01. КАК ПРИВЛЕЧЬ РЕБЕНКА К СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ключевое сообщение №1

ВСЕ ДЕТИ МОГУТ ОСВАИВАТЬ НОВЫЕ НАВЫКИ



При соответствующей поддержке дети с особенностями развития могут осваивать новые навыки и принимать участие в повседневных делах семьи

Ключевое сообщение №2

ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬСЯ, ВОВЛЕКАЯ ЕГО В ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ИГРЫ



Прием пищи, одевание, умывание



Уборка



Поход в магазин или идти встречать других детей из школы или детского сада



Игра, пение, чтение, рассказывание историй

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

РЕКОМЕНДАЦИИ 01.

#1. ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

уберите отвлекающие факторы и выберите место, где вам никто не помешает



Помогите ребенку сосредоточиться на совместном действии и на вас, освободив место на столе или на полу прямо перед ребенком и вокруг него

Помогите ребенку обратить внимание на занятие, убрав отвлекающие факторы



Уберите или накройте лишнюю мебель, другие предметы и игрушки, которые могут отвлекать ребенка



Выключите телефоны, телевизор, радио. Попросите других взрослых и детей отойти или находиться позади ребенка

#2. ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЕНКУ СДЕЛАТЬ ВЫБОР

из 2-3 видов повседневных действий, которые ему нравятся (мотивируют его) и следуйте его выбору

- Предложите ребенку выбрать между предметами *(например, 2 рубашки, 2 книги, 2 вида еды)* или что делать в первую очередь *(например, умыться или упаковать сумку)*
- Начните с того действия, которое выбрал ребенок
- Выбор дает ребенку некоторый контроль над деятельностью
- Выбор поможет вам понять, какие действия будут мотивировать ребенка делать что-либо
- Если ребенок не делает выбора, сделайте выбор за него и начните занятие



Мама предлагает сыну выбрать, что сделать сначала: умыться или надеть рубашку.



Мама видит, что ребенок смотрит на полотенце и делает движение рукой в его сторону



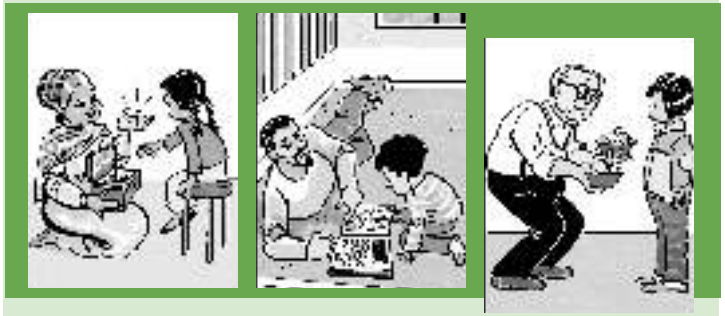
Сначала умывает ребенка



Затем помогает ему надеть рубашку

#3. РАСПОЛОЖИТЕСЬ ЛИЦОМ К ЛИЦУ К РЕБЕНКУ

опуститесь на уровень его глаз и поместите все необходимые предметы между вами и ребенком



- Расположитесь перед ребенком лицом к лицу, на уровне его глаз
- Сядьте прямо перед ребенком, чтобы предметы находились между вами и ребенком
- Если ваш ребенок сидит у вас на коленях, попробуйте повернуть его лицом к себе и расположите необходимые предметы между вами
- Ребенку легче поделиться с вами, когда и вы и предметы находитесь прямо перед ним

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

02. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ РЕБЕНКА В СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ключевое сообщение №1

У ДЕТЕЙ ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАТЬСЯ, КОГДА ОНИ ВОВЛЕЧЕНЫ В СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ЗАМЕЧАЮТ ВАС И ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Вовлеченность в совместное участие означает, что ребенок обращает внимание на два момента одновременно:

- Замечает вас
- Замечает действие, которое вы делаете вместе

При совместной деятельности у вас есть возможность:



Реагировать на действия ребенка



Показать ребенку новые способы использования материалов





Реагировать на обращение ребенка, связанное с этим действием и показать ребенку новые слова, используемые в этом действии.

В ДРУГИХ СЛУЧАЯХ ДЕТИ МОГУТ БЫТЬ:

- не вовлечены: блуждание, повторяющиеся или странные движения, пристальный взгляд или озирание вокруг;
- увлечены только предметами: сосредоточенное рассматривание предметов, построение предметов определенным образом, повторяющаяся игра с предметами.

Когда дети не вовлечены или увлечены только предметами, они не общаются и узнают меньше

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

02. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ РЕБЕНКА В СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ключевое сообщение №2

ДЕТИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ОБУЧАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕЛЫХ, ПОЗИТИВНЫХ И ПОЛНЫХ ПОХВАЛЫ ЗАНЯТИЙ

ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЗАНЯТИЯ ВЕСЕЛЫМИ И ПОЗИТИВНЫМИ:

- если будете общаться с ребенком теплым и дружелюбным тоном голоса
- если будете расслаблены и спокойны, радуясь его действиям, попыткам и хорошему поведению
- если будете ласковым
- если будете проявлять привязанность
- если будете хвалить за навыки и попытки действий



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

РЕКОМЕНДАЦИИ 02.

#1. СМОТРИТЕ И СЛУШАЙТЕ

чтобы заметить, что мотивирует ребенка и что его заинтересовало

- Уделите пару секунд, чтобы увидеть, что заинтересовало ребенка
- Предложите 2-3 варианта
  (как мы уже говорили это разные виды деятельности или разные части одной и той же деятельности)
- Отвечать на выбор вашего ребенка – это способ заметить его интерес



#2. СМОТРИТЕ И СЛУШАЙТЕ

уловите момент, когда ребенок ведет себя хорошо и похвалите его

- Смотрите за навыками и поведением ребенка, за которые вы сможете похвалить
- Ищите как можно больше моментов, за которые вы сможете похвалить ребенка
- Ваша похвала помогает ребенку понять, что вы знаете о его попытках принять совместное участие
- Похвала побуждает ребенка попробовать сделать что-то еще раз
- Похвала делает вашу деятельность веселой и позитивной



КАК МОЖНО ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА?



