БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАНЯТИЕ 9

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ



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

СОДЕРЖАНИЕ	СТРАНИЦА
Расписание всей программы	2
Что мы узнаем сегодня	3
Ключевое сообщение № 1	4
Рекомендация № 1	5
Рекомендация № 2	6
История Розы. Часть 1. Учимся заботиться о себе	7
Ключевое сообщение № 2	11
История Розы. Часть 2. Решение проблем	12
Ключевое сообщение № 3	17
Вопросы самопроверки	18
Ответы на вопросы	20
Дальнейшие шаги	22

РАСПИСАНИЕ ВСЕЙ ПРОГРАММЫ		**Дата, время, место**
Домашний визит 1		
Регистрация по телефону		
Занятие 1	**Как привлечь ребенка к совместной деятельности**	
Регистрация по телефону		
Занятие 2	**Как поддержать вовлеченность ребенка в совместную деятельность**	
Регистрация по телефону		
Занятие 3	**Как помочь участию ребенка в совместных играх и повседневных домашних делах**	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 4	**Как понимать общение ребенка**	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 5	**Как развивать у ребенка навыки общения**	
Домашний визит 2 (между 5 и 6 занятиями)		
Занятие 6	**Как предупредить нежелательное поведение ребенка и помочь ему оставаться вовлеченным и регулируемым**	
Регистрация по телефону		
Занятие 7	**Как обучить ребенка альтернативам нежелательному поведению**	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 8	**Как обучать ребенка новым навыкам с помощью маленьких шагов и с минимальной помощью взрослого**	
СМС или WhatsApp напоминание о следующем занятии		
Занятие 9	**Как решать проблемы, не забывая заботиться о себе**	
Домашний визит 3		
Дополнительные занятия:		

ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ 9
КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ
ЧТО МЫ УЗНАЕМ СЕГОДНЯ:
• **Каких результатов достиг каждый из участников и 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**



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**





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**

Игра



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



ПОКАЖИТЕ: как помещаете животное внутрь зоопарка.
СКАЖИТЕ в зависимости от уровня развития речи ребенка «Козлик!» или «Козлик внутри!»

Повседневная деятельность



ПОКАЖИТЕ, как вы тянете молнию вверх
СКАЖИТЕ на уровне развития речи ребенка «Застегнем!» или «Застегиваем молнию!»

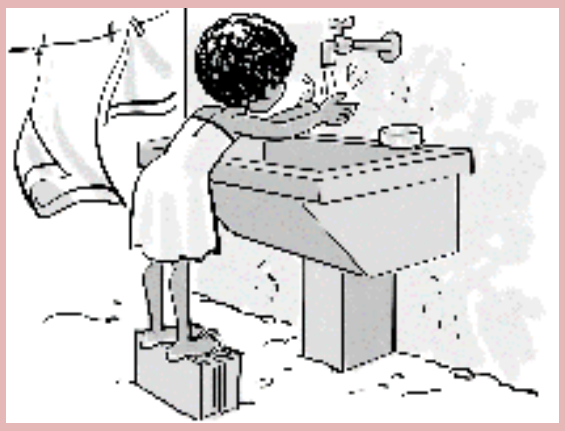


Похвалите ребенка за попытку «Застегнул! Ты смог!»

Рекомендация № 2

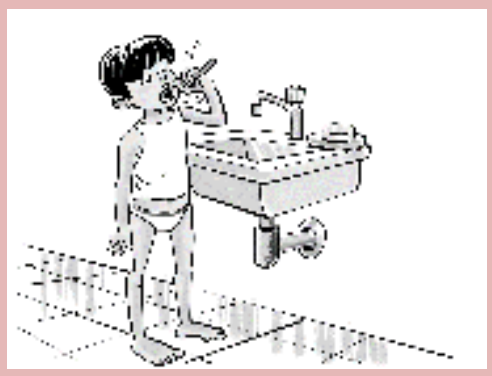
СОЕДИНИТЕ ДВА ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛА ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ РАСШИРИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ РЕБЕНКА

