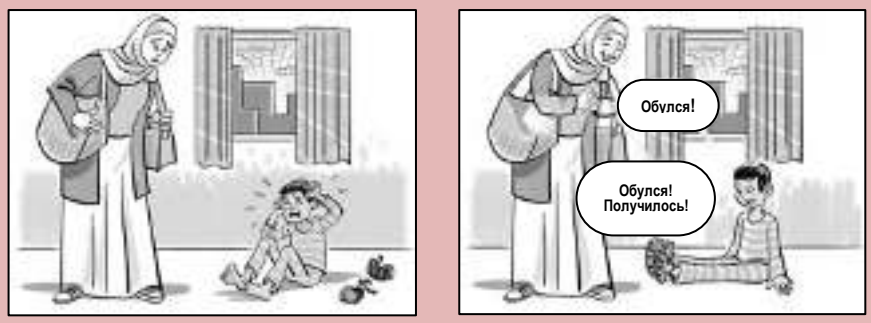
<table>
<tr><th>Общение, чтобы попросить:</th><th>Общение, чтобы поделиться:</th></tr>
<tr><td>Нет общения</td><td>Нет общения</td></tr>
<tr><td>Зрительный контакт (взгляд) или телодвижение</td><td>Зрительный контакт (взгляд) или телодвижение</td></tr>
<tr><td>Жест:
- тянется к предмету, чтобы дали ему
- тянет вас за руку, чтобы предмет дали ему
- указывает на предмет, чтобы ему дали</td><td>Жест:
- показывает, чтобы поделиться
- указывает, чтобы поделиться,
- дает, чтобы поделиться</td></tr>
<tr><td>Использует 1 слово за раз, чтобы попросить</td><td>Использует 1 слово за раз, чтобы поделиться</td></tr>
<tr><td>Использует 2 слова за раз, чтобы попросить</td><td>Использует 2 слова, чтобы поделиться</td></tr>
<tr><td>Использует 3 слова за раз, чтобы попросить</td><td>Использует 3 слова, чтобы поделиться</td></tr>
<tr><td>Сочетает много слов, жестов и взгляд, чтобы попросить</td><td>Использует много слов, жестов и взгляд, чтобы поделиться</td></tr>
</table>

• Для детей, которые еще не разговаривают, первой нашей целью всегда будет 1 произнесенное слово и поведение без слов (зрительный контакт или жест)
• Следующей целью для ребенка будет уровень, который идет за тем, где он сейчас находится.
o Например, если вы работаете над зрительным контактом, следующим шагом будет использование жестов</td></tr>
<tr><td>Скажите:</td><td>Посмотрим первое ключевое сообщение на странице 4 буклета для родителей.</td></tr>
</table>

Ключевое сообщение № 1

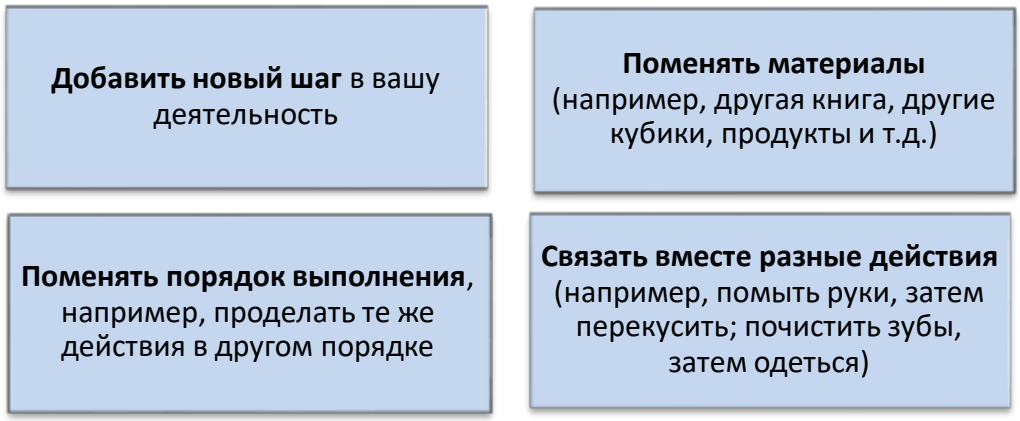
ПРОДОЛЖАЙТЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА И СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ УСПЕХАМИ