- Обычно вы можете сказать, что он хорошо справился. Этого бывает достаточно для большинства детей. Вы можете похвалить:
  - Широко улыбнувшись, похлопав в ладоши, сказав словами «Молодец!» «Умница!» «Хорошо сидишь»
  - Слегка пощекотать или сделать другое привычное действие, которое нравится ребенку (качание, «ку-ку»)
- Иногда вы можете дать ребенку небольшой “приз” за то, что он сделал хорошо или попробовал что-то сделать. Такая похвала больше всего подходит к действиям, которые важны для вас и вашей семьи, но не очень мотивируют ребенка. Призом может быть:
  - Любимый предмет или игрушка
  - Кусочек любимого лакомства
- Не забывайте улыбаться ребенку и одновременно хвалить его словами!

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

03. КАК ПОМОЧЬ УЧАСТИЮ РЕБЕНКА В СОВМЕСТНЫХ ИГРАХ И ПОВСЕДНЕВНЫХ ДОМАШНИХ ДЕЛАХ

Ключевое сообщение №1

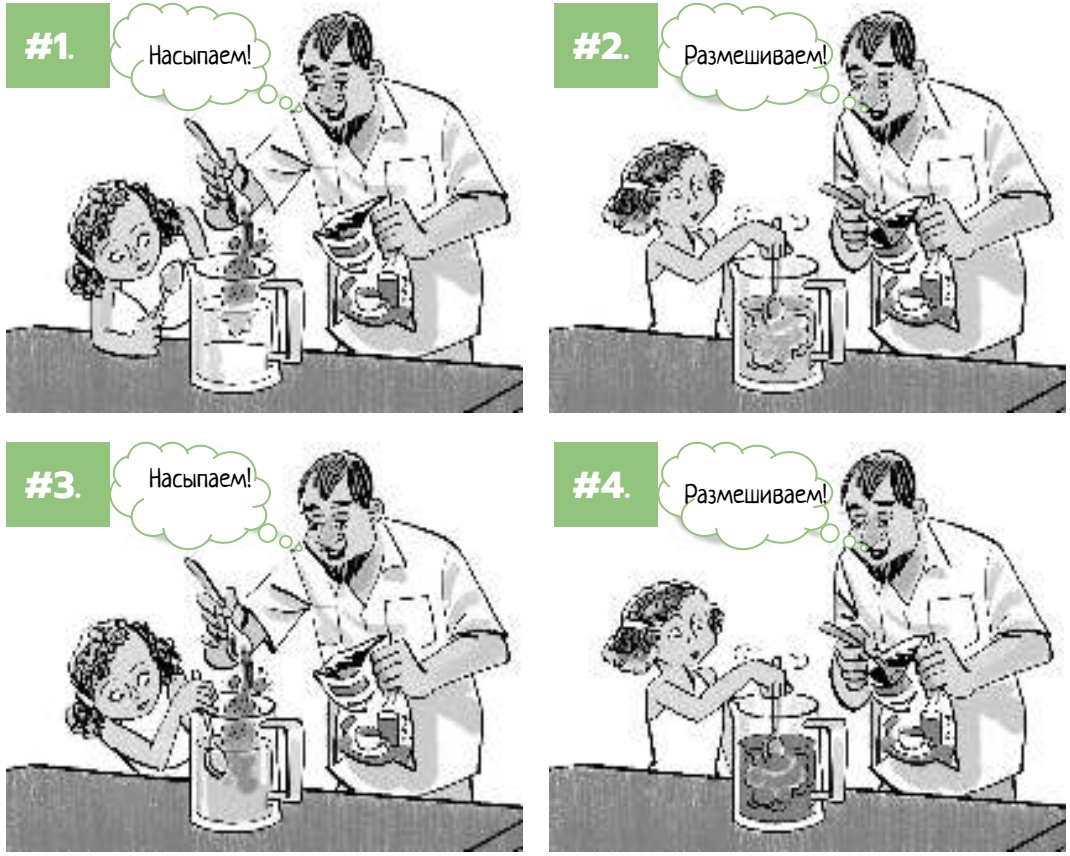
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ОБУЧАТЬСЯ НОВЫМ НАВЫКАМ И РАЗВИВАТЬСЯ, СОЗДАЙТЕ ДЛЯ НЕГО ПОШАГОВЫЙ РАСПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДОМАШНИХ ДЕЛ И ИГР (РУТИНУ)

Пошаговый распорядок выполнения повседневных дел и игр называется РУТИНОЙ. Для рутины характерно:

- Совместное выполнение взрослым и ребенком, при котором у каждого из них есть своя активная роль
- Рутина состоит из набора четких маленьких шагов, каждый из которых имеет значение в построении общего действия
- Рутина перезапускается и повторяется много раз одним и тем же способом, чтобы помочь ребенку с увлечением выучить шаги;

Создайте рутину игр и домашних дел, чтобы помочь вашему ребенку проводить время в совместном общении

- **Вы можете превратить в рутину обычные повседневные дела и игры**
- **Рутина помогает ребенку приобрести опыт и научится новым навыкам**



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

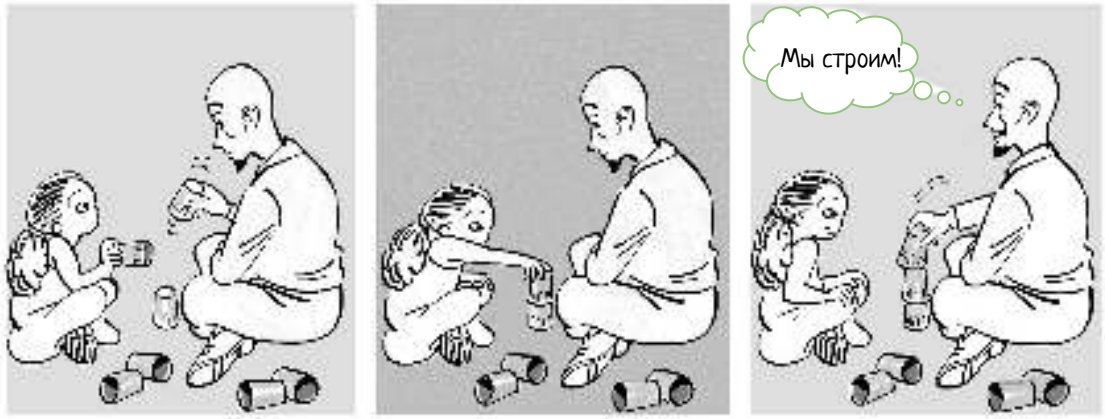
03. КАК ПОМОЧЬ УЧАСТИЮ РЕБЕНКА В СОВМЕСТНЫХ ИГРАХ И ПОВСЕДНЕВНЫХ ДОМАШНИХ ДЕЛАХ

Ключевое сообщение №2

УЗНАЙТЕ, КАК ВАШ РЕБЕНОК ЛЮБИТ ИГРАТЬ, И ПОКАЖИТЕ ЕМУ НОВЫЕ СПОСОБЫ ИГРЫ

- Во время игры дети учатся разным навыкам, в том числе и навыкам общения

- Вначале ребёнку может понадобиться ваша помощь, чтобы научиться играть с разными игрушками и предметами



- Есть много предметов, с которыми дети могут играть и есть много способов игры с одним и тем же предметом. Одни из них проще, другие сложнее.

