



# ПРОГРАММА

**«Организация сопровождаемого проживания  
в социальной гостинице города Курска  
несовершеннолетних матерей из числа воспитанниц и  
выпускниц организаций для детей сирот»**



---

Курск

## Пояснительная записка

Подарить жизнь - это настоящее чудо. Контакт ребенка с мамой является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Он закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, опосредует чувство безопасности и защищенности, базового доверия к миру.

Задача взрослого – создать ребенку условия, в которых проявятся его собственные тенденции роста и развития.

Для того чтобы максимально удовлетворить витальные, эмоциональные потребности своего малыша мать должна быть готова окружить его заботой, вниманием, лаской и теплом.

Готовность к материнству - это этап в жизни женщины, который связан с психоаффективной эволюцией ее мира, с принятием себя в новой эмоционально - насыщенной роли матери.

Материнство - это сложный биологический и социальный феномен природы женщины, особое природно - обусловленное психофизиологическое состояние, особый социальный статус, особая ментальность и потребность женщины, вынашивающей и возвращающей свое дитя.

В основе материнства заложен процесс сознательных и бессознательных взаимоотношений между матерью и ребенком. Инстинкт материнства у женщины на генетическом уровне. Это означает, что женщина рождается с готовой «программой» быть мамой и заботиться о сохранении своего потомства.

Основными составляющими структуры психологической готовности к материнству являются:

- особенности коммуникативного опыта, полученного в детстве;
- переживание беременности, в том числе отношение к еще не родившемуся ребенку;
- ориентация на стратегию воспитания и ухода за младенцем.

Уникальность материнства заключается в том, что потребность и желание быть мамой формируется вместе с развитием девочки и усиливается с ее взрослением. Мы наблюдаем отражение этой потребности в детской ролевой игре «дочки - матери». В процессе этой игры девочка проецирует материнские функции на воображаемого ребенка, куклу. Это эмоциональные и поведенческие проявления, которые имеют место как в реальной жизни девочки, то есть в повседневных отношениях с мамой, так и те, о которых она мечтает. Игра является индикатором взаимоотношений матери и ребенка.

Отсутствие у юных женщин изначально осознанного внутреннего желания иметь ребенка и благоприятной психологической настроенности на беременность влечет за собой ряд серьезных трудноразрешимых социально-психологических и морально-этических проблем.

Среди большого круга проблем, с которыми сталкиваются выпускницы из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, наиболее острой и актуальной является функциональная неготовность девушек-сирот к семейной жизни. У многих выпускниц детских домов не сформированы примитивные навыки самообслуживания и организации быта, отсутствует представление о заботе и ответственности за жизнь и здоровье другого.

Неготовность женщин, относящихся к категории детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к родительству выражается в непринятии материнской роли, снижении ценности ребёнка, отсутствии родительской компетентности, неумении эмоционально и тактильно общаться с ребёнком, проявлять свои чувства. У молодых матерей отсутствует элементарная информация о способах гигиенического ухода за ребёнком, принципах воспитания детей, их возрастных особенностях.

К сожалению, те девочки, которым не повезло с семьей, испытавшие на себе нелюбовь матери, грубость, жестокость, заранее запрограммированы на негативное отношение к материнству. Согласно исследованиям, И. Кона и Т. М. Резера, девочка из так называемой неблагополучной семьи, с детства

обделенная вниманием, живущая в бедности – чаще рискует стать матерью в раннем возрасте. Такие дети составляют «группу риска».

Социальные проблемы для будущих мам, по причине наличия малолетних детей, отсутствия семейной и общественной поддержки, имеют особо острый характер и требуют особого подхода для их решения. Появление ребенка становится серьезным фактором, нарушающим социальную адаптацию и социализацию. Часто мамы не имеют жилья, профессионального образования, семьи, работы, поддержки со стороны близких. Дополнительным фактором риска является отсутствие позитивного опыта семейной жизни и детско-родительских отношений, что обуславливает риск социальной дезадаптации, отказа от ребенка и нарушения материнской привязанности.

**Цель программы:** создание для матерей условий, способствующих развитию, воспитанию, образованию, осознанию, принятию и сохранению навыков и роли адекватного позитивного материнства, построение правильной модели семьи, подготовка к самостоятельной жизни, профилактика вторичного сиротства, формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье ребенка, навыков ухода за ним и собой в период беременности и после нее.

**Задачи:**

- коррекция эмоционально - чувственного состояния, рационализация чувств, осознание и принятие роли матери, формирование желания быть хорошей мамой;
- оказание медико-психологической помощи, консультирование юной матери в предродовой и послеродовой период;
- коррекция девиантных черт личности, повышение самооценки, помощь в построении перспектив будущего, в поиске конструктивного решения жизненных задач.

**Форма проведения занятий в рамках программы:**

- лекции;

- обсуждение;
- практические занятия с элементами тренинга;
- просмотр видеофильмов.

### **Ожидаемые результаты программы:**

1. Развитие материнских чувств и осознание своего материнского предназначения.
2. Формирование устойчивой, положительной эмоциональной связи между матерью и ее ребенком.
3. Изменение представлений и отношения к жизни, после появления ребенка.
4. Формирование понятия брачно-семейных отношений, навыков ведения семейного бюджета.
5. Изменение представления о собственных ресурсах и роли в создании семьи.
6. Снижение возникновения эмоционально-стрессовых состояний.
7. Умение строить и планировать жизнь с ребенком.
8. Овладение знаниями о психологическом и физиологическом развитии ребенка в разные периоды жизни.
9. Формирование представлений о гигиене матери и ребенка.

Программа рекомендована к использованию для работы как с несовершеннолетними лицами из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, готовящихся к рождению ребенка, либо, уже воспитывающих его, так и для работы с совершеннолетними.

## Тематическое планирование занятий

№ п/п	Название темы	Теория (час)	Практика (час)
1.	«Страх перед будущим»	1	1
2.	«Психокоррекция эмоционального состояния: снижение ситуативной тревоги и нормализация эмоционального фона»	1	1
3.	«Самооценка в жизни каждого из нас»	1	1
4.	«Конфликты и способы их разрешения. Саморегуляция»	1	1
5.	«Ресурсное состояние и его важность в жизни будущей мамы»	1	1
6.	«Формирование готовности к материнству и принятию беременности»	1	1
7.	«Актуализация и формирование ценности человеческой жизни, ценности ребенка»	1	1
8.	«Роль мамы в жизни ребенка»	1	1
9.	«Влияние родительского отношения на формирование личности и характера ребенка»	1	1
10.	«Психологическое развитие ребенка в разные периоды жизни»	2	
11.	Правовые основы семейно-брачных отношений	2	
12.	Планирование семейного бюджета	1	1

13.	Гигиена матери и ребенка	1	1
-----	--------------------------	---	---

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1 «Страх перед будущим»**

Теория: Понятие целеполагания. Способы целеполагания. Методы постановки целей.

Тренинговые упражнения: «Понимание целей», «Принцип 10/10/10», релаксационная техника «Сон о будущем».

### **Тема 2 «Психокоррекция эмоционального состояния: снижение ситуативной тревоги и нормализация эмоционального фона»**

Теория: Общие понятия об эмоциях и чувствах. Характеристика основных форм переживаний человека. Личная и ситуативная тревога.

Тренинговые упражнения: «Нейрографика», «Внутреннее зеркало», «Тепло моего тела».

### **Тема 3 «Самооценка в жизни каждого из нас»**

Теория: Определение самооценки. Виды самооценки. Факторы формирования самооценки. Связь внутренней и внешней самооценки.

Тренинговые упражнения: «Кто я? Какая Я?», «Вот такая Я», «Я в лучах солнца».

### **Тема 4 «Конфликты и способы их разрешения. Саморегуляция.»**

Теория: Понятие конфликт. Виды конфликта. Стили разрешения конфликтных ситуаций. Определение саморегуляции.

Тренинговые упражнения: «Я в конфликте», «Зернышко», Релаксационные упражнения.

### **Тема 5 «Ресурсное состояние и его важность в жизни будущей мамы»**

Теория: Определение понятия ресурсное состояние. Виды ресурсов у человека. Якорение ресурсных состояний.

Тренинговые упражнения: «Техника волка», «Якорение состояний».

## **Тема 6 «Формирование готовности к материнству и принятию беременности»**

Теория: Материнство и его изучение как психологического феномена. Структура психологической готовности к материнству. Виды реакций на беременность.

Тренинговые упражнения: «Сочинение колыбельных для малыша», «Я и мой ребенок», «Мир глазами ребенка».

## **Тема 7 «Актуализация и формирование ценности человеческой жизни, ценности ребенка»**

Теория: Определение понятия ценность. Жизненные ценности. Ценностно-смысловая сфера. Просмотр видео о ценностях в жизни.

Тренинговые упражнения: «Узнай кто ты», «Необитаемый остров», «Ценности».

## **Тема 8 «Роль мамы в жизни ребенка»**

Теория: Психологические типы матерей. Типы семейного воспитания. К чему приводит недостаток материнского внимания?

Тренинговые упражнения: «Волшебный цветок добра», Написание письма своему будущему ребенку.

## **Тема 9 «Влияние родительского отношения на формирование личности и характера ребенка»**

Просмотр видеофильма «Джон». Обсуждение.

## **Тема 10 «Психологическое развитие ребенка в разные периоды жизни»**

Теория: Психическое развитие новорожденного. Раннее детство. Дошкольное детство. Младший школьный возраст. Подростковый возраст.

## **Тема 11 «Правовые основы семейно-брачных отношений»**

Теория: Вступление в брак. Регистрация рождения ребенка. Родительские права и обязанности, ответственность за их несоблюдение.

## **Тема 12 «Планирование семейного бюджета»**

Практическое занятие: «Планирование семейного бюджета».

### **Тема 13 «Гигиена матери и ребенка»**

Теория: Гигиена женщины в послеродовой период. Гигиена новорожденного.

## Тема 1 «Страх перед будущим»

Цель: овладение навыком постановки целей, развитие компетенции целеполагания, рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни.

### Теоретическая часть:

Под целью понимается идеальное или желаемое состояние объекта управления или проблемной ситуации, на достижение которого направлен процесс принятия решения.

Цели, направленные на ликвидацию проблемной ситуации, можно классифицировать по ряду оснований.

По степени значимости выделяют стратегические и тактические цели.