- **Обратите внимание, какие подходы самые успешные для вас и для вашего ребенка, запланируйте применять их в дальнейшем**
- **Спросите себя: когда мой ребенок овладеет этим шагом, каким будет следующий?**
  - **Следующий навык общения**
  - **Следующий маленький шаг повседневного навыка**
  - **Следующая задача при нежелательном поведении**
  - **Следующее повседневное действие, которому вы обучите ребенка**



4. ПРОДОЛЖАЕМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД:

РАСШИРЯЕМ ОБЪЕМ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ И СВЯЗЫВАЕМ ИХ МЕЖДУ СОБОЙ (20 МИНУТ)

Скажите:	*В течение многих недель вы работали над одними и теми же повседневными делами.* *Как можно расширить повседневные действия и* *Сделать их интересными и весёлыми для ребенка;* *Помочь ребёнку проводить больше времени с вами?* *Дать ребенку больше возможностей для обучения?*
	Как можно расширить объем повседневной деятельности? 

Скажите:	***Идеи для расширения объема повседневной деятельности с ребенком***
	• *Игра*
	  ○ *Добавьте новые материалы*
	  ○ *Добавьте еще один шаг к своим действиям (например, действие состоит в том, чтобы вынуть чашки из контейнера и поставить их друг на друга – добавьте шаг: положите чашки обратно в контейнер)*
	• *Занятие с книгой*
	  ○ *Другая книга*
	  ○ *Книга посложнее*
	  ○ *Читать больше слов*
	  ○ *Новая тема*
	  ○ *Добавить песенку*
	  ○ *Добавить предметы (например, фигурки животных к чтению книги про животных)*
	• *Одевание*
	  ○ *Одевайтесь в другом порядке (например, если ребенок первым надевал брюки, теперь попробуйте носки);*
	  ○ *Объединить одевание с утренним туалетом;*
	  ○ *Расширить одевание, включив в него шнуровку обуви; упаковку сумки; сбора одежды*
	• *Прием пищи*
	  ○ *Использовать другую посуду, приборы, другие продукты*
	  ○ *Добавить мытье рук или накрывание стола*
	• *Купание*
	  ○ *Добавить игру в воде, добавить одевание, добавить чистку зубов*

ОБСУЖДЕНИЕ



Скажите:	• *Сейчас мы разделимся на две группы* • *Каждая группа должна обсудить способы расширения объема повседневной совместной деятельности с ребенком* • *Обсудите повседневные дела, которые вы практикуете дома со своими детьми (или поставили своей целью)* • *Каждый из вас расскажет группе о повседневном навыке, который является для него целью, из каких маленьких шагов он состоит и как он планирует расширять объем этого навыка* • *Каждая группа должна составить список как минимум из 4 предложений по расширению объема повседневных действий*
ЗАПИСЫВАЙТЕ на флипчарте или доске все идеи	
Завершите обсуждение:	- *Иногда дети не принимают добавления новых шагов, новых предметов, изменение последовательности действий или объединение повседневных дел* - *Ничего страшного! Важно продолжать попытки* - *Возможно, вам потребуется испробовать много разных способов расширения объема повседневных дел, многократно повторить одно и то же, прежде чем ребёнок начнёт совершать эти новые действия*
Скажите:	*Посмотрим рекомендации на странице 5 и 6 Буклета*

Рекомендация № 1

РАСШИРЯЙТЕ ОБЪЕМ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДХОД «ПОКАЗАТЬ И СКАЗАТЬ», ЧТОБЫ ДОБАВЛЯТЬ НОВЫЕ ШАГИ

- **Замечайте, когда в вашу совместную деятельность необходимо добавить новый шаг, чтобы двигаться вперед**

- **ПОКАЖИТЕ и СКАЖИТЕ: покажите, как надо выполнить шаг и скажите о нем на доступном для ребенка уровне**

  Примеры расширения игровой деятельности:

  Вы играете в «Складывание кубиков»
  - **ПОКАЖИТЕ, как можно построить те же кубики другим способом. СКАЖИТЕ «Замок!» ребенку, который не говорит слов или говорит 1 слово или «Мы построили замок!» - ребенку, который говорит несколько слов за раз**
    или
  - **Постройте из кубиков зоопарк. ПОКАЖИТЕ: как помещаете животное внутрь зоопарка. СКАЖИТЕ в зависимости от уровня развития речи ребенка «Козлик!» или «Козлик внутри!»**





Примеры расширения повседневной деятельности:

- **Надевая куртку, ПОКАЖИТЕ как вы тянете молнию вверх и СКАЖИТЕ на уровне развития речи ребенка «Застегнем!» или «Застегиваем молнию!»**
  И похвалите ребенка за попытку «Застегнул! Ты смог!»





Рекомендация № 2

СОЕДИНИТЕ ДВА ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛА ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ РАСШИРИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ РЕБЕНКА

Когда ваш ребенок может самостоятельно выполнять какие-то повседневные дела, соедините 2 навыка вместе

Например:

- **Если ваш ребенок может самостоятельно мыть руки, следующий небольшой шаг - сесть за стол и перекусить (связать «мытье рук» и «прием пищи»)**





- **Если ваш ребенок может самостоятельно чистить зубы, то следующим шагом будет надевание штанов (свяжите «чистку зубов» и «одевание»)**





Как взрослые, мы каждый день выполняем множество повседневных дел. Вы можете помочь своему ребенку научиться быть более независимым, если он сможет выполнять самостоятельно два или более действия

Скажите:	*Познакомимся с историей Розы на 7 странице буклета для родителей*

5. ИСТОРИЯ РОЗЫ: УЧИМСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ (15 МИНУТ)

Родители смотрят рисунки:	**Вы читаете:**
	*Роза живет со своей дочерью Диной и 4-летним сыном Арсеном.*
	*У Арсена есть особенности развития, он очень часто расстраивается и кричит.* *По мере того, как Арсен растет, Розе становится все тяжелее переносить такие моменты.*
	*Иногда Роза говорит себе: «Может я делаю что-то не так?».* *Иногда она думает: «Какой смысл продолжать рекомендации, которые я изучила на курсе, если его поведение все равно ухудшается?»*
	*Со временем Роза начала чувствовать усталость и стала раздражительной* *Ей было трудно уснуть, иногда она плакала.* *У нее чаще стала болеть голова и пропал аппетит.*
	*Однажды Роза встретила в магазине свою подругу Сабину. Сабина хотела поговорить с ней, но Роза ответила, что торопится домой.* *Роза подумала «Мне некогда тратить свое время на болтовню, у меня много работы по дому».*

	*Когда Роза отвела Арсена на очередной прием к психологу, она расплакалась, сидя в очереди.* *Роза не хотела, чтобы кто-нибудь узнал о ее трудностях, и ей было очень неловко.* *Психолог спросила ее, что случилось, и Роза все рассказала.*
	*Психолог сказала, что рада, что Роза рассказала ей о своих трудностях. Она объяснила, что родители детей с особенностями развития, часто испытывают сильный стресс.* *Она также сказала, что поведение Арсена может ухудшаться по многим причинам, и это не означает, что Розе следует прекратить пробовать подходы, которым она обучилась.*
	*Психолог объяснила, что некоторый стресс – это нормально, но когда мы испытываем сильный стресс или продолжительный стресс, он может оказать значительное влияние на всю нашу жизнь, включая наше эмоциональное состояние, отношение с людьми, здоровье и способность что-то делать.*
	*Психолог объяснила, что очень полезным в такой ситуации является принятие вещей, которые мы не можем изменить.* *Принятие не означает, что вам нравится сложившаяся ситуация. Это значит, что вы признаете, что на самом деле происходит, а не боретесь с этим.*
	*Разговор с психологом действительно помог Розе лучше понять свои эмоции и мысли.* *Она также поняла, что ей не нужно было так жестко относиться к себе.*
	*Психолог назначила время следующего приема, чтобы они с Розой могли встретиться и поговорить.*