- Дети постепенно могут научиться более сложным способам игры.

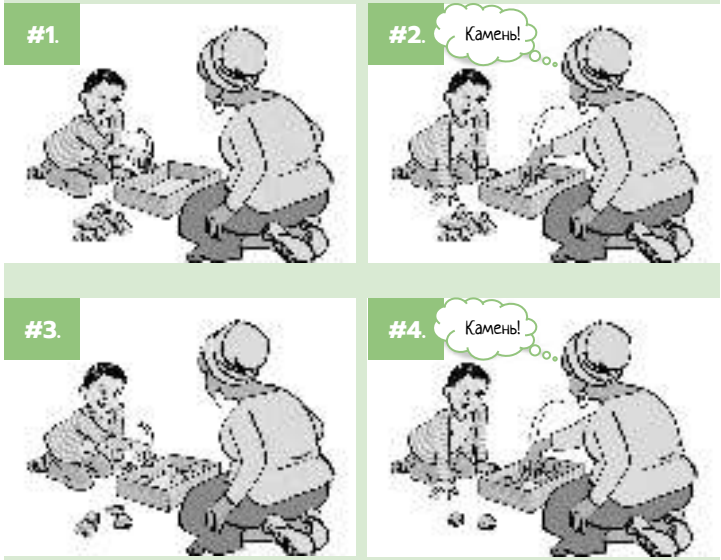
- Вы можете показать ребенку новые способы игры:
  - с одним предметом или игрушкой
  - одновременно с несколькими предметами или игрушками
  - с куклами или фигурками животных
  - с другими людьми
  - с книгами или журналами

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

#1. ИМИТИРУЙТЕ ДЕЙСТВИЯ РЕБЕНКА

чтобы присоединиться к игре.

СМОТРИТЕ И СЛУШАЙТЕ, что делает ваш ребенок и присоединяйтесь к игре, делая то же, что и ваш ребенок



Подражая, вы поощряете игровые идеи вашего ребенка

ПОМНИТЕ! Имитируйте только ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, которые вы хотите увидеть снова. Не имитируйте вызывающее поведение (например, бросание) или повторяющееся поведение без взаимодействия между вами и ребенком (например, выкладывание предметов в ряд, долгое разглядывание предметов)

Чтобы по очереди делать шаги в игровой рутине, лучше иметь пару предметов (одну для ребенка, одну для вас, например, 2 машинки, 2 куклы), чтобы не расстраивать ребенка, когда вы показываете ему новый шаг

#2. МОДЕЛИРУЙТЕ НОВЫЕ ШАГИ

чтобы расширить возможности игры.

ПОКАЖИТЕ И СКАЖИТЕ, добавляйте новый шаг, одновременно показывая его и называя

КОГДА ВАМ НАДО МОДЕЛИРОВАТЬ ИГРУ:

- Когда вы не можете имитировать (например, ребенок ничего не делает или делает неправильные действия)
- Когда ребенок не знает, что делать дальше
- Когда ребенок «завис», повторяя одни и те же действия
- Когда ребенок потерял интерес и вам надо снова вовлечь его в игру



! Добавляя в игру новые шаги, вы увеличиваете её продолжительность и даете ребенку возможность дольше оставаться вовлеченным в совместную деятельность

! Многим детям необходима помощь в освоении игр с использованием игрушек

#3. ПОВТОРЯЙТЕ ИГРУ СНАЧАЛА

чтобы ребенок дольше оставался вовлеченным в совместное действие

? Какой был ваш первый шаг? Когда вы выполните все шаги, начните снова с первого шага

! Быстро начните игру сначала, постарайтесь сделать это весело и увлекательно



! Повторение делает игру длиннее, легче и веселее

! Повторение – это хорошо! Дети обучаются на повторении игры.

! Вероятно, вы заскучаете раньше, чем ваш ребенок

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

04. КАК ПОНИМАТЬ ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА

Ключевое сообщение №1

ДЕТИ ОБЩАЮТСЯ, ИСПОЛЬЗУЯ СЛОВА, ПОВЕДЕНИЕ БЕЗ СЛОВ И ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Дети могут использовать для общения ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, когда другие способы общения для них затруднены.

РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ



СЛОВА:
отчетливые слова; нечеткие слова, например, вместо «кошка» - «кош»)



СТРАННЫЕ СЛОВА:
повторяющиеся звуки, слова или фразы; эхо-повтор слов, повторение слов или фраз, услышанных из книг или видео



ЗВУКИ:
плач; крик; нытье; звуки, означающие «да», «нет» или другие значения



ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА:
поворачивается или движется к чему-то; берет чью-то руку и кладет ее на предмет (чтобы ему помогли); поворачивает голову; кивает головой



ДВИЖЕНИЕ РУК:
указывает на что-то; дает кому-то предмет; тянется к чему-то или отталкивает предмет



ВЗГЛЯД:
смотрит на кого-то; быстро смотрит на что-то, а затем на кого-то; пристально рассматривает что-то



ЛИЦО:
мимика; улыбка; движение бровей и т. д.



ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ:
кричит; падает на пол; кусается; царапается; бьет других или себя



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

Ключевое сообщение №2

СМОТРИТЕ и СЛУШАЙТЕ, ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОБЩАЕТСЯ

- Сосредоточьтесь на своем ребенке, смотрите и слушайте его, чтобы заметить, что ему интересно и когда он пытается общаться с вами
- Когда ваш ребенок заинтересован или общается, это отличная возможность установить с ним контакт и помочь ему узнать что-то новое



Ключевое сообщение №3

СМОТРИТЕ и СЛУШАЙТЕ, ЗАТЕМ РЕШИТЕ, ЧТО ХОЧЕТ СООБЩИТЬ ВАМ РЕБЕНОК

- Дети могут использовать слова, поведение без слов или вызывающее поведение, чтобы попытаться передать вам сообщение
- Что ваш ребенок пытается вам сказать?
- Может ваш ребенок:
  - что-то просит?
  - хочет что-то прекратить?
  - хочет чем-то поделиться с вами?
  - пытается сообщить вам, что ему страшно, он устал, голоден или взволнован?