Стратегические цели формируются при определении долгосрочного развития объекта управления, организации или проблемной ситуации, а тактические - при решении оперативных задач управления.

Цели также различаются как траекторные и точечные.

Траекторные, или направляющие цели, определяют общее направление, в котором должно изменяться состояние управляемого объекта. Точечные цели формируются как стремление достичь вполне конкретного результата.

Сформулированные цели должны соответствовать определенным требованиям:

- комплексность. При постановке цели необходимо ориентироваться на будущее состояние объекта по всем аспектам проблемной ситуации;

- системность. Состояние объекта управления, к достижению которого стремится личность, должно обеспечиваться соответствующими механизмами на всех этапах жизни. Иными словами, при формировании целей должны предусматриваться все составные элементы системы управления объектом и факторы проблемной ситуации, необходимые для обеспечения эффективного достижения поставленных целей:

- согласованность. Цели не должны противоречить друг другу. Если имеются конкурирующие цели, то должна быть определена оптимальная последовательность их реализации;

- достижимость. Состояние объекта управления или проблемной ситуации, на достижение которого направлен процесс принятия решения, должно быть реальным при складывающейся ситуации и существующих тенденциях ее изменения;

- конкретность. Цель не должна быть расплывчатой, а должна предполагать для своей реализации определенные действия;

- гибкость. Цель должна быть сформирована таким образом, чтобы оставалась возможность ее корректировки в случае изменения внутренних и внешних условий;

- иерархичность. Иерархичность в целеполагании при принятии решения определяется соподчиненностью, развертываемостью и взаимной полезностью целей;

Технология целеполагания лежит в усвоении того, что цели отличаются от мечтаний и желаний тем, что в них заложен образ нужного будущего в соединении с направленностью на деятельность для достижения такого будущего. Цели предполагают персональные усилия, риски, волю, однако, кроме этого, еще и расчет потенциала для их достижения. Главной ошибкой в осуществлении сформированных целей является недостаточная оценка наличествующих ресурсов.

По-настоящему успешный и удачливый субъект должен овладеть умением грамотно ставить цели. Зная цель собственной жизни можно начинать ставить перспективные цели, например, на месяц, год или три года.

Целям надлежит характеризоваться, отталкиваясь от результата, а не проделанной работы. При целеполагании таким образом достигается максимально эффективный результат.

Совершенно любым целям надлежит быть соотнесенными с определенным сроком достижения. Это означает, что цель как категория реальная должна быть осуществима в конкретном временном измерении.

#### Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. Упражнение «Понимание целей» .

Инструкция: Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. 1) Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону. 2) Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос, Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список. 3) Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону. 4) На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка. Обсуждение: есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний? Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной? Появляются ли какие-то цели

во всех трех первых списках? Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных, перечисленных вами целей?

#### 4. Упражнение «Принцип 10/10/10»

Инструкция: Упражнение пригодно при принятии решений сквозь призму трех разных временных рамок: Как вы будете относиться к этому спустя 10 минут? Что будете думать об этом решении спустя 10 месяцев? Какова будет ваша реакция на это через 10 лет? Правило 10/10/10 помогает совладать с эмоциями относительно актуального события. Чувства, которые испытывает человек кажутся насыщенными и резкими, а будущее — наоборот, расплывчатым, поэтому эмоции, испытываемые в настоящем, могут обуславливать принимаемое решение, выводя на первый план эмоциональную логику. Однако, правило 10/10/10 предполагает, что рассмотрение эмоций в длительной перспективе — не является единственно верным. Оно лишь доказывает, что переживаемые человеком краткосрочные чувства не могут стоять во главе стола при принятии важных и ответственных решений.

#### 5. Релаксационная техника «Сон о будущем».

Инструкция: С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания. Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания. 1) Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдохните поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение. 2) Теперь представьте себе часы — любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как

часы начинают идти вперед. Представьте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд). 3) Представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть, и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее. В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями. 4) Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3-5 минут). 5) А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь. Обсуждение: опишите свой сон о будущем, при этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

6. Заключительный шеринг.

## **Тема 2 «Психокоррекция эмоционального состояния: снижение ситуативной тревоги и нормализация эмоционального фона»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способностей регуляции эмоционального состояния и снижение тревожности.

### Теоретическая часть:

Эмоции и чувства – процесс отражения субъективного отношения человека к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому

себе в форме непосредственного переживания. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости, которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако, в ходе развития, эмоции утрачивают свою прямую инстинктивную основу, приобретают сложный обусловленный характер, образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов (чувства).

Деятельность человека, его поведение всегда вызывают эмоции и чувства - положительные или негативные. Отношение к действительности отражается в мозгу и переживается человеком в форме удовлетворения или недовольства, радости, горя, гнева, стыда. Такие переживания называют эмоциями или чувствами.

Человеческие эмоции и чувства ярко выражают духовные запросы и стремления человека, его отношение к действительности. Эмоции и чувства органически связаны между собой, но по содержанию и форме переживания они не тождественны.

Эмоциям и чувствам свойственна полярность. Она проявляется в том, что каждая эмоция, каждое чувство при разных обстоятельствах могут проявляться противоположно: «радость - горе», «любовь - ненависть», «симпатия - антипатия», «удовлетворение - недовольство». Полярные переживания представляют явно выраженный позитивный или негативный оттенок.

Эмоциональные состояния и формы их выявления детерминируются преимущественно социальными факторами, но нельзя игнорировать и выяснение их природы, а также некоторых врожденных особенностей человека. Богатство эмоциональных состояний проявляется в форме настроений, аффектов, стрессов, фрустраций, страстей.

Настроение - это общее эмоциональное состояние, которое своеобразно окрашивает на определенное время деятельность человека, характеризует его жизненный тонус. Различают положительные настроения, которые проявляются в бодром состоянии и при высоком тонусе, и негативные, которые угнетают, демобилизуют, вызывают пассивность.

Мера податливости настроениям имеет индивидуальный характер. Лица, которым свойственно самообладание, устойчивы к изменениям настроения, не падают духом даже в тех случаях, когда для этого есть основания, а, наоборот, борются с трудностями.

При возникновении проблемных ситуаций, у человека может появиться стресс, фрустрация и высокий уровень тревожности. Стресс напоминает аффект. Он, как и аффект, возникает в напряженных условиях жизни и деятельности, в опасных ситуациях, которые возникают неожиданно и нуждаются в немедленных мероприятиях для их преодоления. В стрессовом состоянии поведение человека дезорганизуется, наблюдаются беспорядочные движения, нарушается речь, ошибки в переключении внимания, в восприятии, памяти и мышлении, проявляются не адекватные ситуации эмоции. Практика показывает, что дисциплинированность, организованность и самообладание предотвращают дезорганизацию поведения при стрессовых условиях.

Фрустрация представляет собой эмоциональное состояние, характерным признаком которого является дезорганизация сознания и деятельности, а человек оказывается в состоянии безнадежности, утраты перспективы.

Личностная тревожность - это склонность воспринимать практически все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

Реактивная тревожность характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

#### Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. Упражнение «Нейрографика».

Инструкция: Представьте, в какой части тела находится тревога; мысленно проведите ниточку оттуда к ручке или карандашу и нарисуйте тревогу. Это упражнение помогает снять тревожное напряжение «здесь и сейчас». Рисунком потом можно распорядиться по желанию: порвать или сжечь.

4. Упражнение «Тепло моего тела».

Инструкция: Для этого необходимо ярко представить себе эти ощущения. Предлагается повторить про себя: «Я хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Очень хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Руки и ноги тяжелые и теплые»». Сокращая фразу от пожелания «Я очень хочу», переходим к утверждению «Руки и ноги стали тяжелые и теплые». После «приказа» установите, как он повлиял на ощущения. К концу занятия нужно добиться ощущения максимального отдыха и телесного покоя.

5. Упражнение «Внутреннее зеркало».

Инструкция: Необходимо сделать глубокий вдох, задержать дыхание (беременным женщинам на 10 сек., их партнерам можно на 15), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением. Сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки. Напрягите мышцы рук, ног, спины, (не живота); резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте несколько легких

встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторяем несколько раз, при этом беременные женщины мысленно обращаются к ребенку: «Я управляю собой, своим телом, своими эмоциями, чтобы тебе было безопасно». При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). После вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь.

6. Завершающий шеринг.

### **Тема 3 «Самооценка в жизни каждого из нас»**

Цель: способствовать развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания.

#### Теоретическая часть:

Самооценка – это процесс и результат оценивания личностью собственных качеств и достоинств. Самооценка человека предполагает оценку им себя в целом и отдельные составляющие своей личности, а именно свои поступки и действия, свои качества и отношения, свою направленность и убеждения и многое другое. Повышение самооценки человека зависит от многих факторов, среди которых особое значение имеет наличие удачного опыта, похвала и поддержка со стороны окружающих, а также временная характеристика самой самооценки. Так самооценка может быть устойчивой и сохранять все свои особенности в не зависимости от ситуации и внешних раздражителей, и неустойчивой, то есть изменяющейся в зависимости от внешних воздействий и внутреннего состояния личности. Самооценка человека тесно связана с его уровнем притязаний (они также влияют на формирование самооценки), которые могут иметь различный уровень – низкий, средний и высокий.

Кроме того, что самооценка связана с самосознанием человека и его уровнем притязаний, на ее формирование влияют: потребности в

самоутверждении и саморазвитии, общая направленность личности, уровень развития когнитивных процессов и эмоционально-волевой сферы, общее состояние человека и конечно социум, а точнее мнение и оценки окружающих людей (особенно значимых). Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка.

Можно выделить несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности:

- оценка других людей;
- круг значимых других;
- актуальное сравнение с другими;
- сравнение реального и идеального Я;
- измерение результатов своей деятельности.

В структуре самооценки выделяется два компонента: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент включает в себя знания человека о себе, своих способностях, умениях, возможностях, слабых и сильных сторонах. Этот компонент формируется в процессе самопознания и во многом влияет на уровень самооценки. Неадекватная самооценка, как правило, связана либо с не соответствующими реальности представлениями о собственном «Я», либо с их несформированностью. Эмоциональный компонент - это отношение индивида к себе и различным проявлениям собственной личности. Эмоции, которые мы испытываем к себе, очень противоречивы: одобрение и неодобрение, самоуважение или его отсутствие, любовь или неприятие себя.