ОБСУЖДЕНИЕ



Скажите:	• *Лица, осуществляющие уход, часто сами находятся в состоянии стресса, они бывают настолько заняты заботой о других, что перестают заботиться о себе. Иногда бывает трудно найти время для себя* • *Чтобы сосредоточиться на собственном благополучии, требуется дополнительное усилие и энергия*	
?	*Какие признаки стресса вы видите у Розы?*	**Убедитесь, что родители различают признаки стресса:** - много тяжелых мыслей - рассеянность и забывчивость - уклонение от решения проблем - плаксивость - головные боли - проблемы со сном - снижение аппетита - утомляемость - социальная изоляция
	Ка вы считаете, должны ухаживающие за ребенком лица тратить еще усилия и энергию на заботу о себе? *Почему?* *Что вы об этом думаете?* *Какие у вас есть вопросы?*	**При обсуждении напомните следующие моменты в связи с историей Розы:** • У тех, кто заботится о себе, больше энергии, чтобы заботиться о других • Когда вы испытываете меньше стресса и у вас больше энергии, вам легче оставаться спокойным, быть последовательным и лучше взаимодействовать со своим ребенком – это способствует лучшему обучению • Человек, ухаживающий за ребенком, оберегает свое здоровье, когда заботится о себе • Заботиться о себе может быть еще труднее, когда у ухаживающих лиц не хватает средств или времени, но, тем не менее, это очень важно для всей семьи • Если у вас будет хорошее самочувствие, справляться с непредвиденными ситуациями вам будет легче • Роза упустила шанс поговорить с подругой. Кроме того, что Роза может испортить отношения с подругой, она упустила возможность получить поддержку

ПЕРЕРЫВ 15 минут

6. ЗАБОТА О СЕБЕ (15 МИНУТ)

Объясните:	• *Иногда лица, осуществляющие уход, испытывают чувство вины, если уделяют время для заботы о себе* • *Это обыденное явление, когда они игнорируют собственные потребности, пытаясь помочь своим семьям* • *Из истории Розы мы видим, что очень важно найти способы заботы о себе и позволять себе это делать* • *Важно быть доброжелательным к себе и ставить перед собой небольшие цели, чтобы начать заботиться о себе*
	Что вы уже делаете, чтобы позаботиться о себе, сохранить свое благополучие и справиться со стрессом, который может возникнуть из-за ухода за ребенком с проблемами в развитии?

Задавайте дополнительные вопросы, чтобы родители лучше поняли, КАК и ДЛЯ ЧЕГО надо заботиться о себе:

1. *Поговорим **о питании**. Регулярный прием качественной пищи благоприятно влияет на ваше тело и мысли*
    - *Получается ли у вас регулярно питаться? Какую пищу вы едите?*
2. ***Сон очень важен**, чтобы поддержать энергию. Количество сна влияет на уровень стресса и на наши эмоции*
    - *Насколько важно для вас высыпаться? Что вы для этого делаете?*
3. *Физические упражнения также помогают бороться со стрессом и улучшают физическое и духовное состояние*
    - *Вы пытаетесь заниматься спортом, физкультурой?*
4. *Вера и духовная жизнь имеют большое значение для многих людей*
    - *Помогают ли они вашему благополучию?*
5. *Чувство взаимосвязи и поддержки со стороны других людей очень важно для нашего благополучия. Чтобы не терять эту связь, важно иногда обращаться к людям вокруг нас*
    - *К кому вы можете обратиться, чтобы почувствовать взаимосвязь и поддержку?*
6. *Какие группы или отдельные люди поддерживают вас там, где вы живете? (например, общественные группы, неправительственные организации, группы матерей, социальные сети, члены религиозных общин, духовные лидеры и т. д.)*
    - *С кем вам бывает полезно общение?*
7. *Принятие реальности означает, что мы признаем сложившуюся ситуацию и перестаем бороться с тем, что мы не можем изменить**.** Принятие не означает, что вам что-то нравится сложившаяся ситуация или вы хотите, чтобы она развивалась именно так.*

    Например, если бы Роза тратила много сил, желая, чтобы у ее сына не было проблем с развитием, это ей не очень помогло бы. Ей больше может помочь, если она признает, что у ребенка действительно есть эти проблемы; затем