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

#1. ОТВЕЧАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ СЛОВ И ЖЕСТОВ НА ЛЮБОЕ ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНО НЕЯСНОЕ

- Вы можете ответить на общение ребенка, используя слова и жесты
- Жесты, которые вы можете использовать:



Указывать на предмет



Держать и показывать предмет



Отдавать предмет

- Жесты дают ребенку еще один способ общения
- Отзываясь на любое сообщение ребенка, даже если оно неясное или странное
  - вы побуждаете ребенка к общению
  - вы помогаете ребенку узнавать новые, более сложные способы общения

#2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЛОВА и ЖЕСТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЯЗЫКОВОМУ РАЗВИТИЮ ВАШЕГО РЕБЕНКА

- Если ваш ребенок: не говорит совсем, а использует только звуки или неясные слова: вы можете использовать 1 слово
- Если ваш ребенок говорит, используя:
  - 1 слово за раз: вы используйте 1-2 слова
  - 2 слова за раз: вы используйте 2-3 слова
  - 3-4 слова за раз: вы используйте короткие фразы
  - предложения: вы тоже используйте предложения
- Не забывайте использовать жесты, указывая на тот предмет, о котором говорите или показывая его ребенку или отдавая предмет ребенку.
- Жесты помогают ребенку лучше понимать ваше общение

#3. ЖДИТЕ, ЧТОБЫ ДАТЬ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ОБЩЕНИИ

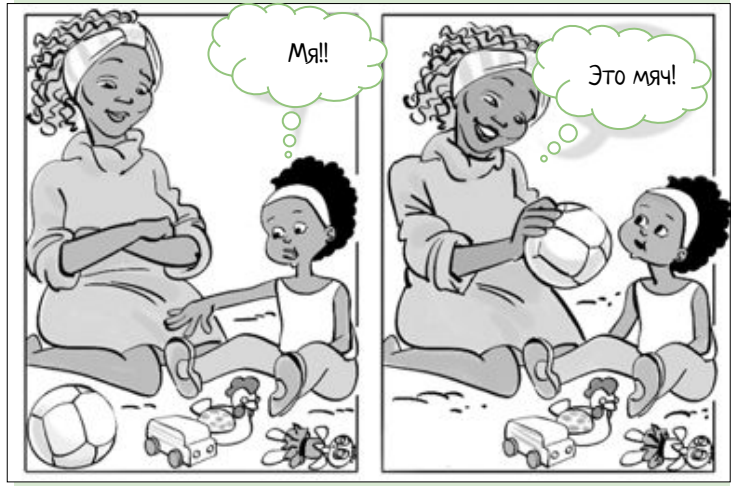
- Помолчите и подождите общения вашего ребенка (всего пару секунд)
- Пока вы ждете, Смотрите и Слушайте, чтобы заметить:
  - Звуки
  - Слова
  - Жесты
  - Взгляд, куда смотрит ребенок



- Избегайте вопросов. Например, НЕ НАДО ГОВОРИТЬ: «Что случилось? Башня рухнула?»
- Избегайте тестирования. Например, НЕ НАДО ГОВОРИТЬ: «Какого цвета башня?»
- Избегайте говорить ребенку, что он должен сказать. Например, НЕ НАДО ГОВОРИТЬ: «Скажи ба-бах!» «Скажи ба-бах!»

#4. ГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО СЕЙЧАС ПРИВЛЕКЛО ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА И О ТОМ, ЧТО ОН СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ

- Замечайте, на что направлен взгляд ребенка
- Говорите о том, что делает и на что смотрит ребенок
- Никогда не забывайте использовать жесты: указывая на то, о чем вы говорите или держа и показывая предмет или отдавая предмет ребенку
- Жесты помогают ребенку лучше понимать ваше общение



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

05. КАК ПОНИМАТЬ ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА

Ключевое сообщение №1

СМОТРИТЕ И СЛУШАЙТЕ, ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ОБЩАЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОДЕЛИТЬСЯ, А КОГДА - ЧТОБЫ ПОПРОСИТЬ

Мы общаемся по двум основным причинам:

- чтобы ПОДЕЛИТЬСЯ (что-то показать или рассказать)
- чтобы ПОПРОСИТЬ (кого-то о чем-то)

Дети могут делиться:



Чем-то для них интересным или новым



Чем-то для них неожиданным



Любимым предметом, занятием, чувствами о человеке и т. д

Дети могут просить:



Доступ к чему-либо



Комфорт или внимание



Помощь в чем-то



Сделать перерыв



Остановить действие, который не нравится



Продолжать то, что нравится

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

РЕКОМЕНДАЦИИ 05.

Ключевое сообщение №2

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВСЕДНЕВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЧТОБЫ СОЗДАВАТЬ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Посмотрите, как это можно сделать!

#1. ПОКАЖИТЕ и СКАЖИТЕ. ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ СЛОВА И ЖЕСТЫ, КОТОРЫЕ ВАШ РЕБЕНОК МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Когда ребенок молчит, вы можете помочь ему: покажите жестом и скажите слово



ПОКАЖИТЕ: укажите на предмет
и СКАЖИТЕ: название предмета



ПОКАЖИТЕ: держите и показывайте предмет
и СКАЖИТЕ: название предмета



ПОКАЖИТЕ: дайте предмет ребенку в руки
и СКАЖИТЕ: название предмета

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

#2. ЧТОБЫ РАСШИРИТЬ РЕЧЬ РЕБЕНКА, ПОВТОРЯЙТЕ ЕГО СЛОВА И ДОБАВЛЯЙТЕ НОВОЕ СЛОВО

Когда вы замечаете, что ребенок начал общаться, произнесите то же слово, которое сказал ваш ребенок, и добавьте еще одно новое слово.

ПОМНИТЕ: добавление слишком большого количества слов может сбить с толку ребенка, и ему будет сложно использовать его самостоятельно. Попробуйте добавить только одно слово.