Различия этих двух компонентов чисто теоретические, в реальной жизни они сосуществуют в неразрывном единстве – наши знания о своих качествах всегда эмоционально окрашены.

#### Практическая часть:

1. Начальный шеринг.

## 2. Упражнения на разминку.

## 3. Упражнение «Вот такая Я».

Инструкция: У каждого из вас в руках салфетка. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым. А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

## 4. Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция: На отдельном листе рисуем солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно больше лучшего. Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие эти качества. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

## 5. Упражнение «Кто я? Какая я?».

Инструкция: У каждого человека есть своя собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?». Возьмите листочки и подпишите их, разделите лист бумаги на три графы по вертикали:

в 1-й графе ответьте на вопрос «Кто я?». Для этого быстро напишите 10 качеств, характеризующих вас, в том порядке, в каком они приходят в

голову. Во 2-й графе напишите, как на этот же вопрос ответили бы значимые для вас люди. В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из присутствующих. Для этого все должны положить свои подписанные листочки на стол, а психолог их перемешивает, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждая забирает свой.

6. Завершающий шеринг.

#### **Тема 4 «Конфликты и способы их разрешения. Саморегуляция»**

Цель: развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации, научить регулировать поведенческие реакции.

##### Теоретическая часть:

Конфликт - это столкновение противоположных интересов, целей, позиций, мнений двух или более людей. В любой конфликтной ситуации выделяют участников конфликта и объект конфликтов. Объектом конфликта становится то, на что претендует каждая из конфликтующих сторон, что вызывает их противодействие, предмет их спора, получение одним из участников полностью или частично лишая другую сторону возможности добиться своих целей.

Выделяют следующие типы конфликта:

межличностный конфликт – (самый распространенный тип конфликта)  
Может проявляться и как столкновение личностей с различными чертами характера, взглядами и ценностями;

межгрупповой конфликт, который также распространен, поскольку организации состоят из множества групп, как формальных, так и неформальных. Даже в самых лучших организациях между такими группами могут возникать конфликты.

Очень важно определить причины конфликта, так как зная причины возникновения того или иного конфликта, легче предпринять конкретные шаги по его предотвращению. Разные люди склонны называть конфликтом

совершенно разные ситуации. Так, для одних это выяснение отношений, для других «косой взгляд» партнера, а для третьего драка и т.д. Поэтому и понятия «конфликтная ситуация» носит не устойчивый характер, зависящий от многих факторов.

Конфликтная ситуация - это противоречивые позиции сторон по какому – либо поводу, стремление к противоположным целям, использование различных средств по их достижению, не совпадению интересов, желаний и т.д. Достаточно часто в основе конфликтной ситуации лежат объективные противоречия, но иногда бывает достаточно какой – либо мелочи: не удачно сказанного слова, мнения, то есть инцидента – и конфликт может начаться.

Люди по-разному ведут себя в случае возникновения конфликта. Отсюда разные стили разрешения конфликтов.

Сотрудничество. Стороны пытаются договориться и найти подходящую для них форму решения конфликта. Это, как правило, оптимальный стиль решения спорной ситуации, так как здесь учитываются интересы обеих сторон. Еще это называется стратегией «выиграл-выиграл». Когда обе стороны оказываются в плюсе и за счет совместных усилий разрешают спорную конфликтную ситуацию оптимальным для всех способом.

Соперничество. Обе стороны активно противостоят друг другу. Это стиль конкуренции, который обычно встречается, когда личности-участники конфликта являются активными. При соперничестве и конкурентном подходе, человек склонен навязывать свою точку зрения другой стороне различными способами.

Компромисс. Представляет собой нахождение какого-то решения, которое удовлетворит обеих сторон, но не на 100%.

Избегание. Бегство. Это когда одна из сторон избегает конфликтной ситуации всеми возможными способами. Вплоть до физического избегания контактов со второй стороной.

Приспособление. Одна сторона идет на требования второй, но имеет отличное мнение, которое опасается озвучить вслух. Такой стиль решения конфликта не в вашу пользу может быть оправдан, когда ты понимаешь, что не много теряешь.

Пассивно-агрессивное поведение. Это когда человек соглашается со второй стороной, но ведет себя пассивно-агрессивно. Это может выражаться в тоне голоса или каких-то невербальных признаках. Человек явно намекает на иную точку зрения, но по каким-то причинам подавляет себя.

Также важным качеством в жизни является саморегуляция. Саморегуляция - свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определенном, относительно постоянном уровне.

Начало процесса саморегуляции должно иметь взаимосвязь с определением у себя конкретного противоречия, связанного с мотивационной сферой. Именно данные противоречия и будут являться своеобразной движущей силой, которая стимулирует переустройство некоторых свойств и черт своей личности. Приемы такой саморегуляции могут быть построены на следующих механизмах: рефлексии, воображении, нейролингвистического программирования и др.

Саморегуляция личности - это также и управление своими психоэмоциональными состояниями. Она может достигаться посредством воздействия индивида на самого себя при помощи слов - визуализация, регулирования мышечного тонуса и дыхания. Психическая саморегуляция – это своеобразный способ кодирования своей собственной психики. Такая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой. Вследствие саморегуляции возникает несколько важных эффектов, таких как: успокоение, т.е. устраняется эмоциональная напряженность; восстановление, т.е. ослабляется проявления утомления; активизация, т.е. повышается психофизиологическая реактивность.

Тренинговые упражнения: «Улыбка», «Зернышко», Релаксационные упражнения.

Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. Упражнение «Я в конфликте».

Инструкция: В течение 10 минут им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии - «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное - чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, психолог собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

4. Упражнение «Зернышко».

Инструкция: «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие).

Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза».

5.Релаксационное упражнение.

6.Завершающий шеринг.

## **Тема 5 «Ресурсное состояние и его важность в жизни будущей мамы»**

Цель: нахождение и активизация ресурсного состояния личности.

### Теоретическая часть:

Ресурсное состояние - наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач.

#### Виды ресурсных состояний

Основные виды ресурса - это физический, психологический, личностный и духовный ресурс.

Физически ресурсное состояние - это выспавшийся, отдохнувший, физически бодрый человек. Наличие физического ресурса означает, что организм человека функционирует полноценно. Индивид находится в хорошей форме, у него крепкий сон, ясный ум, хорошее настроение. Психологический ресурс предполагает состояние наполненности. Человек переживает положительные эмоции, он быстро выполняет стоящие перед ним задачи, достигает целей.

Психологически ресурсное состояние - состояние уверенности, бодрого настроения, когда человек ощущает жизненные силы и энергию, способность выполнить задачу.

Духовный ресурс - это внутреннее вдохновение, настрой, вера в себя и свои возможности, творческий и креативный подъем.

Личностные ресурсы - это внутренние положительные установки человека, его позитивные убеждения о себе, других людях и мире в целом; это устойчивые личностные и деловые качества человека, которые активированы в данный момент и помогают ему ставить цели и достигать их.

Человек может тратить силы, а может их с пользой вкладывать. Он может их зарабатывать путем работы над собой, а может делать это за счет других. Под тратой обычно понимается нецеленаправленное использование ресурсов, их уничтожение.

Восстановление собственных ресурсов нужно начинать с физического состояния - это основа всего. А после этого - обязательно заняться психологическим состоянием.

Внутреннее ресурсное состояние человека можно интерпретировать сразу в двух пониманиях: «состояние» как самочувствие, наполненность энергией или ее отсутствие, и «состояние» как «капитал», как стратегические ресурсы внутри человека, или их нехватка.

У каждого человека внутри достаточно врожденных ресурсов (энергии) для самореализации, личностного роста и развития, достижения реальных поставленных целей, отдыха, общения и выстраивания гармоничных отношений, получения удовольствия от жизни и счастья.

#### Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. Упражнение «Техника волка».

Инструкция: Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего «Я», опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы - волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь

на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливают леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

#### 4. Упражнение «Якорение состояний»

Первый шаг якорения: Найдите какое-нибудь запоминающееся место в комнате. Устройтесь там поудобнее. Попросите участников вспомнить какую-нибудь неприятную ситуацию из его прошлого. Попросите участников как можно чётче освежить её в памяти - пережить ситуацию заново. Это потребует некоего напряжения воображения. А чтобы было легче получить доступ к прошлому переживанию, необходимо задавать ему следующие наводящие вопросы:

- Когда это было (когда это было впервые)?
- Как началось и чем закончилось? (очертить временной фрейм - рамку),
- Какие чувства вы переживаете по этому поводу? Попробуйте сформулировать их одним словом, выражением.
- Что было в этой ситуации для вас самым неприятным?

Второй шаг якорения: Как только Вы увидите, что участники «вошли» в переживание - сделайте «НЛП-якорь» путём прикосновения к какому-либо участку тела. Участник должен прикоснуться к запястью своей руки. Пусть «держит якорь», пока длится переживание. Затем нужно отпустить руку. Первое якорение закончилось.

Третий шаг якорения: Найдите новое место в комнате, отличное от того, где вы находились ранее. Попросите участника вспомнить одно из самых приятных эмоциональных событий-переживаний прошлого. Для того чтобы участник быстрее и полнее получил доступ к переживанию задайте ему те же вопросы, что и в случае с негативным переживанием.

Внимание: в этом упражнении важно вспомнить не просто произвольное «приятное переживание», а именно такое приятное переживание, которое сможет вступить в поединок с мучающим клиента негативным переживанием и - победить в этом поединке. В этом переживании должен быть заложен такой мощный ресурс, чтобы с его помощью вы смогли «истощить весь негатив» названного негативного воспоминания.

Задайте следующие вопросы:

- Какой ресурс нужен вам, чтобы мы справились именно с этой негативной ситуацией?
- Придумайте его, смоделируйте, пофантазируйте.
- Знаком ли Вам человек (герой), который обладает этим нужным ресурсом?

Четвёртый шаг якорения: Как только человек начал прокручивать в голове переживание позитивной ситуации (и ему стало хорошо), сделайте «позитивный якорь». То есть сделайте всё то же, что и в первом НЛП-якоре, только на другой половине тела. Если сжимали до этого правое запястье, то теперь сжимайте левое, пока переживание себя не исчерпает. Затем он должен отпустить свою руку.

Пятый шаг якорения: После небольшого перерыва вернитесь с участниками в то место, где родился их «позитивный якорь». Попросите его ещё раз пережить - негативное воспоминание. Как только человек «вошёл» в своё негативное переживание, он должен воспроизвести сначала поставленный негативный якорь (например, сжать правое запястье).