использует свою энергию и силы на конкретную помощь ему, а не будет тратить энергию на мечты, чтобы его проблемы исчезли

- *Пробовали ли вы принять ситуацию и сосредоточить силы на том, что вы можете сделать, чтобы помочь себе и своей семье? Что вам в этом помогало?*

8. *Приятные для вас занятия, такие как, встреча с друзьями, с родственниками, совместное время с членами семьи, чтение, прогулка, просмотр любимых фильмов и другие, помогут вам справиться со стрессом и восстановить силы*

- *Какие занятия позволяете себе вы? Какие хотели бы позволять?*

9. Есть ли другие вещи, которые, по вашему мнению, важны для поддержания вашего здоровья и благополучия?

- **Возможные ответы:** йога, медитация, отказ от вредных привычек (алкоголь /курение /токсические вещества и т.д.)

- **Поощряйте родителей делиться своими идеями, благодарите за участие в дискуссии.**
- **Предупреждайте за 1 минуту до перехода к следующему действию**

Скажите:	*Посмотрим второе ключевое сообщение на странице 11*

Ключевое сообщение № 2

ЗАБОТА О СЕБЕ ПОМОГАЕТ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

- **Позаботьтесь о себе наилучшим образом, старайтесь полноценно питаться, высыпаться и думать о своем здоровье**
- **Занимайтесь делами, которые важны для вас, и занятиями, которые доставляют вам удовольствие**
- **Общайтесь с другими людьми и поддерживайте с ними связь**



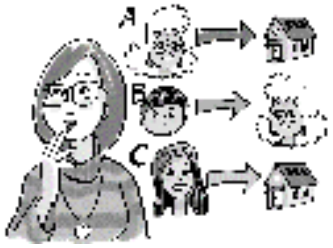



- **Сделайте свое благополучие приоритетом! Заботьтесь о себе, чтобы вы могли поддерживать своего ребенка**

?	*Есть ли какие-нибудь вопросы, прежде чем мы продолжим?* **Поощряйте родителей отвечать друг другу**
Скажите:	*Продолжим знакомиться с историей Розы. Узнаем, какие подходы она посчитала полезными для себя. Смотрим страницу 12 буклета для родителей.*

7. ИСТОРИЯ РОЗЫ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ (20 МИНУТ)

Родители смотрят рисунки:	**Вы читаете:**
	*Перед тем как Роза покинула клинику, психолог попросила её сделать одну небольшую вещь, чтобы улучшить своё состояние.* *Сначала Роза засомневалась, но психолог сказала, что это ей поможет, а также будет способствовать улучшению поведения Арсена.* *Психолог попросила Розу выбрать какое-либо значимое, важное для неё дело и составить чёткий план по его выполнению, и Роза решила, что в этот день она позвонит Сабине*
	*Роза поговорила с Сабиной, и это помогло ей почувствовать себя лучше. Она даже рассказала подруге о сложностях, которые испытывает при воспитании Арсена, и Сабина очень её подбодрила*
	*Психолог сказала, что они попробуют применить технику решения проблем, которая помогает людям меньше волноваться из-за трудностей.* *Для этого она попросила Розу выбрать одну проблему, актуальную на текущий день, которая отчасти поддаётся её контролю. Психолог объяснила, что нецелесообразно выбирать проблему вроде «Моя мать может заболеть», поскольку это может произойти, но сейчас ещё не произошло. Кроме того, здоровье матери почти не зависит от Розы*
	*Роза объяснила, что она хочет навестить Сабину, но не знает, с кем оставить Арсена.* *Психолог предложила для начала перечислить все возможные пути решения этой проблемы, которые они смогут придумать, не пытаясь их оценивать*



Роза предложила три возможных решения:

A. Попросить свекровь прийти к ним домой и присмотреть за Арсеном, пока она будет у Сабины

B. Отвести Арсена к свекрови, чтобы она присмотрела за ним, пока она будет у Сабины

C. Попросить Сабину приехать к ним, чтобы Арсен мог остаться дома с Розой



Психолог спросила Розу, может ли она придумать ещё какие-то варианты, и Роза добавила к списку еще один: Попросить Мадину (участницу программы для родителей) присмотреть за Арсеном. У Мадины есть сын примерно такого же возроста, как Арсен. Мадина и Роза обсуждали, что одна из них может присматривать за ребёнком другой, чтобы та имела возможность отдохнуть



Когда список был составлен, психолог попросила Розу подумать, какие из вариантов решения проблемы наименее удачны.