#3. ОРГАНИЗУЙТЕ ОКРУЖАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ ПОПРОСИТЬ

Используйте занятия, еду или игрушки, которые нравятся вашему ребенку:

- Держите предметы вне досягаемости, но на виду: ваш ребенок сможет указать на них или потянуться к ним.
- Предложите ребенку выбор, держа два предмета на виду, но вне досягаемости. Например, спросите: «КНИГА или МЯЧ?»
- Отдавайте предметы по одному или частями, а остальные держите вне досягаемости. Подождите, попросит ли ребенок еще.

ПОМНИТЕ: Никогда не отказывайте ребенку в еде или воде. Давайте ребенку еду и воду, когда он в этом нуждается



Держите предметы вне досягаемости, но на виду



Предложите ребенку выбор между предметами



Отдавайте предметы по одному или маленькими частями

#4. СОЗДАВАЙТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ ВО ВРЕМЯ ДОМАШНИХ ДЕЛ и ИГР

- Разделяйте с ребенком ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА И ИГРЫ
- ЖДИТЕ, пока ребенок сам начнет общение, чтобы поделиться с вами
- Если он не делает этого, ПОКАЖИТЕ И СКАЖИТЕ слова и жесты, которые может использовать ваш ребенок и подождите, когда ребенок поделится в ответ
- ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ ЧТО-НИБУДЬ НЕОЖИДАННОЕ ИЛИ ЗАБАВНОЕ и посмотрите, поделится ли с вами ребенок случившимся.



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

06. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ И РЕГУЛИРУЕМЫМ

ТЕРМОМЕТР НАСТРОЕНИЯ

ГОРЯЧИЙ / КРАСНЫЙ



«нерегулируемый»

Очень расстроен, зол или перевозбужден. Нуждается в помощи, чтобы успокоиться.

Примеры: плач, крик, нытье, истерика, убегает или бегает вокруг, катается по полу.

ТЕПЛЫЙ / ЖЕЛТЫЙ



Появляются первые признаки разочарования, беспокойства, расстройства.

Примеры: издает повторяющиеся звуки, ноет, суетится, ерзает, передвигается, оглядывается, не ходит по очереди и не участвует в игре, становится «невовлеченным»

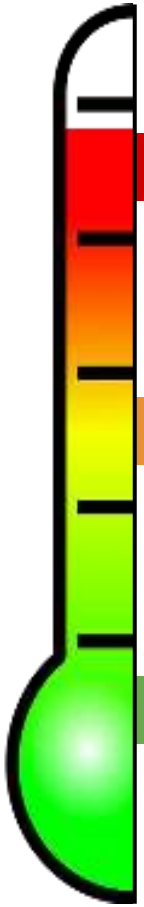
ПРОХЛАДНЫЙ / ЗЕЛЕНЫЙ



«регулируемый»

Спокойный и готов учиться

Примеры: улыбка и смех, тело неподвижно и расслаблено, издает звуки или разговаривает



ТЕРМОМЕТР НАСТРОЕНИЯ МОЕГО РЕБЕНКА

ГОРЯЧИЙ / КРАСНЫЙ

«нерегулируемый»

ТЕПЛЫЙ / ЖЕЛТЫЙ

Появляются первые признаки разочарования, беспокойства, расстройства.

ПРОХЛАДНЫЙ / ЗЕЛЕНЫЙ

«регулируемый»

Спокойный и готов учиться

Ключевое сообщение №1

ДЕТИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ОБУЧАЮТСЯ, КОГДА ОНИ СПОКОЙНЫ И СОБРАНЫ

- Когда дети спокойны и собраны, их легче обучать и пробовать сложные задания
- Мы можем использовать Термометр настроения, чтобы помочь детям понять, как они себя чувствуют
- Когда дети понимают, что они чувствуют, они могут начать учиться тому, как помочь себе оставаться в спокойном состоянии



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

06. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ОСТАВАТЬСЯ ВОВЛЕЧЕННЫМ И РЕГУЛИРУЕМЫМ

Ключевое сообщение №2

ДЕТИ МОГУТ ОБЩАТЬСЯ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП, ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ, ИЗБЕЖАТЬ ЧЕГО-ТО или ИСПЫТАТЬ ОЩУЩЕНИЕ

- Поведение ребенка определяется какой-то причиной, которую иногда бывает трудно понять;
- Нам важно понять причину нежелательного поведения ребенка, чтобы помочь не допускать его или уменьшить. Поведение помогает ребенку:
  - Получить доступ к тому, что он сейчас хочет
  - Привлечь чье-то внимание
  - Остановить или избежать то, что ему не нравится
  - Получить какое-то ощущение или эмоцию

ВАЖНО помнить, что иногда поведение детей связано с физическими или медицинскими причинами, которые ребенок не может контролировать.

Детей никогда не следует наказывать за поведение, которое они не могут контролировать, например за то, что они мочатся во сне.





Поведение может помочь ребенку получить то, что он сейчас хочет



Поведение может помочь ребенку привлечь к себе чье-то внимание





Поведение может помочь ребенку избежать или остановить то, что ему не нравится



Поведение может помочь ребенку получить определенное ощущение

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

#1. ХВАЛИТЕ и ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ЗА ПРОЯВЛЕНИЕ НАВЫКОВ И ЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Отмечайте, когда ребёнок ведёт себя хорошо или хорошо с чем-то справляется, и реагируйте на это вниманием, улыбкой, добрыми словами
- Хвалите и поощряйте ребёнка, когда он пытается выполнить сложное задание (например, скажите: «Ты стараешься!» или «Ты помогаешь»)
- Похвала может помочь ребенку оставаться спокойным и оставаться вовлеченным в совместную деятельность
- Похвала стимулирует ребенка и ведет к повторению хорошего поведения



#2. СМОТРИТЕ и СЛУШАЙТЕ СИГНАЛЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДО НАЧАЛА НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Подумайте о том, что произошло непосредственно перед нежелательным поведением и спросите себя:

- Что делал мой ребенок, когда я обратился к нему?
- Является ли такая ситуация особенно трудной для меня или для моего ребенка? *(Например, ребенку очень трудно убрать свои любимые машинки или собраться на прогулку, которая ему не нравится)*
- В каком состоянии находился ребенок, когда я подошел к нему? В «прохладном», «теплом» или «горячем»?
- Пытался ли мой ребенок своим поведением что-то сказать мне? *(Например, как он себя чувствует, или он что-то хочет или нуждается в чем-то)*