Шестой шаг якорения: Как только Вы заметили возникновение негативных переживаний, он должен воспроизвести позитивный якорь

(например, сжать левое запястье). Повторить закрепление якорей несколько раз, закончить упражнение должно на закреплении позитивного якоря.

5. Завершающий шеринг.

## **Тема 6 «Формирование готовности к материнству и принятию беременности»**

Цель: осознание новой социальной роли в жизни и принятие ее.

### Теоретическая часть:

Материнство - одна из социальных женских ролей, поэтому даже если потребность быть матерью и заложена биологически, общественные нормы и ценности оказывают определяющее влияние на его содержание и проявление у каждой конкретной женщины. Считается, что нормы материнского отношения нет, так как содержание материнских установок меняется от эпохи к эпохе. В то же время всегда существовали явления, которые во все исторические периоды считались отклоняющимися проявления материнского отношения. Само понятие «материнское отношение» не является в настоящий момент строго определенным и общепринятым. Имеющиеся в литературе данные свидетельствуют, что материнское отношение не возникает одномоментно и сразу после рождения ребенка, а проходит определенный путь становления и имеет тонкие механизмы регуляции, свои сензитивные периоды и запускающие стимулы. Это отношение начинает закладываться еще в период беременности, и выделяют несколько типов отношений женщин к беременности.

Оптимальный. Беременность желанная. Женщина рада скорому появлению малыша, относительно легко и быстро адаптируется к новому положению, необходимости изменить образ жизни и скорректировать планы. Она спокойно и ответственно подходит к беременности и необходимости наблюдаться у врача, следит за своим здоровьем. Оптимальный тип отношения к беременности уменьшает проблемы со здоровьем у будущей

мамы и малыша. Роды проходят легче и быстрее. Это лучший тип отношения к беременности.

**Эйфорический.** Такая беременность не только желанная, но и долгожданная. Поэтому, когда женщина узнает о своем интересном положении, ее восторга, счастья, эйфории хватает практически на весь период беременности. Для такой мамочки беременность – праздник. Она всячески ее демонстрирует окружающими и гордится собой. Но в состоянии эйфории женщины поступают противоречиво: то педантично следуют всем указаниям врача, то забывают прийти в назначенное время в женскую консультацию. Им не хватает серьезности, они витают в облаках.

**Игнорирующий.** Такое отношение к беременности наблюдается у женщин, совмещающих ее с учебой. Беременность часто незапланированная, она некстати, поэтому игнорируется. Будущая мама такого типа продолжает жить как жила раньше, ее образ жизни практически не корректируется. На учет в женскую консультацию она не становится или становится поздно, если ходит к врачу, то редко, решая прибыть в роддом уже непосредственно «по делу». Игнорирование равноценно избеганию, причем избегать ребенка мать будет и после его рождения. Ей нужно осознать свое материнство и ответственность перед новой жизнью.

**Тревожный.** Женщина беспокоится по поводу и без, она суетится и тревожится, сомневается и боится. Больше всего ее одолевает страх родов, она боится за себя и за ребенка. Такой тип отношения к беременности самый «любопытный». Беременная стремится получить максимум информации от своего врача, родственников, знакомых, Интернета. Но знания часто становятся лишь дополнительной причиной беспокойств. Всем известно, что беременным нельзя нервничать, а тревожная беременная нервничает постоянно. Это может негативно сказаться на развитии плода.

**Депрессивный.** Худший тип отношения к беременности. Женщина в состоянии депрессии не приемлет беременности и будущего ребенка. В худшем случае для нее он монстр, поселившийся внутри и превратившийся

жизнь в ад. У женщин с этим типом наблюдается вся симптоматика депрессии, вплоть до суицидальных мыслей.

Предпосылки личностного отношения к будущему ребенку развиваются в процессе установления связей между имеющимися отношениями беременной девушки к себе, к своей семье и к миру и представлением о ребенке с помощью механизмов «идентификации и переноса». Идентификация обеспечивает связь между личностью будущей матери и образом ребенка, перенос - положительный или отрицательный знак этой связи.

#### Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. «Сочинение колыбельных для малыша».
4. Упражнение «Я и мой ребенок».

Это рисуночная техника на выявление особенностей переживания беременности и ситуации материнства, восприятия себя и ребенка, ценности ребенка.

5. Упражнение «Мир глазами ребенка».

Инструкция: участник имитирует позицию ребенка (рост), его взгляд на окружающий мир, рассказывают о своих впечатлениях об окружающем, описывает возникающий образ мира. Задаются следующие ситуации: выходной день в семейном кругу, раннее морозное утро, озеро в деревне на закате дня, рыбалка с дедушкой и т. п. Важно почувствовать позицию ребенка, суметь выйти из позиции взрослого-критика, скептика. Обсуждение упражнения по схеме: легко ли было занять позицию ребенка; какие чувства, ощущения вызвало упражнение; что дало выполнение упражнения; в чем заключается различие позиций взрослого и ребенка; в каком случае происходит вмешательство в личность ребенка; каковы допустимые пределы вмешательства.

5. Завершающий шеринг.

## **Тема 7 «Актуализация и формирование ценности человеческой жизни, ценности ребенка»**

Цель: осознание базовых ценностей, выстраивание собственной иерархии жизненных ценностей и формирование ценности ребенка.

### Теоретическая часть:

Жизненные ценности - это то, что люди считают важным в своей жизни. Это их убеждения, принципы, ориентиры. Это компас, который определяет не только судьбу человека, но и его взаимоотношения с окружающими. Жизненные ценности формируются в детстве, они закладывают фундамент всей дальнейшей жизни.

Опираясь на собственные жизненные ценности, человек принимает решение о том, что для него приемлемо, а что нет.

Несмотря на то, что люди сами определяют для себя жизненные ориентиры, в процессе постоянного существования в обществе они постепенно начинают автоматически подчиняться своим же установкам и действовать в соответствии с ними. Это объясняется тем, что существующие нормы и правила, которых человек придерживается, заложены в нем самом.

У ценностей имеется ряд признаков:

**Значимость.** Установки имеют большое значение для человека, он дорожит ими и старается их соблюдать.

**Осознанность.** Человек осознанно придерживается выбранных когда-то принципов и норм поведения. Соответствие его поступков существующим внутренним установкам является результатом самоконтроля, самодисциплины.

**Активность и самодостаточность.** Убеждения человека всегда присутствуют в нем. Чтобы соблюдать свои принципы, человеку не нужно прислушиваться к мнению, советам других людей.

**Позитивность.** Ценности, в отличие от обязанностей, всегда несут позитивный настрой. Человек может тяготиться определенными

обязанностями, например, необходимостью содержать детей. В то же время невозможно тяготиться такой ценностью, как уважение интересов ребенка.

Для каждого человека жизненные ценности могут быть своими, это зависит от того, что было человеку в детском возрасте привито - многие важные вещи личность «присваивает» себе как свои через трансляцию ценностей родителями. Воспитание в ребенке нравственности и других добродетелей формирует в нем гармоничную личность с правильными ценностными ориентирами. На протяжении всей жизни человек формирует свое мировоззрение, образ жизни. Значительную роль в этом играют его окружение (семья, друзья), а также различные национальные, религиозные и социальные воззрения и традиции.

Переоценка жизненных ценностей происходит в разные периоды жизни, их называют кризисами. Часто это болезненный процесс, ведущий к трансформации личности.

Потребность в определении личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важнейших потребностей личности. В юности эта необходимость ощущается особенно остро. Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок, от того, какой исторический этап этого развития он застал.

Развитие личности и формирование шкалы жизненных ценностей определяется также и тем, что ожидают от него семья и общество, какие ценности и идеалы ему предлагают, какие задачи стоят перед ним в разные возрастные периоды.

Просмотр видеофильма о ценностях в жизни. Обсуждение.

Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. Упражнение «Узнай кто ты».

Инструкция: Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? Как вы понимаете тему нашего занятия? Чтобы не вести скучный разговор, я хочу предложить вам прочувствовать названные вами, и некоторые другие, понятия, которым, к сожалению, мы не всегда уделяем должное внимание, но которые волнуют человека всегда. Мы проведем небольшую ролевую игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников одену на голову обруч, на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений класса. Если правила понятны, мы начинаем.

Ценности: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность.

#### 4. Упражнение «Необитаемый остров»

Инструкция: Упражнение проводится в несколько этапов. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов

(привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек. Затем группы представляют в кругу свои списки. Психолог интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

#### 5. Упражнение «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Психолог предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Психолог предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

#### 6. Завершающий шеринг.

## Тема 8 «Роль мамы в жизни ребенка»

Цель: сформировать осознание важности родительского воспитания для личностного развития ребенка.

### Теоретическая часть:

Отношения «мать и дитя» во многом зависят от того, как ребенок появился на свет, хотела ли женщина его рождения, какие страхи и тревоги присутствуют у нее вместе с радостью материнства. Если женщина была не готова становиться матерью, отец ребенка не хотел его рождения, поздно было делать аборт или малыш появился, чтобы удержать мужчину - это может оказывать прямое негативное влияние на дальнейшее общение мамы с ним. Женщина, когда она родила ребенка, повинувшись не собственному желанию быть матерью, а внешним обстоятельствам, может не принимать его, отвергать, не иметь сил или желания заниматься воспитанием. В таком случае она не способна дать ему ничего в эмоциональном плане - любовь, внимание, свое время и тепло - и злится, когда он просит ее об этом. Вместе с этим мать может подвергнуться большому чувству вины и внутренне ругать себя за черствость, холодность или чрезмерный контроль. Так женщина становится глубоко несчастной и маленький ребенок, очень зависимый от ее состояния, страдает не меньше.

Психологические образы матерей, дети которых страдают неврозами и психологическими проблемами

1. «Царевна Несмеяна» - всегда чем-то озабочена и обеспокоена, повышено принципиальна и честолюбива, сдержана в выражении чувств и эмоций, доброты и отзывчивости. Не признает детской непосредственности, шума и веселья, считает это пустым времяпрепровождением. Никогда не смеется, любит иронизировать. Имеет навязчивую потребность делать замечания, стыдить, читать мораль, выискивать недостатки. Больше всего боится избаловать ребенка.