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





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





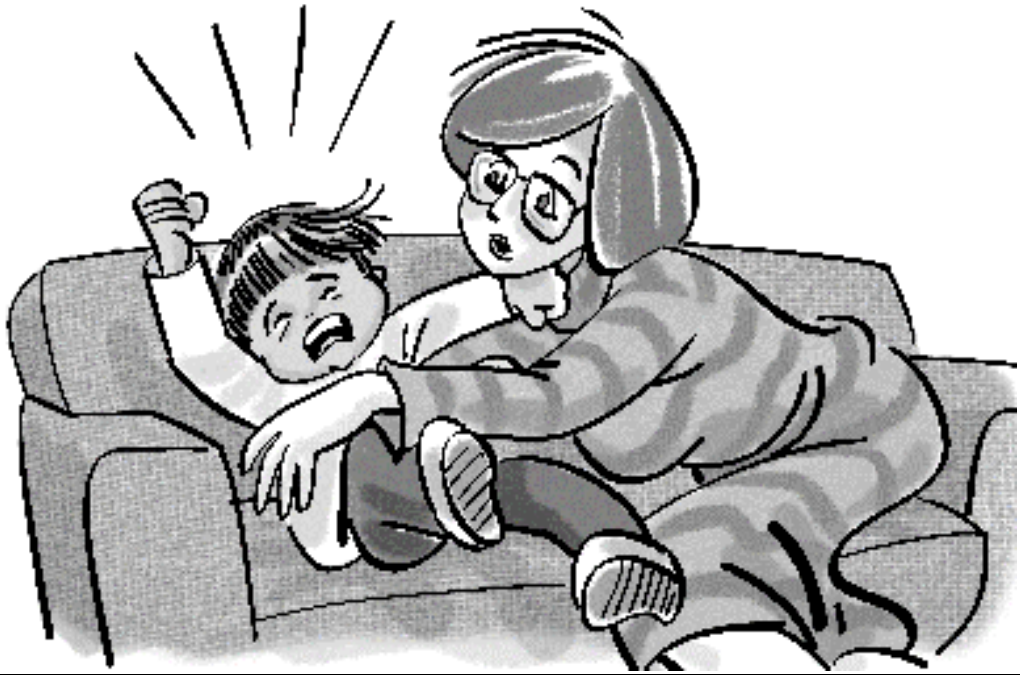
Если ваш ребенок может самостоятельно чистить зубы, то следующим шагом будет надевание штанов (свяжите «чистку зубов» и «одевание»)

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

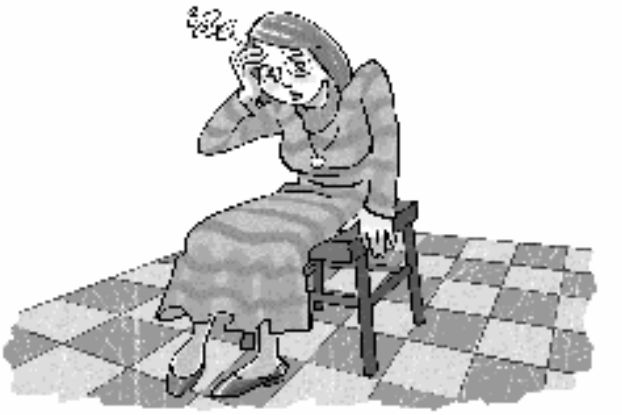
ИСТОРИЯ РОЗЫ. Часть 1. УЧИМСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ



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



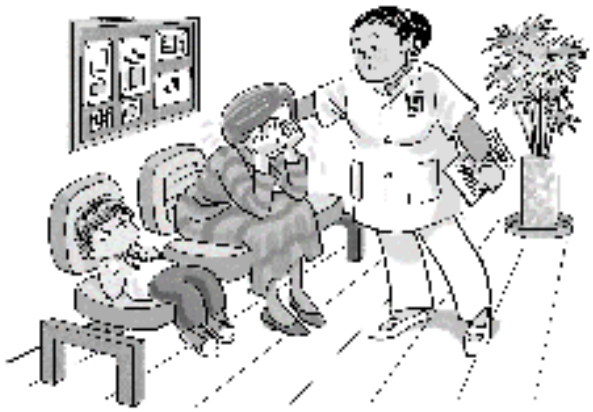


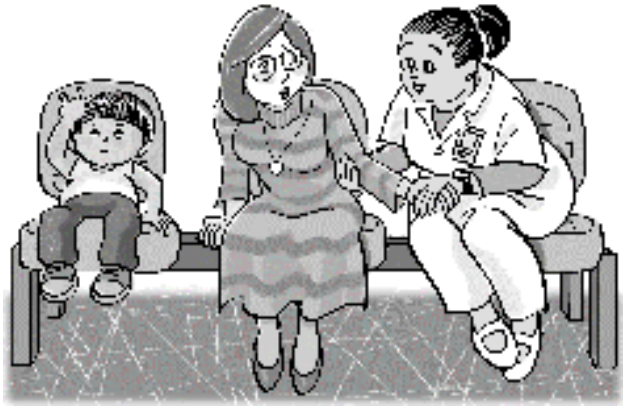
Иногда Роза говорит себе: «Может я делаю что-то не так?». Иногда она думает: «Какой смысл продолжать рекомендации, которые я изучила на курсе, если его поведение все равно ухудшается?»

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.

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.**







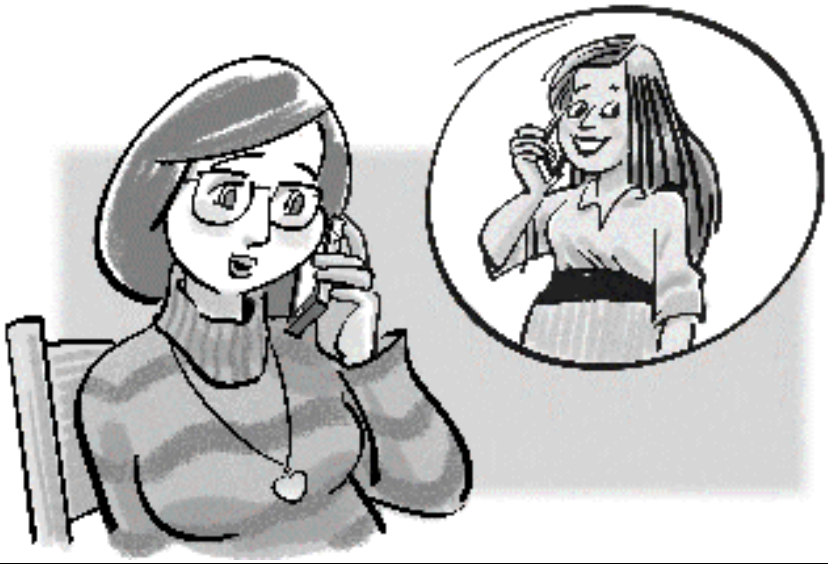


Сделайте свое благополучие приоритетом! Заботьтесь о себе, чтобы вы могли поддерживать своего ребенка

ИСТОРИЯ РОЗЫ. Часть 2. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ



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



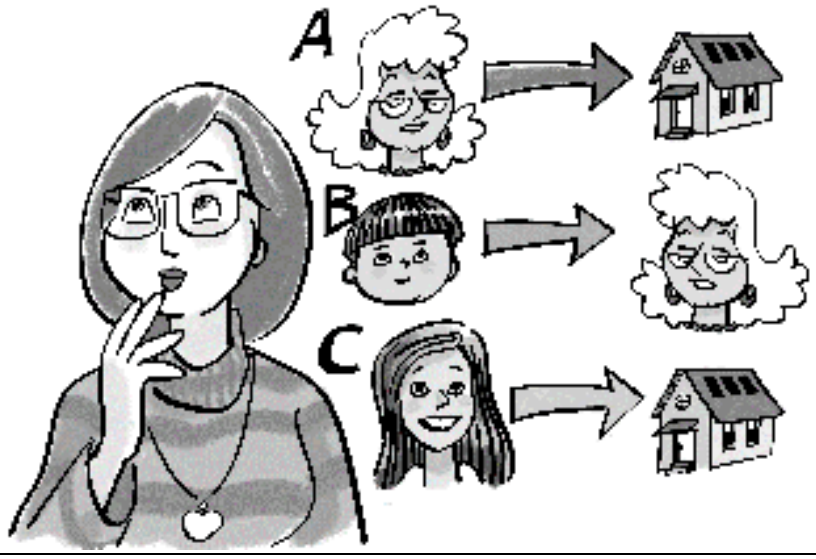
Роза поговорила с Сабиной, и это помогло ей почувствовать себя лучше. Она даже рассказала подруге о сложностях, которые испытывает при воспитании Арсена, и Сабина очень её подбодрила