Вашему ребенку проще вернуться в «прохладное» состояние (в зеленый ряд) при появлении первых признаков изменения настроения

#3. ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ, ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ОКРУЖАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО И ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ РЕБЕНКА О СМЕНЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Правильно организуйте окружающее пространство:
  - наведите порядок, уберите лишние предметы
  - посадите ребенка спиной к стене или предложите сесть за стол
- Предупредите ребенка об изменении деятельности:
  - Скажите ребенку о предстоящем изменении деятельности на несколько минут раньше
  - Скажите ребенку, сколько минут осталось до конца деятельности, а затем проведите обратный отсчет последних нескольких секунд
  - Дайте вашему ребенку четкие инструкции и помогите ему выполнить их, когда время истечет
  - Вы также можете использовать таймер, чтобы ваш ребенок мог видеть, сколько времени осталось



Создание правильной обстановки и предупреждение перед сменой занятий помогут вашему ребенку сохранять спокойствие и собранность

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

07. КАК ОБУЧИТЬ РЕБЕНКА АЛЬТЕРНАТИВАМ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Ключевое сообщение №1

ВЫЯСНИТЕ ПРИЧИНУ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА (ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП, ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ИЗБЕЖАТЬ ЧТО-ТО ИЛИ ПОЛУЧИТЬ ОЩУЩЕНИЕ) И РЕШИТЕ, КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ЭТУ ПРИЧИНУ

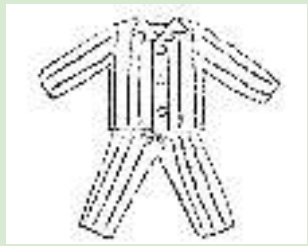
- Существует четыре причины нежелательного поведения ребенка:
  - Получить доступ к желаемому предмету
  - Привлечь к себе внимание
  - Избежать или остановить какое-то действие
  - Получить определенное ощущение
- Чтобы выяснить причину нежелательного поведения, подумайте о том, что происходило ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ поведения
- Есть разные способы прекратить или уменьшить нежелательное поведение в зависимости от вызвавшей его причины

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

#1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГРАФИК С КАРТИНКАМИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ПОНИМАТЬ ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ И СОХРАНЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ

График с картинками «ВНАЧАЛЕ-ПОТОМ» показывает вашему ребенку, что происходит сейчас и что будет следующим

Мы можем показать ребенку 2 картинки и сказать: «Сейчас мы умываемся, потом одеваем одежду»



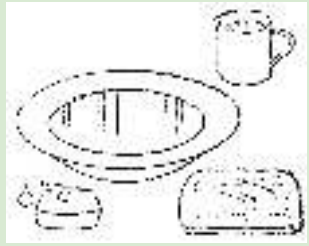
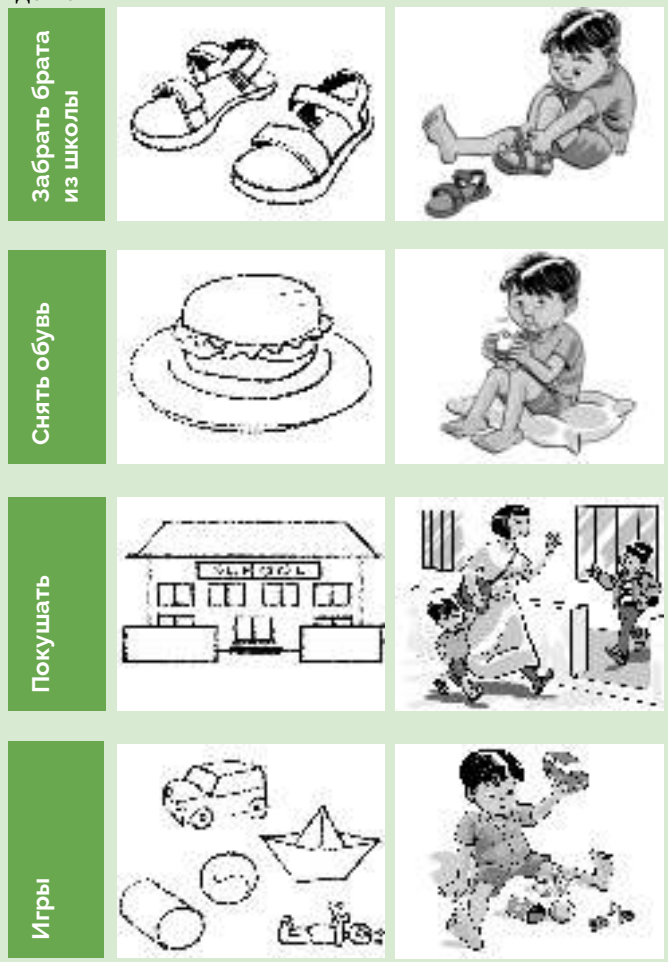


График с картинками помогает предупредить вашего ребенка о наступающих изменениях