2. «Снежная королева» - повелевающая, держащая всех на расстоянии, жесткая и непреклонная, внутренне холодная и неотзывчивая, расчетливая и эгоистичная, равнодушная к страданиям других, считающая ошибки заблуждениями, недостатки - пороками, а любую критику в свой адрес - злым умыслом.

3. «Спящая красавица» - склонная к мечтательности, депрессивному мироощущению и пессимизму, заторможенная, нарцисстическая (самовлюбленная) натура, пребывающая в плену своих идеализированных представлений, ждущая своего принца, разочарованная и усталая, погруженная в свои мысли и переживания, отстраненная от ребенка и его потребностей, обращающаяся с ним как с живой куклой.

4. «Унтер-Пришибеев» - недостаточно чуткая, часто грубая и безапелляционная, во всем командует детьми, понукает, принижает их чувство собственного достоинства, с недоверием относится к опыту ребенка, его самостоятельности, легко раздражается и выходит из себя, гневлива и раздражена, придирчива, нетерпима к слабостям и недостаткам, часто прибегает к физическим наказаниям, долго помнит плохое.

5. «Суматошная мать» - неустойчивая, взбалмошная, неугомонная, непоследовательная и противоречивая. В своих действиях и поступках бросается из одной крайности в другую, часто взрывается, кричит, любой пустяк превращает в трагедию, из ничего создает проблемы и на них же бурно реагирует.

6. «Наседка» - жертвенная, тревожно-беспокойная, не отпускает детей от себя, сопровождает каждый их шаг, предохраняет от любых, в основном кажущихся трудностей, стремится заменить собой сверстников, все сделать за ребенка, но только не способствовать его самостоятельности активности.

7. «Вечный ребенок» - мать, которая не стала взрослой, по-детски обидчива и капризна, драматизирует любые события, жизнь считает невыносимой, детей - обузой, себя - жертвой обстоятельств, постоянно ищет помощь и поддержку, покровительство. Не может справиться с самыми

обычными проблемами детей, охотно сдает их «на руки» кому-либо, страдая при этом от своего чувства бессилия и беспомощности.

Если ребенок появляется на свет нежеланным по разным причинам, то недостаток внимания и недостаток любви, уделяемых ему, станет причиной зарождения конкретных комплексов в будущем. Ребенок, недолюбленный в детстве, будет чувствовать себя лишним, ненужным. Так появляется у ребенка комплекс неполноценности, который приводит к неспособности любить себя таким, каков есть. Потому что изначально он не испытал такой любви со стороны родителей. Недостаток любви, пережитый ребенком, может отразиться на его взаимоотношениях с другими людьми, личной жизни, а также на физическом здоровье (задержка умственного развития).

Ощущение нехватки любви и внимания мешает созданию доверительных отношений ребенка со взрослыми, в итоге, он не делится с ними своими проблемами и не воспринимает их поддержку и советы. Они чувствуют себя лишними и невостребованными в обществе, чаще болеют.

Нехватку или отсутствие любви со стороны родителей человек помнит и ощущает всю жизнь, что делает его несчастным и уязвимым. Зачастую им трудно построить карьеру, принять важное решение в жизни. Такие люди часто попадают в неприятные ситуации, несчастны в любви, не могут создать семью и т.д. В результате, даже внешнее благополучие и любого рода достижения могут скрывать душевную постоянную рану, оставленную с детства на всю жизнь.

#### Практическая часть:

1. Начальный шеринг.
2. Упражнения на разминку.
3. Написание письма своему будущему ребенку.
4. Упражнение «Волшебный цветок добра».

Инструкция: А теперь, я прошу вас встать в круг, слегка вытяните руки вперед ладонями вверх и закройте глаза. Представьте себе то, что я вам сейчас буду говорить. (Можно включить красивую, приятную мелодию.)

Нарисуйте в своем воображении цветок добра и хорошего настроения. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе... Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

А теперь откройте глаза. Посмотрите вокруг. Возьмитесь за руки. Глядя друг другу в лицо, пожелайте чего-нибудь хорошего. (Участники выполняют.) Я хочу, чтобы вы запомнили то, что вы сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами... Не забывайте, что в этом огромном мире многие люди нуждаются в доброте ваших сердец. В этот замечательный день, я хочу подарить вам кусочек своего сердца, своей доброты и пожелать вам счастья.

## 5. Завершающий шеринг

### **Тема 9 «Влияние родительского отношения на формирование личности и характера ребенка».**

Цель: наглядная демонстрация важности родительского отношения к ребенку.

Просмотр видеофильма «Джон». Обсуждение.

### **Тема 10 «Психологическое развитие ребенка в разные периоды жизни»**

Теоретическая часть: Социальная ситуация развития младенца

Эта ситуация определяется полной беспомощностью младенца и отсутствием каких бы то ни было средств к самостоятельному

существованию, к удовлетворению своих потребностей. Единственным таким «средством» является другой человек - взрослый, который опосредует абсолютно все проявления младенца. Что бы ни происходило с младенцем, он всегда находится в ситуации, связанной с ухаживающим за ним взрослым. Предметы появляются и исчезают из поля зрения ребенка всегда благодаря участию других людей; ребенок передвигается в пространстве всегда на чужих ногах и руках; устранение мешающих младенцу раздражителей и удовлетворение его основных потребностей всегда совершается через других людей. Поэтому основное новообразование младенческого возраста обозначается термином «пра - мы», и подразумевает под ним изначальную психическую общность матери и ребенка. Гармоничность и синхронность взаимодействия матери и ребенка являются важнейшим фактом психологии младенчества. Это факт говорит о том, что не только ребенок «приспосабливается» к матери, но и она подстраивается по действия ребенка. Ребенок и мать взаимно изменяют и развивают друг друга. В этой способности к гармоничному взаимодействию и в общей настроенности на общение со взрослым и проявляется активность младенца.

#### Социальная ситуация развития в раннем возрасте

В конце первого года жизни ситуация слитности ребенка и взрослого взрывается изнутри. В ней появляются два противоположных, но взаимосвязанных полюса - ребенок и взрослый. К началу раннего возраста ребенок, приобретая стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, остается связанным со взрослым и объективно (поскольку ему необходима практическая помощь взрослого) и субъективно (поскольку нуждается в оценке взрослого, его внимании и отношении). Это противоречие находит свое разрешение в новой социальной ситуации развития ребенка, которая представляет собой сотрудничество, или совместную деятельность ребенка и взрослого.

Общение ребенка со взрослым начинает опосредоваться предметами уже во второй половине младенчества. Однако ребенок вычленяет только отдельные предметы и самого взрослого он рассматривает как интересный предмет. На втором году жизни содержание предметного сотрудничества ребенка со взрослым коренным образом меняется. Содержанием их совместной деятельности становится усвоение общественно-выработанных способов употребления предметов. Своеобразие новой социальной ситуации развития, заключается в том, что теперь ребенок живет не вместе со взрослым, а через взрослого, с его помощью. Взрослый делает не вместо него, а совместно с ним.

#### Социальная ситуация развития в дошкольном возрасте

Содержание общения становится внеситуативным, выходящим за пределы воспринимаемой ситуации. М.И. Лисина выделяла две внеситуативные формы общения, характерные для дошкольного возраста, - познавательную и личностную.

В первой половине дошкольного возраста (3 - 5 лет) появляется внеситуативно-познавательная форма общения ребенка со взрослым. В отличие от предыдущей (ситуативно-деловой) она вплетена не в практическое сотрудничество со взрослым, а в «теоретическое» (почему это так?). Так как обсуждается не обстановка, общение впервые приобретает внеситуативный характер. К концу дошкольного возраста складывается новая и высшая для дошкольного возраста - внеситуативно-личностная форма общения. В отличие от предыдущей ее содержанием является мир людей, а не вещей. Дошкольнику интересны самые различные аспекты существования взрослого, которые не видны в конкретной ситуации не как не касаются самого ребенка (где он живет, кем работает, есть ли у него дети и т.д.). Столь же охотно он рассказывает и о себе самом (о своих родителях, друзьях, радостях и обидах). Потребность во взаимопонимании и сопереживании взрослого является главной для внеситуативно-личностного общения.

Противоречие социальной ситуации развития ребенка - дошкольника как раз и заключается в разрыве между его стремлением быть как взрослый и невозможностью реализовать это стремление непосредственно. Единственной деятельностью, которая позволяет разрешить это противоречие, является сюжетно-ролевая игра. В такой игре ребенок берет на себя роль взрослого как носителя общественных функций и вступает в определенное отношение с другими «идеальными взрослыми».

Именно поэтому, что ролевая игра дает ребенку возможность вступить во взаимодействие с такими сторонами жизни, которые недоступны ему в реальной практике, она и является ведущей деятельностью дошкольника.

#### Социальная ситуация развития в подростковом возрасте

Однако сама социальная ситуация трансформируется в его сознании в совершенно новые ценностные ориентации - подросток начинает интенсивно рефлексировать на себя, на других, на общество. Теперь уже иначе расставляются акценты: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы. Для подростка происходят сдвиги в шкале ценностей. Все освещается проекцией рефлексии; и прежде всего самые близкие: дом, семья.

Подросток, отчуждаясь от родителей и одновременно любя их по прежнему учиться учитывать очень разные планы человеческих чувств и поступков. Он учиться заново - теперь уже на уровне возрастной отчужденности - строить новые отношения со своей семьей. Через жизненные Колизеи в семье подросток открывает, что мир не делится на «белое» и «черное», что нельзя просчитать отношения чисто арифметически.

Подросток, не игнорируя учебу, придает особое значение общению. В общении со сверстниками он расширяет границы своих знаний, развивается в умственном отношении, делясь своими знаниями и демонстрируя освоенные способы умственной деятельности. Общаясь со сверстниками, подросток постигает разные формы взаимодействий человека с человеком, учиться рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоционального проявления.

Независимо от возрастного периода развития ребенка социальная ситуация является определяющей и обуславливающей процесс жизни ребенка, в ходе которого у него проявляются новые свойства личности и развиваются психические новообразования, что в свою очередь приводит к перестройке всей структуры сознания ребенка, к изменениям системы его отношений к миру, другим людям, себе самому.

Также важными этапами в развитии ребенка является становление самосознания.

В раннем детстве (от 1 года до 3 лет) происходит становление самосознания. Ребенок начинает узнавать себя в зеркале, откликаться на свое имя, активно пользоваться местоимением «Я» – т. е. он осознает себя как личность.