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 возраста, 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

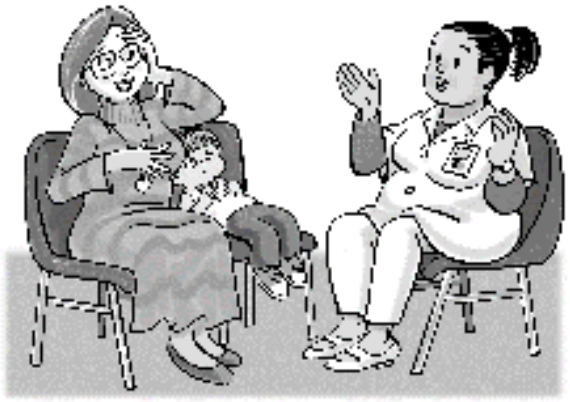


Психолог попросила Розу подумать о двух оставшихся вариантах и составить список их преимуществ и недостатков. Вот что у неё получилось:

	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 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

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 в какой-то мере поддается вашему контролю:

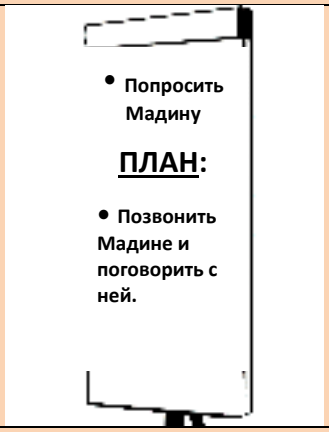


1.Придумайте как можно больше возможных решений проблемы.



2. Исключите неподходящие решения.





3. Подумайте о преимуществах и недостатках оставшихся решений.

4. Выберите как минимум одно решение и составьте чёткий и конкретный план действий



5. Попробуйте ваш план в действии!

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

После группового занятия постарайтесь ответить на эти вопросы, чтобы проверить себя. Затем вы можете свериться с правильными ответами, размещёнными в конце этого раздела

Вопрос 1

Техника решения проблем, предложенная психологом, показалась Розе очень полезной. Она хочет запомнить шаги, из которых состоит эта техника, чтобы использовать её в следующий раз, когда у неё возникнет проблема. Выберите правильную последовательность шагов. Соедините линией каждый из шагов слева с его описанием справа.

Шаг 1	A. Подумайте о преимуществах и недостатках остальных решений.
Шаг 2	B. Выберите проблему, которая существует, актуальна на текущий момент и частично поддаётся вашему контролю.
Шаг 3	C. Выберите как минимум одно решение и составьте чёткий и конкретный план действий.
Шаг 4	D. Исключите неподходящие решения.
Шаг 5	E. Придумайте как можно больше возможных решений.

Вопрос 2

Роза старается лучше заботиться о себе, и ей нужно решить, какие из действий будут способствовать её хорошему самочувствию, а какие, хотя и могут показаться полезными для решения краткосрочных задач, могут оказать негативное влияние на её состояние в долгосрочной перспективе. Дайте определение каждому действию слева, полезно оно или вредно для хорошего самочувствия Розы. В соответствии с вашим решением, для каждого из действий отметьте графу «Полезно» или «Вредно».