Это может снизить беспокойство и стресс ребенка по поводу того, что будет дальше

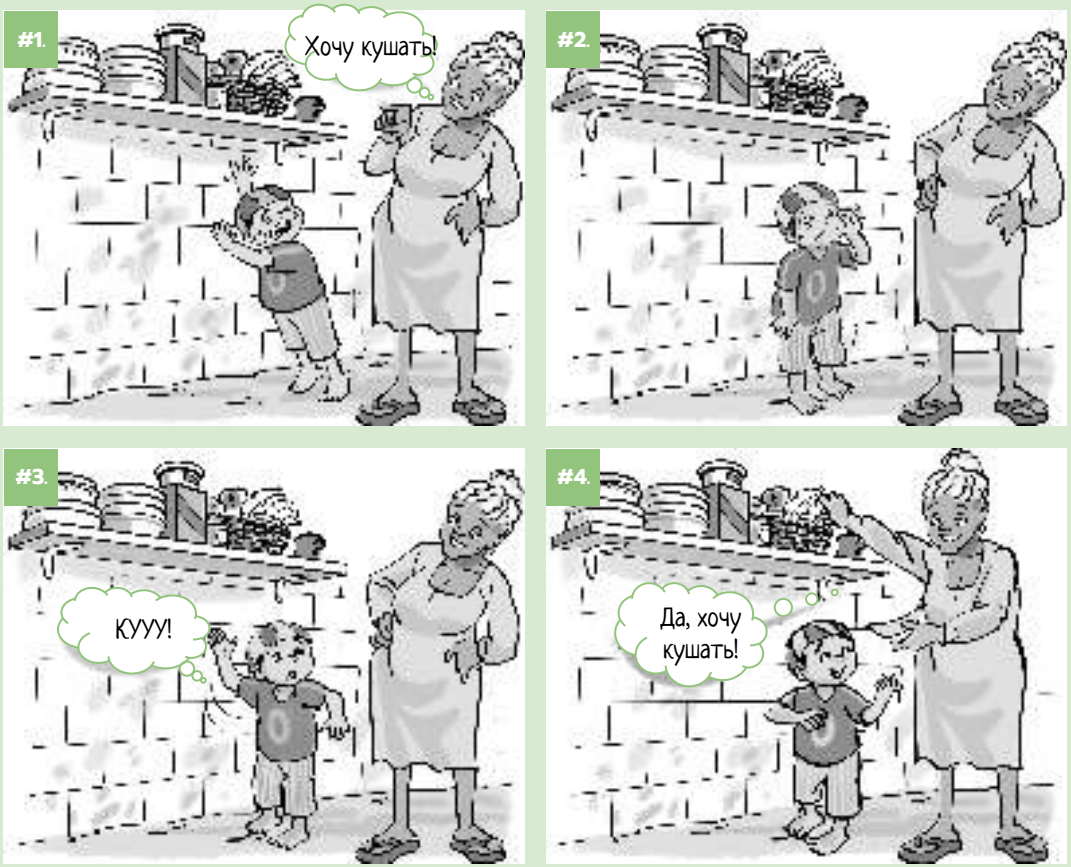
График с картинками «ПОВСЕДНЕВНЫЙ ГРАФИК» показывает вашему ребенку сразу несколько шагов

Например, ниже показан повседневный график ребенка. В нем изображен каждый шаг, который сделает ребенок, когда придет домой



#2. ЕСЛИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НАПРАВЛЕНО НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТУПА К ЖЕЛАЕМОМУ ПРЕДМЕТУ, ОБУЧИТЕ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛОВА И ЖЕСТЫ

ПОКАЖИТЕ и СКАЖИТЕ - покажите слова и жесты, которые ребенок сможет использовать, чтобы попросить



#3. ЕСЛИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НАПРАВЛЕНО НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ, ИГНОРИРУЙТЕ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, КОГДА ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ НЕГО

- Спросите себя:
  - Может ли такое поведение навредить моему ребенку или другому человеку?
  - Ребенок требует моего внимания, потому что он напуган, нездоров или ему больно?
- Если вы ответили на оба вопроса «НЕТ», вы можете игнорировать такое поведение





НЕ СМОТРИТЕ НА РЕБЕНКА, НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ С НИМ И НЕ КРИЧИТЕ, пока вы ждете, когда прекратится нежелательное поведение (иначе вы поощрите ребенка вниманием)



Помните, что прежде чем нежелательное поведение ребенка, направленное на привлечение внимание, улучшится, игнорирование ПРИВЕДЕТ К ВРЕМЕННОМУ УХУДШЕНИЮ ПОВЕДЕНИЯ. Потому что ребенок еще сильнее будет стараться заставить вас обратить на себя внимание



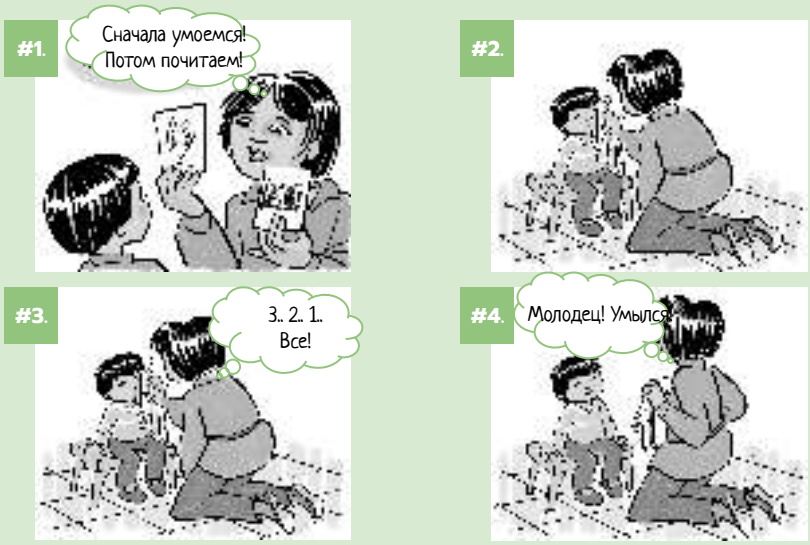
Когда нежелательное поведение прекратится, СРАЗУ ЖЕ ПОХВАЛИТЕ РЕБЕНКА, даже за что-то очень незначительное, например, что он сидит и не шумит всего несколько секунд

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

#4. ЕСЛИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА НАПРАВЛЕНО НА ПРЕКРАЩЕНИЕ ИЛИ ИЗБЕГАНИЕ ДЕЙСТВИЯ, УСТАНОВИТЕ ДЛЯ НЕГО ЯСНЫЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ И ПОДХОДЯЩИЕ ОЖИДАНИЯ

- **ЯСНЫЕ: используйте слова, которые ваш ребенок понимает**
- **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ: ожидайте от ребенка каждый раз одно и тоже, усложняйте шаги постепенно**
- **ПОДХОДЯЩИЕ: выбирайте такие занятия и деятельность, которые подходят уровню вашего ребенка**

- Если занятие будет слишком сложным, ребенок, скорее всего, откажется или уйдет
  - Сделайте занятие более легким и веселым для ребенка: помогайте, хвалите, напевайте что-то, обустройте место, выберите более удобное время для занятия
- Если занятие будет слишком легким, ребенок, скорее всего, будет скучать или уйдет
  - Сделайте занятие для него более интересным, разнообразив материалы или обучая новым шагам



#5. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЕЗОПАСНОМУ И ПРИЕМЛЕМОМУ ПОВЕДЕНИЮ, ЧТОБЫ ЗАМЕНИТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ПОИСК ОЩУЩЕНИЙ

- Спросите себя:
  - подвергает ли такое поведение опасности моего ребенка?
  - мешает ли такое поведение моему ребенку заниматься и учиться?
  - является ли такое поведение приемлемым?
- **Если вы отвечаете на эти вопросы «Нет»** – это не главная задача для вас, сосредоточьтесь на других видах нежелательного поведения ребенка
- **Если вы отвечаете на эти вопросы «Да»** - обучите ребенка безопасному и приемлемому поведению, чтобы он мог получать необходимые для себя ощущения. Такое поведение заменит нежелательное поведение

Научите ребенка делиться ощущениями, в которых он нуждается, и просить, используя слова и жесты (например, попросить обнять его и т.д.)