Развитие самосознания вводит к формированию самооценки. Именно после осознания себя как личности у ребенка возникает потребность сравнивать себя с другими людьми, на основе чего и формируется самооценка. В этом возрасте самооценка – чисто эмоциональное образование, она не содержит рациональных компонентов и основывается на потребности ребенка в эмоциональной безопасности и принятии. А так как родители часто восторгаются ребенком и хвалят его, то самооценка у детей в раннем детстве как правило, завышена.

В дошкольном детстве (от 3 до 6–7 лет) продолжается формирование самосознания, что считается основным новообразованием данного возраста. Меняется представление ребенка о самом себе, своем «Я», месте в системе общественных отношений. При осознании себя, выделении себя из окружающего мира у ребенка появляется стремление активно воздействовать на ситуации и изменять их так, как хочется ему самому. Он начинает осознавать свои переживания («Я весел», «Я зол» и т. д.), происходит и осознание себя во времени («Я маленький» и т. д.).

В младшем школьном возрасте (от 6–7 до 10–11 лет) на развитие самосознания ребенка большое влияние оказывает оценка, которую ставит

учитель за выполнение работы или оценивая его поведение. Ориентируясь на учителя, ребенок начинает считать себя «отличником», «троечником», «двоечником», хорошим или средним учеником, наделяя себя набором качеств, соответствующих той группе, к которой он сам себя отнес. Отсюда можно сделать вывод, что оценка успеваемости становится оценкой личности и влияет на социальный статус ребенка. Поэтому у отличников и «хорошистов» складывается завышенная самооценка, а у неуспевающих – заниженная, так как постоянные неудачи и плохие оценки уменьшают веру в свои силы, снижают уверенность в себе. Чтобы самооценка была адекватной, надо развивать в любом ребенке независимо от успеваемости чувство компетентности, собственного достоинства, ответственности.

В подростковом возрасте (с 10–11 до 14–15 лет) развитие самосознания, формирование идеала личности направлено на осознание человеком своих личных особенностей. Это определяется особым, критичным отношением подростка к своим недостаткам. «Я» подростка обычно складывается из качеств и достоинств других людей, особо ценных в его глазах. Но так как образцом для подражания у подростка могут быть как взрослые, так и сверстники, идеальный образ получается противоречивым. Возможно, это служит причиной несоответствия подростка своему идеалу, что является поводом для переживаний. В этом возрасте у подростков появляется склонность к самопознанию (рефлексии). Он начинает сравнивать себя с другими людьми (взрослыми и сверстниками), критически относиться к себе, проходит через массу душевных переживаний, в результате которых происходит формирование его самооценки и определение своего места в обществе.

### **Тема № 11 «Правовые основы семейно-брачных отношений»**

Цель: информирование о нормах законодательства, регулирующих семейной - брачные отношения.

Институт семьи и брака – особо охраняемое законодательно социальное явление.

Основанием для обеспечения прав граждан на создание семьи служат: Конституция Российской Федерации, Семейный кодекс Российской Федерации, Гражданский кодекс Российской Федерации.

### **Заключение брака**

Законодательно установлен возраст вступления в брак - 18 лет. Но, в исключительных случаях допускается оформление брака и с 16 лет, но при этом должно быть разрешение органов опеки и попечительства по месту жительства вступающих в брак.

Заключение брака производится после подачи заявления, в установленный срок. В особых случаях брак может быть заключен ранее установленного срока и даже в день подачи заявления, поэтому сразу запаситесь документами, которые могут потребоваться для ускорения регистрации (справка из женской консультации, ходатайство из военкомата и т.д.).

Ст. 14 СК РФ, установлены обстоятельства исключающие возможность заключения брака. К ним относят случаи, когда:

- лицо, состоит в другом зарегистрированном браке;
- в брак пытаются вступить близкие родственники (родители и дети, бабушки и внуки, дедушки и внуки, полнородные и не полнородные (имеющие общих мать и отца) братья и сестры, усыновители и усыновленные, недееспособные лица;
- лицо, признано судом недееспособным вследствие психического расстройства.

### **Необходимые документы:**

1. Паспорта будущих супругов.
2. Квитанция об оплате госпошлины в размере 350 рублей.
3. При регистрации повторного брака - свидетельство о расторжении предыдущего брака или смерти супруга.

## **Рождение ребенка**

Происхождение ребенка от матери и отца отражается в акте государственной регистрации рождения. В соответствии с п. 1 ст. 15 Федерального закона «Об актах гражданского состояния» регистрация рождения ребенка производится в органах записи актов гражданского состояния по месту рождения ребенка или по месту жительства родителей (одного из родителей).

### **Документы, необходимые при регистрации рождения ребенка:**

1. Паспорта обоих родителей.
2. Свидетельство о браке (расторжении брака, смерти супруга, установлении отцовства)
3. Медицинская справка о рождении ребёнка, выданная медицинской организацией, в которой проходили роды.

Родителям следует заранее обдумать имя ребёнка, и постараться в этом вопросе прийти к согласию. Прежде, чем дать ребёнку иностранное или «необычное» имя, следует учитывать то, что, скорее всего, ребёнку придется жить в нашей стране и общаться со сверстниками.

Заявление в ЗАГС о рождении ребёнка должно быть сделано не позднее, чем через месяц со дня рождения. Оно предоставляется родителями (одним из родителей) ребёнка, или родственником одного из родителей, или иным лицом, уполномоченным родителями. Регистрация рождения производится органом ЗАГС по месту рождения ребёнка или по месту жительства одного из родителей.

Отсутствие свидетельства о рождении ребенка приведет к тому, что его невозможно будет прописать и, следовательно, получить на него страховой медицинский полис.

При регистрации рождения фамилия ребёнка записывается по фамилии его родителей, а имя - по их соглашению.

Если родители не состоят в браке, то необходимо одновременно с регистрацией рождения оформить установление отцовства. Если по каким-

либо причинам отцовство не установлено, фамилия ребёнка записывается по фамилии матери, имя - по её желанию, отчество - по её указанию. По желанию матери сведения об отце ребёнка в записи акта о рождении могут не вноситься.

### **Регистрация установления отцовства**

Основанием для регистрации установления отцовства является совместное заявление отца и матери ребёнка, не состоящих между собой в браке на момент его рождения, или решение суда об установлении отцовства.

Если мужчина готов признать себя отцом ребёнка, но не намерен жениться на его матери, необходимо подать совместное заявление в орган ЗАГС, где отец подтверждает признание отцовства, а мать даёт согласие на установление отцовства. Личное присутствие обоих родителей при подаче заявления обязательно. Совместное заявление об установлении отцовства лучше подавать одновременно с заявлением о рождении ребёнка.

При отсутствии совместного заявления родителей вопрос о происхождении ребёнка разрешается судом. Исковое заявление подается в суд по месту жительства ответчика. Его могут подать мать, опекун (попечитель), лицо, на иждивении которого находится ребёнок, или сам ребёнок, достигший совершеннолетия. По таким делам срок исковой давности не установлен. Суд принимает любые доказательства, подтверждающие рождение ребёнка от данного лица. На практике подобные дела относятся к категории наиболее сложных, поэтому наберитесь терпения и стойте до конца. Заявление в орган ЗАГС о выдаче свидетельства об установлении отцовства подает заинтересованное лицо после решения суда. После установления отцовства мать, опекун (попечитель), лицо, на иждивении которого находится ребёнок, может подать заявление в суд о взыскании алиментов.

### **Документы, необходимые для взыскания алиментов:**

1. Паспорта родителей ребенка.

2. Медицинская справка о рождении ребёнка или свидетельство о рождении.

3. Свидетельство о браке (расторжении брака, смерти супруга) со стороны каждого из родителей при совместном заявлении.

4. Копия решения суда об установлении отцовства.

### **Устройство ребенка в детский сад**

Родители имеют право на обеспечение ребенка местом в дошкольном детском учреждении (детском саду). Для реализации этого права необходимо сразу после рождения ребенка обратиться в администрацию детского сада (или нескольких детских садов) с заявлением о принятии ребенка на учет в младшую группу. При себе необходимо иметь:

- паспорт одного из родителей;
- свидетельство о рождении ребенка (детей).

В исключительных случаях может быть рассмотрен вопрос о досрочном предоставлении места ребенку в группе социальной поддержки для малообеспеченных семей сроком на 6 месяцев.

Для этого необходимо предоставить следующие документы:

- справка о том, что ребенок стоит на очереди в детском саду;
- справки о доходах семьи:
  - а) с места работы о размере з/платы, или из службы занятости - о постановке на учет с указанием размера получаемого пособия;
  - б) из Управления пенсионного фонда — о размере получаемой пенсии или других выплат с указанием даты последней выплаты;
  - в) справку о размере получаемой стипендии (для студентов);
- свидетельство о рождении ребенка;
- справку с места жительства о составе семьи;
- копию паспорта одного из родителей (обязательно наличие регистрации) (стр. 2,3,4,5).

За консультацией по вопросу оформления ребенка в группу социальной поддержки можно обратиться в органы социальной защиты муниципального района или города по месту твоего жительства.

### **Оформление детских пособий**

Лица, имеющие детей, пользуются правом на получение детских пособий. На сегодняшний день для указанной категории лиц предусмотрены следующие выплаты:

Единовременное пособие при рождении ребенка – 17479 руб. 73 коп.

Для получения пособия необходимо обратиться в органы социальной защиты муниципального района по месту твоего жительства или в МФЦ и предоставить следующие документы:

- письменное заявление о назначении единовременного пособия при рождении ребенка;
- справку о рождении ребенка (детей), выданную органами ЗАГС (справка действительна в течение 6 месяцев);
- в случае обращения за назначением единовременного пособия при рождении ребенка в орган социальной защиты населения по месту фактического проживания либо по месту пребывания дополнительно представляется справка из органа социальной защиты населения по месту жительства о том, что пособие не назначалось и не выплачивалось;
- трудовые книжки (оригиналы, копии);
- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанк, Курскпромбанк, Банк Москвы, Россельхозбанк (оригинал, копия).

Ежемесячное пособие по уходу за первым ребенком составляет 3277 руб.45 коп. и выплачивается по достижении ребенком 1,5 лет.

Ежемесячное пособие по уходу за вторым и последующими детьми составляет 6554 руб. 89 коп.