Роза сказала, что у её свекрови очень мало свободного времени



Психолог попросила Розу подумать о двух оставшихся вариантах и составить список их преимуществ и недостатков. Вот что у неё получилось:

	Преимущества:	**Недостатки:**
Попросить Сабину прийти ко мне домой (и Арсен останется со мной дома)	- Мне не придётся тратить время на дорогу до дома Сабины	- Сабине нужно будет идти ко мне домой - Мне нравится прогуляться пешком до Сабины - Я не смогу сделать перерыв от Арсена
Попросить Мадину присмотреть Арсеном	- Мадина знает, что делать, если у Арсена случится истерика - Арсен может провести время с Назаром, сыном Мадины	- В следующий раз мне придётся присматривать за её сыном - Мне неловко просить Мадину, так как мы давно с ней не виделись, после окончания курса

	Когда психолог попросила Розу выбрать решение, которое кажется ей наилучшим, она выбрала «Попросить Мадину присмотреть за Арсеном». Затем психолог попросила Розу составить план действий, чётко указав те шаги, которые необходимы для реализации этого решения. Роза решила, что позвонит Мадине днём и спросит её, сможет ли та присмотреть за Арсеном
	*Роза решила, что позвонит Мадине днём и спросит её, сможет ли та присмотреть за Арсеном*
	*Роза начинает понимать, что составление плана может помочь ей меньше беспокоиться и лучше заботиться о себе и своей семье. Роза продолжает посещать психолога и постепенно начинает чувствовать себя лучше*

Скажите:	*Посмотрим ключевое сообщение на странице 17 Буклета для родителей*

Ключевое сообщение № 3

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ИСКАТЬ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ВЫ НАЙДЕТЕ РЕШЕНИЕ

Выполните следующие шаги, чтобы найти решение проблемы, которая реально существует, актуальна на текущий момент и поддается вашему контролю:



1. **Придумайте как можно больше возможных решений**



2. **Исключите решения, которые не подходят**



3. **Подумайте о преимуществах и недостатках остальных решений, чтобы решить, какие из них являются лучшими**



4. **Выберите хотя бы одно решение и составьте очень четкий и конкретный план действий**



5. **Попробуйте свой план в действии!**

Спросите:	*Есть вопросы? Поощряйте родителей отвечать друг другу*

ГРУППОВАЯ РАБОТА «Практика решения проблем»

Соберите буклеты. Раздайте Памятку (Занятие 9) *Напомните, что в Памятке собраны все ключевые сообщения и рекомендации, которые родители сегодня изучили.* *Родителям и членам семьи будет удобно пользоваться памяткой дома.*	
Объясните практику:	1. *Найдите партнера (при необходимости можно и группу из трех человек)* 2. *Поговорите вместе и выберите проблему, над решением которой вы будете работать* o *Подумайте о целях, которые вы поставили на ближайшие месяцы, и о том, с какими проблемами вы можете столкнуться* o *Это должно быть что-то, что происходит сейчас, и что вы контролируете* o *Каждая группа будет работать только над одной проблемой для этого задания* 3. *Следуйте инструкциям, приведенным в рассказе Розы, и ключевым сообщениям, чтобы найти решение вашей проблемы* 4. *У вас будет 10 минут на совместное решение проблемы, а затем мы поговорим в группе* 5. *Специалисты могут предложить рекомендации, если вы не знаете, что делать, или если вы не уверены, какую проблему лучше выбрать*
	*Есть ли вопросы?*

Ваши действия во время этого упражнения	• Объясните все инструкции до начала практики в группах • Определите время работы и проинформируйте родителей, когда следует завершить обсуждение • В конце упражнения попросите две или три группы рассказать, как им приходилось решать проблемы, и предложите им поделиться всем, что они узнали • Поощряйте групповой ответ