! Ребенок прикасается к одежде незнакомца, потому что ему нравится прикасаться к ткани

! Вместо этого дайте ребенку потрогать кусок ткани и научите его просить об этом, используя слова или жесты

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

08. КАК ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА НОВЫМ НАВЫКАМ С ПОМОЩЬЮ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ И С МИНИМАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО

Ключевое сообщение №1

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

- Вы можете помочь своему ребенку научиться новым навыкам для повседневной жизни, помогая ему и практикуясь с ним каждый день
- Навыки повседневной жизни, о которых мы поговорим, - это умение самостоятельно одеваться, раздеваться и мыть руки



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

#1. РАЗДЕЛИТЕ НАВЫК НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ И УЧИТЕ РЕБЕНКА ОДНОМУ МАЛЕНЬКОМУ ШАГУ ЗА ОДИН РАЗ

НАПРИМЕР: Надевание рубашки состоит из **5 маленьких шагов:**



Какому шагу вы должны обучить в первую очередь?

- Обучите 1-му шагу, если ваш ребенок еще не делает ни одного из шагов самостоятельно ИЛИ
- Обучите самому последнему, 5-му шагу, если он самый простой или самый приятный для ребенка ИЛИ
- Если ваш ребенок уже умеет делать некоторые шаги, научите его первому шагу из еще не освоенных. Например, если ребенок уже умеет 1 и 2 шаг, научите его выполнять 3-ий шаг

#2. ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК УЧИТСЯ! ОКАЗЫВАЙТЕ МИНИМАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ, НЕОБХОДИМУЮ ЕМУ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

По возможности старайтесь предоставлять ребенку самый низкий уровень помощи - ПОКАЗАТЬ и СКАЗАТЬ

Показать и Сказать, как выполнить шаг:



Подождать, пока ребенок попробует сделать.
Повторить, если ребенок не делает:



Похвалить ребенка за попытку:



Если ребенок **выполняет** этот шаг, продолжайте использовать самый низкий уровень помощи

Если ребенок **не выполняет** этот шаг, оказывайте ему некоторое время более высокий уровень помощи:

НЕБОЛЬШУЮ (частичную) физическую помощь, чтобы начать или завершить действие:

Начните действие сами:



Дайте ребенку закончить:



Похвалите за попытку:







БОЛЬШУЮ (полную) физическую помощь, чтобы выполнить действие полностью от начала до конца

#3. ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ЯСНЫЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ И ХВАЛИТЕ ЕГО ЗА ЛЮБУЮ ПОПЫТКУ

- Используйте язык, понятный вашему ребенку
- Давайте ребенку каждый раз одинаковые указания
- Сохраняйте позитивный настрой и хвалите ребенка за каждую попытку





#4. СПРОСИТЕ СЕБЯ: МОГУ ЛИ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДРУГОМУ ШАГУ?

Чтобы научить ребенка какому-то повседневному навыку, вы со временем сосредоточитесь на маленьких шагах, из которого состоит навык

- Каждый раз, занимаясь с ребенком повседневным делом, спрашивайте себя:
- Этот шаг, над которым мы работаем, не слишком ли сложен для ребенка? Может мне вначале обучить другому шагу?
- Этот шаг, над которым мы работаем, не слишком ли прост для ребенка? Делает ли этот шаг ребенок сам, без посторонней помощи? Если ДА, то я могу научить ребенка следующему маленькому шагу, из которого состоит навык



Цель состояла в том, чтобы ребенок научился делать первый шаг. Он делает первый шаг - ставим новую цель



Наша новая цель - чтобы ребенок надевал футболку через голову.



Ребенку нужна помощь, чтобы натянуть футболку на голову и мама должна напомнить «натягиваем на голову». Повторите шаг еще раз



Ребенку нужна дополнительная помощь, поэтому мама начинает осторожно натягивать футболку на голову 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

09.

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

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



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

#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!»

09.

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

#1. 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

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

Ключевое сообщение №2

ЗАБОТА О СЕБЕ ПОМОГАЕТ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ

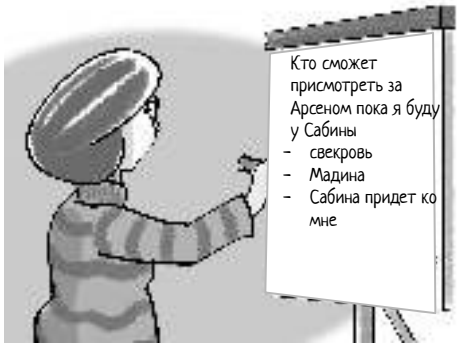
- Позаботьтесь о себе наилучшим образом, старайтесь полноценно питаться, высыпаться и думать о своем здоровье
- Занимайтесь делами, которые важны для вас, и занятиями, которые доставляют вам удовольствие
- Общайтесь с другими людьми и поддерживайте с ними связь.



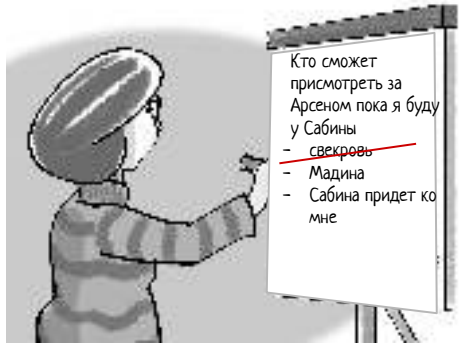
! Сделайте свое благополучие приоритетом! Заботьтесь о себе, чтобы вы могли поддерживать своего ребенка

09.

КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, НЕ ЗАБЫВАЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ



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!**



Ключевое сообщение №3

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ИСКАТЬ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ВЫ НАЙДЕТЕ РЕШЕНИЕ

Выполните эти шаги, чтобы найти решение проблемы, которая реально существует, актуальна на текущий момент и в какой-то мере поддается вашему контролю.

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