Для получения пособия необходимо обратиться в органы социальной защиты муниципального района по месту твоего жительства или в МФЦ и предоставить следующие документы:

- письменное заявление о назначении ежемесячного пособия семьям при рождении второго, третьего и каждого последующего ребенка, с указанием в нем о неполучении одним из родителей аналогичного пособия;

- паспорт заявителя (оригинал, копия);

- свидетельства о рождении детей (оригиналы и копии);

- справку о составе семьи;

- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанк, Курскпромбанк, Банк Москвы, Россельхозбанк (оригинал, копия).

Ежемесячное пособие малоимущим семьям, имеющим детей, в которых оба родителя (или единственный родитель) являются студентами (обучающимися), и студентам (обучающимся), являющимся одинокими родителями – 900 руб.

Для получения пособия необходимо обратиться в органы социальной защиты муниципального района по месту твоего жительства или в МФЦ и предоставить следующие документы:

- письменное заявление о назначении ежемесячного пособия по уходу за ребенком, с указанием в нем способа получения денежных средств;

- документ, подтверждающий совместное проживание на территории РФ ребенка с одним из родителей либо лицом, его заменяющим, осуществляющим уход за ним;

- свидетельства о рождении (усыновлении, установлении отцовства, смерти) всех детей (копии и оригиналы);

- трудовые книжки, дипломы (копия и оригинал);

- справку из органа государственной службы занятости населения о невыплате пособия по безработице, за исключением лиц, обучающихся по очной форме обучения в образовательных учреждениях;

- для одного из родителей в соответствующих случаях – справку с места работы (учебы, службы) о том, что он (она) не использует указанный отпуск и не получает пособие по уходу;

- паспорта родителей (оригиналы, копии 1, 2, 4, 5 страниц);

- для одного из родителей, если он прописан за пределами города Курска – справку из органа социальной защиты населения о неполучении им пособия по уходу за ребенком;

- справку с места учебы, подтверждающую, что лицо обучается по очной форме обучения, справку с места учебы о ранее выплаченном матери ребенка пособии по беременности и родам, копию приказа о предоставлении отпуска по уходу за ребенком;

- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанк, Курскпромбанк, Банк Москвы, Россельхозбанк (оригинал, копия).

Ежемесячное пособие на ребенка (базовый размер) – 168 руб. 11 коп. одинокой матери – 336 руб. 22 коп.

Для получения пособия необходимо обратиться в органы социальной защиты муниципального района по месту твоего жительства и предоставить следующие документы:

- заявление в письменной форме о назначении ежемесячного пособия на ребенка с указанием в нем сведений о совокупном доходе семьи за три полных календарных месяца, предшествующие месяцу обращения за назначением ежемесячного пособия;

- документ, подтверждающий личность получателя пособия (паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, в соответствии с законодательством РФ);

- свидетельство о рождении ребенка (оригинал, копия), на детей старше 16 лет - справку из школы;

- справку о составе семьи;

- номер личного счета, открытого в одном из филиалов: Сбербанк, Курскпромбанк, Банк Москвы, Россельхозбанк, Связь Банка (оригинал, копия);

- в случае необходимости представляются иные документы.

**Права, обязанности и ответственность родителей за жизнь,  
здоровье и воспитание детей**

Закон охраняет и защищает права ребенка жить и воспитываться своими родителями. Не допускается внешнее воздействие и вмешательство в жизнь семьи, за исключением случаев, когда пребывание ребенка в ней создает угрозу для его жизни и здоровья.

### **Права и обязанности родителей**

Семейный кодекс РФ в главе 12 устанавливает обязанности родителей и закрепляет родительские права. Если родители отсутствуют, такими правами наделяются третьи лица: попечители (опекуны), приемные родственники, усыновители. Иногда государство обязанность по воспитанию берет на себя, помещая ребенка в соответствующее государственное учреждение.

Родительские права являются одновременно и обязанностями родителей как участников юридических правоотношений. Согласно законодательству, распространяются они до совершеннолетия лица (когда наступает 18 лет), пока оно нуждается в необходимом воспитании и заботе.

Оба супруга наделены одинаковыми обязанностями и права в отношении своих детей, следовательно, ответственность на них возлагается так же в равной степени.

К числу основных прав и обязанностей родителей, согласно Семейному кодексу РФ, относят:

- родители обязаны и имеют возможность воспитывать своих детей (СК РФ п. 1 ст. 63);

- родители обязаны заботиться о здоровье, психическом, физическом, нравственном и духовном развитии своих детей (СК РФ п. 1 ст. 63). При этом не вправе причинять вред их физическому и психологическому здоровью, а также нравственному воспитанию (СК РФ п. 1 ст. 65);

- родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования (СК РФ п. 2 ст. 63);

- с учетом мнения детей мать и отец имеют возможность выбора формы обучения детей и образовательного учреждения до получения ими общего основного образования (СК РФ п. 2 ст. 63);

- родители обязаны защищать интересы своих детей (СК РФ п. 1 ст. 64);

- в случае раздельного проживания, один из родителей имеет право требовать от другого предоставления возможности общения с ребенком и участия в его воспитании.

Семейный кодекс статьей 62 СК РФ защищает права несовершеннолетних родителей, закрепляя следующие положения:

- несовершеннолетние родители имеют права на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании;

- несовершеннолетние родители, не состоящие в браке, в случае рождения у них ребенка и при установлении их материнства и (или) отцовства вправе самостоятельно осуществлять родительские права по достижении ими возраста шестнадцати лет. До достижения несовершеннолетними родителями возраста шестнадцати лет их ребенку назначается опекун, который осуществляет его воспитание совместно с несовершеннолетними родителями ребенка. Разногласия, возникающие между опекуном ребенка и несовершеннолетними родителями, разрешаются органом опеки и попечительства;

- несовершеннолетние родители имеют права признавать и оспаривать свое отцовство и материнство на общих основаниях, а также имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке.

### **Гражданская (имущественная) ответственность родителей за действия детей**

Степень гражданской (имущественной) ответственности родителей за вред, причиненный действиями несовершеннолетних детей, зависит в основном от возраста ребенка и иных установленных законом обстоятельств.

За детей в возрасте до 14 лет родители несут полную имущественную ответственность (ст. 1073 ГК РФ). Родители обязаны полностью возместить имущественный вред, причиненный третьим лицам.

За детей в возрасте от 14 до 18 лет на родителей не возлагается обязанности по возмещению, причиненного их детьми ущерба (ст. 1074 ГК РФ). Связано это с тем, что лица, достигшие возраста 14 лет являются частично дееспособными. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно несут имущественную ответственность. Однако, если у ребенка отсутствуют какие-либо доходы, самостоятельно покрыть причиненный ущерб он не в состоянии, то обязанность по возмещению ущерба возлагается на их законных представителей.

Стоит отметить, что на родителей не возлагается обязанности по возмещению вреда, причиненного несовершеннолетним лицом, если в момент причинения ущерба ребенок находился под надзором образовательного учреждения либо медицинской организации. В этом случае обязанность по возмещению ущерба возлагается на специализированные учреждения. Однако, если организация докажет, что вред произошел не по ее вине (например, вследствие ненадлежащего воспитания), то обязанность по возмещению ущерба будет возложена на родителей.

Особенностью российского законодательства является возможность привлечения к ответственности за вред, причиненный несовершеннолетними детьми родителей, которые лишены родительских прав, в течение 3 лет после лишения родительских прав (ст. 1075 ГК РФ). Таким образом, законодатель установил зависимость причинения вреда от воспитания. В данном случае необходимо установление между фактом причинения вреда и ненадлежащем воспитанием причинно-следственной связи. На родителей не может быть возложена обязанность по возмещению ущерба, если с момента лишения родительских прав прошло более 3 лет.

### **Ответственность родителей за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей**

Несмотря на то, что родители имеют приоритетные права в отношении своего ребенка, в случае возникновения ситуации, при которой создается угроза жизни и здоровью ребенка, его психологическому благополучию, государство оставляет за собой право на вмешательство в семью.

В случае подозрения на возникновение в семье, в которой проживает несовершеннолетний ребенок, опасного положения, она попадает под наблюдение компетентных органов: ПДН, органы опеки и попечительства, КДН и тд, осуществляющих мероприятия по профилактике семейного и детского неблагополучия. В случае, если действия родителей в отношении детей носят опасный характер для его жизни и здоровья, ст. 69 и 73 СК РФ предусмотрены основания для лишения родительских и для его отобрания (изъятия из семьи без фактического лишения родительских прав):

статья 69 СК РФ:

родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;

- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома (отделения) либо из иной медицинской организации, образовательной организации, организации социального обслуживания или из аналогичных организаций;

- злоупотребляют своими родительскими правами; жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;

- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей, другого родителя детей, супруга, в том числе не являющегося родителем детей, либо против жизни или здоровья иного члена семьи.

Статья 73 СК РФ:

Суд может с учетом интересов ребенка принять решение об отобрании ребенка у родителей (одного из них) без лишения их родительских прав (ограничении родительских прав).

Ограничение родительских прав допускается, если оставление ребенка с родителями (одним из них) опасно для ребенка по обстоятельствам, от родителей (одного из них) не зависящим (психическое расстройство или иное хроническое заболевание, стечение тяжелых обстоятельств и другие).

Ограничение родительских прав допускается также в случаях, если оставление ребенка с родителями (одним из них) вследствие их поведения является опасным для ребенка, но не установлены достаточные основания для лишения родителей (одного из них) родительских прав. Если родители (один из них) не изменят своего поведения, орган опеки и попечительства по истечении шести месяцев после вынесения судом решения об ограничении родительских прав обязан предъявить иск о лишении родительских прав. В интересах ребенка орган опеки и попечительства вправе предъявить иск о лишении родителей (одного из них) родительских прав до истечения этого срока.

При рассмотрении дела об ограничении родительских прав суд решает вопрос о взыскании алиментов на ребенка с родителей (одного из них).

## **Тема № 12 «Планирование семейного бюджета»**

Цель: развитие навыков формирования и рационального использования семейного бюджета. Определения основных статей расходов бюджета семьи.

Теоретическая часть: семейный бюджет — это план регулирования семейных доходов и расходов, составляемый, как правило, на один месяц, либо, на наиболее длинный промежуток времени, с учетом характера доходов семьи..

Существуют два вида семейного бюджета: совместный и отдельный.

Совместный семейный бюджет— это когда все доходы членов семьи складываются в один кошелек и из него тратятся на нужды семьи.