	Полезно	Вредно
A. Пропустить приём пищи, чтобы успеть сделать больше домашних дел, когда она сильно загружена.	☐	☐
B. Попросить человека, которому она доверяет, присмотреть за Арсеном, чтобы она могла немного отдохнуть.	☐	☐
C. Часто говорить себе, что она должна больше стараться.	☐	☐
D. Попытаться принять Арсена таким, какой он есть.	☐	☐
E. Рассказать членам своей семьи о том, как её забота о себе может благотворно сказаться на всей семье.	☐	☐
F. Не ложиться допоздна, чтобы успеть сделать больше дел, пока дети спят.	☐	☐

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Здесь вы найдёте ответы на вопросы для самопроверки, приведённые на предыдущей странице. Прочтите ответы только после того, как ответите на вопросы. Закончив проверку ответов, откройте страницу с вопросами и обведите правильный ответ.

Вопрос 1. Правильный ответ:

Шаг 1: B. Выберите проблему, которая существует, актуальна на текущий момент и частично поддаётся вашему контролю.
Шаг 2: E. Придумайте как можно больше возможных решений.
Шаг 3: D. Исключите неподходящие решения
Шаг 4: A. Подумайте о преимуществах и недостатках остальных решений.
Шаг 5: C. Выберите как минимум одно решение и составьте чёткий и конкретный план действий**.**

Вопрос 2 Ответы и пояснения:

A. Пропустить приём пищи, чтобы успеть сделать больше домашних дел, когда она очень занята: вредно. Старайтесь питаться регулярно, употребляя качественную пищу, поскольку это благоприятно влияет на ваше тело и мысли. Хотя пропуск приёма пищи поможет Розе выполнить больше краткосрочных дел, но он может пагубно сказаться на её самочувствии, и тогда она не сможет выполнять такой же объём работы в будущем.
B. Попросить человека, которому она доверяет, присмотреть за Арсеном, чтобы она могла немного отдохнуть: полезно. Важно, чтобы Роза попыталась избавиться от чувства вины за то, что ей время от времени требуется отдых, и напоминала себе о важности своего хорошего самочувствия для неё самой, Арсена и остальных членов семьи.
C. Часто говорить себе, что она должна больше стараться: вредно. Роза может стараться выполнять свою работу как можно лучше, но ей следует избегать излишней самокритики, поскольку она отрицательно влияет на её самочувствие.

D. Попытаться принять Арсена таким, какой он есть: полезно. Если Роза будет тратить много сил на мечты об отсутствии у Арсена особенностей развития, то это не принесёт ей пользы. Будет лучше принять реальное положение дел (то есть наличие у него этих особенностей) и направить свою энергию на помощь сыну, вместо того чтобы мечтать, чтобы эти проблемы исчезли.
E. Рассказать членам своей семьи о том, как её забота о себе может благотворно сказаться на всей семье: полезно. Ощущение поддержки со стороны других людей имеет очень большое значение для поддержания хорошего самочувствия Розы. Важно, чтобы семья Розы понимала, что когда она заботится о себе, то тем самым помогает остальным членам семьи.
F. Не ложиться допоздна, чтобы успеть сделать больше дел, пока дети спят: вредно. Сон играет важную роль для поддержания энергии, и количество сна также может влиять на уровень стресса и другие эмоции. Хотя идея ложиться поздно, чтобы успеть сделать побольше дел, может нравиться Розе, но такая тактика негативно повлияет на её самочувствие.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ

Это была последнее групповое занятие. Поздравляем Вас с участием в программе!
Дата последнего посещения на дому:_____
Возможно, вам захочется продолжить общение или вы планируете снова встретиться с другими участниками курса. Вы, как никто другой, можете понять проблемы и трудности друг друга и предложить свою поддержку. Если вы хотите встретиться снова, то было бы полезно, чтобы несколько человек взяли на себя организационные вопросы, собрали контактную информацию и спланировали время и место вашей следующей встречи. После завершения этого занятия вы можете поговорить с тренерами, они дадут вам всю необходимую информацию по организации родительской группы.