8. ОБЗОР ЗАНЯТИЯ И ПЛАН ДОМАШНЕЙ ПРАКТИКИ (20 минут)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ



ОБЗОР КЛЮЧЕВЫХ СООБЩЕНИЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ ВСЕГО КУРСА

Объясните:	• *Сейчас мы поработаем в парах. Вы можете оставаться в группах или поменяться* • *Вы должны обсудить межу собой самые значимые и приятные для вас занятия из всего курса* • *Вспомните ключевые сообщения и рекомендации всего курса* • *Какое ключевое сообщение или рекомендацию вы считаете наиболее важной для вашей семьи или наиболее трудной для выполнения?* *Обсудите в паре вопросы:* — *Как вы узнаете, нужна ли вашему ребенку дополнительная помощь?* — *Что вы будете делать дальше, если вашему ребенку понадобится дополнительная помощь?* — *Как вы узнаете, что вашему ребенку требуется меньше помощи?*
	Вы всегда можете обратиться к нужной информации и иллюстрациям в Памятке для родителей.
Специалисту: Для облегчения обсуждения можно повесить все рекомендации на доске или стене	

Объясните домашнюю практику:	*Откройте страницу 29 Рабочей тетради родителей. Я объясню домашнюю практику.* ***1. Развитие навыков детей:*** *• Для каждого домашнего распорядка, над которым вы работаете, придумайте по 2-3 новых шага.* *Спланируйте начать обучать своего ребенка хотя бы одному из этих шагов в течение следующей недели.* ***2. Уход за собой:*** *• Выберите лично для себя одно и приятное занятие и запланируйте уделять этому занятию не менее 5 минут хотя бы через день.* *• Это могут быть очень простые действия, такие как, разговор с близким вам человеком, пение, выполнение чего-либо для других или побыть в одиночестве и посидеть 5 минут в тишине и т. д.* ***3. Спланируйте, когда вы это сделаете, и обсудите, что вы сделаете, чтобы не забыть*** *• У каждого партнера должна быть возможность ответить на эти вопросы. У вас будет по 2 минуты на обсуждение и планирование.*

	4. ***Подумайте о своих целях на ближайший месяц:*** *вы будете делать, чтобы попытаться достичь целей, кто сможет вам помочь, и с какими проблемами вы можете столкнуться.* *• Тренер поможет вам составить этот план во время следующего домашнего визита.*
Скажите:	*Напоминаю, что будет еще 1 домашний визит.*

Скажите:	• Иногда по окончании курса родители хотят продолжить общение или планируют встречу с участниками группы. • Вы находитесь в особой ситуации и способны понять проблемы и сложности друг друга, а также оказать взаимную поддержку. • Если вы хотите встретиться снова, то было бы полезно, чтобы несколько человек взяли на себя организационные вопросы, собрали контактную информацию и определили время и место следующей встречи. • Мы готовы предоставить вам всю необходимую информацию по организации родительской группы.

Дополнительные рекомендации для лиц, ухаживающих за детьми с другими медицинскими проблемами

- Забота о себе важна для всех ухаживающих за детьми лиц, особенно для тех, у которых есть дети с особенностями развития и сопутствующими медицинскими проблемами (сочетанными нарушениями).
- Родителям детей с сочетанными нарушениями может быть полезно пообщаться с другими родителями детей со схожими трудностями.
- Родители могут сталкиваться с предрассудками и заблуждениями о таких заболеваниях, как эпилепсия и церебральный паралич, и это может повлиять на благополучие родителей и их детей

<u>Если выдача сертификатов запланирована в вашем обучении:</u>

9. ДОПОЛНИТЕЛЬНО: ВРУЧЕНИЕ СЕРТИФИКАТОВ (15 МИНУТ)

- Вручите сертификат каждому из родителей
- Попросите каждую из семей назвать одно улучшение в жизни, которое, по их мнению, произошло для ребёнка, и одно — для семьи или родителей.
  Если родители пришли без членов семьи или друзей, то ведущие могут сами упомянуть замеченные ими улучшения
- После вручения всех сертификатов родителям можно предложить присоединиться к чаепитию, если были сделаны соответствующие приготовления