Раздельный— это каждый имеет свой кошелек (счет в банке), каждый распоряжается деньгами по своему усмотрению, общие расходы (еда, проживание, дети) делятся или поровну, или пропорционально уровню заработка членов семьи.

Семейный бюджет базируется на трех важных составляющих: учет, контроль и планирование.

Учет подразумевает под собой подсчет доходов и расходов, ежедневное внесение данных о потраченных суммах в специализированную компьютерную программу.

Контроль необходим во избежание незапланированных трат и для понимания, в каком финансовом положении находится семья в данный момент.

Планирование помогает правильно распределить имеющиеся средства и ожидаемые доходы по всем категориям — питание, проживание, обучение, одежда, транспорт.

### **Источники доходов семьи**

Доходы семьи –это денежные средства, которые семья получает от других лиц или организаций.

Доход является конечной целью действий каждого активного участника рыночной экономики, объективным и мощным стимулом его повседневной деятельности.

Доход - есть денежная оценка результатов деятельности физического (или юридического) лица как субъекта рыночной экономики. В экономической теории под «доходом» имеют в виду денежную сумму, регулярно и законно поступающую в непосредственное распоряжение рыночного субъекта.

Источники доходов семьи – это то, от чего или откуда семья получает деньги.

<b>Источники доходов семьи</b>	<b>Доходы семьи</b>
1. Труд	1. Заработная плата
2.Предпринимательская деятельность	2. Прибыль
3. Владение имуществом	3. Арендная плата
4.Свободные денежные средства	4. Капитал
5.Государственные и другие выплаты	5. Пособия на детей, по безработице и инвалидности, пенсии, стипендии и др.

### **Основные статьи расходов**

Первая статья вашего бюджета – накопления (или формирование семейного капитала).

Вторая статья семейного бюджета – питание.

Расходы на коммунальные услуги, хозяйственные нужды, связь и прочее – это более менее постоянные величины. Поэтому они нуждаются в учете, но нет необходимости в их детализации и постоянном контроле.

Транспорт - помните, что расходы на транспорт это расходы не только ваших средств, но и вашего времени.

**Личные расходы**

Расходы, которые несет человек на свои личные нужды (покупка вещей, лечение, досуг).

**Расходы на детей**

Расходы на оздоровление, развитие и развлечения детей являются крупной составляющей семейного бюджета.

## **Практическое занятие по теме «Планирование семейного бюджета».**

*Цель мероприятия:* обучение выпускников планированию семейного бюджета, изучение структуры семейного бюджета.

*Оборудование:* анкеты, таблицы для составления семейного бюджета, калькуляторы.

Ведущий: Я предлагаю Вам здесь и сейчас, с нашей помощью просчитать ВАШ семейный бюджет, определив временной период - 1 год. И уже после этого сделать вывод.

### **Составление семейного бюджета.**

Бюджет – это постатейный перечень всех доходов и расходов за определенный период.

Как же спланировать семейный бюджет? Очень просто.

Для начала рисуем таблицу, которая состоит из двух основных граф: Доход и Расход, каждая из которых подразделяется на Наименование статьи.

Эту работу мы уже сделали за вас и у вас на столах уже лежат готовые бланки бюджета.

Бюджет на \_\_\_\_\_

Наименование статьи

План

**ИТОГО ДОХОДОВ**

**ИТОГО РАСХОДОВ**

Приступаем к его заполнению.

Временным периодом у нас будет являться год. Для примера возьмем месяц февраль, а так как мы будем просчитывать семейный бюджет за год, то мы умножим итоги статей доходов и расходов на 12 соответственно. Затем вы запишите все в свои бланках.

Итак, вместе со мной планируем доходную часть семейного бюджета. Подумайте, из каких статей будут складываться доходы вашей семьи на планируемый месяц? Сюда могут быть отнесены и заработная плата, пенсии,

стипендии, выплаты детских пособий, а также премии и оплата разного рода шашек (подработок). В столбце «План» напротив каждой статьи проставьте сумму предполагаемых поступлений в семейный бюджет.

Все справились с заданием и отразили доходы своих семей? Теперь подсчитайте общую сумму финансовых средств, на которую ваша семья может рассчитывать в следующем месяце и отразите ее по статье **ИТОГО ДОХОДОВ**.

Переходим к планированию расходной части семейного бюджета. Подумайте, какие расходы предстоит совершить вашей семье в следующем месяце. Не забудьте указать расходы на питание, одежду, коммунальные, транспортные услуги и прочие.

Больших финансовых высот достигнут те лица, которые накапливают свои средства и инвестируют их. Поэтому постарайтесь предусмотреть статью **Накопления**, если это возможно.

Теперь в итоговой строке подсчитываем, какую сумму ваша семья планирует потратить в следующем месяце.

Теперь подсчитаем, хватит ли предполагаемых доходов на предполагаемые расходы. Для этого из суммы в строке «Итого доходов» вычтите «Итого расходов». Если остаток получился отрицательным, то уже видно, что ни о каком накоплении речи быть не может, а вашим родителям придется задуматься, что делать: отказываться от некоторых трат, брать кредит или искать шашку.

Каждому участнику предлагается заполнить таблицу.

<b>Доходы</b>	<b>Расходы</b>
Заработная плата 20 000 руб.	Питание:        дома        (покупка продуктов)
Проценты с банковского депозита 750 руб.	Кафе
	Плата за квартиру

	Покупка одежды
	Мобильный телефон
	Интернет
	Подарки
	Хобби
	Хозтовары
	Инвестиции
	Непредвиденные
<b>Итого: 20 750 руб.</b>	<b>Итого:</b>

### Тест-опросник:

1. Как вы думаете, какое состояние бюджета считается лучшим с экономической точки зрения и почему?
2. Из чего складывается доходная часть семейного бюджета?
3. Перечислите источники доходов вашей семьи?
4. На какие виды расходов распределяется доход семьи?
5. Что включают в себя обязательные платежи?
  - налоги;
  - взносы в общественные организации,
  - погашение ссуд в банке, кредитов;
  - оплата коммунальных услуг(квартплата, топление, газа, вода, электроэнергии, телефона, радио и т.д.);
  - транспортные расходы;
  - оплата детского сада;
  - дополнительные услуги образования.
6. Как следует поступать, если расходы больше, чем реальные доходы?
7. Кто в вашей семье является "домашним бухгалтером"? Почему?

Домашний бухгалтер – это член семьи, который занимается семейной бухгалтерией, т.е. ведет хозяйственную книгу в которой записывает все суммы доходов и расходов за определенный период времени. Сейчас в большинстве семей сложилась такая система, когда все нити семейного бюджета находятся у женщины. Но и вы не должны чувствовать себя сторонними наблюдателями. Каждый должен иметь право голоса в распределении доходов и уметь это делать рационально. Побыв в роли главного экономиста даже непродолжительное время, вы поймете, что расходовать деньги грамотно, целенаправленно, осмысленно – труд непростой. Но всему можно научиться.

А чтобы посмотреть, действительно ли вы поняли, зачем нужно рассчитывать семейный бюджет, проведем небольшой **тест**: «Умеете ли вы считать деньги».

**Задание:** Проверьте свои способности в управлении семейной экономикой с помощью шуточного теста.

Вопросы тестирования	Сведения		
	да	нет	приблизительные, мнение неопределенное
1. Знаете ли вы, сколько денег осталось до зарплаты?	20	5	7
2. Вы увидели модную вещь. Будете ли интересоваться ее стоимостью и приобретать ее?	7	20	6
3. Считаете ли вы, что холодильник более необходимая вещь, чем музыкальный центр?	25	2	11
4. Покупаете ли про запас постельное белье?		8	8
5. Заказываете ли такси, когда вам необходимо ехать далеко, а на улице	4	16	6

дождь?

6. Верите ли вы, что свое материальное положение можно улучшить, участвуя в различных лотереях, розыгрышах? 2 24 12

7. Помогают ли вашей семье дедушка и бабушка средствами для покупки вещей? 11 14 3

8. Берете ли вы кредиты? 7 6

9. Считаете ли вы, что экономнее все делать дома вручную, чем тратиться на бытовую технику? 9 15 3

10. Собираясь в магазин, составляете ли вы список необходимых покупок? 14 3 5

11. Отдаете ли вы вещи, из которых вы выросли малоимущим или в благотворительные организации? 9 9 0

Ответив на вопросы, подсчитайте набранные очки.

**30-40 очков.** Да, в вашем доме не имеют никакого понятия о том, что деньги любят счет. И задолго до зарплаты встает вопрос: у кого бы занять нужную сумму. Всякие советы по рациональному ведению домашнего хозяйства вы встречаете в штыки. Постоянно строите планы, как бы быстро и легко стать состоятельным. Вам стоит задуматься над перспективами своей жизни.

**40-100 очков.** Квалификация домашнего экономиста у вас невысокая. Вы признаете, что никто, кроме вас, не виноват, что деньги утекают, как вода сквозь пальцы, но как навести порядок, не имеете понятия. Вы постоянно мучаетесь в раздумьях, какая вещь вам более необходима и тем не менее довольно часто приобретаете нечто лишнее. Вам необходимо навести железную дисциплину в расходах.

**100-170 очков.** К деньгам вы относитесь спокойно. Уверены в завтрашнем

дне. В вашей семье каждый знает цену заработанного рубля. В будущем вы станете хорошим домашним экономистом.

**170-180 очков.** Что же, вас можно назвать довольно квалифицированным домашним экономистом. Вы знаете, чего хотите добиться в семейной жизни, знаете и средства для достижения цели. Вы не будете залезать в долги, брать ссуды, но и сами дадите в долг в редких случаях. Окружающие считают, что у вас дом «полная чаша». В вашей семье часто говорят: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешевые вещи».

### **Тема № 13 «Гигиена матери и ребенка»**

**Цель:** раскрыть понятие «гигиена». Рассказать о ее значимости для женщины в послеродовой период. Научить маму основам гигиены младенца, правилам ухода за ним и предметами его одежды, игрушками и тд.

Теоретическая часть: основы гигиены женщины в послеродовой период

Правила, при помощи которых женщина может контролировать и совершенствовать состояние своего здоровья, которые позволяют избежать возникновения и распространения многих заболеваний, именуется «личная гигиена». Личная гигиена женщины, вскармливающей ребенка, влияет не только на здоровье самой мамочки, но и напрямую сказывается на состоянии малыша.

Она может воздействовать даже на грудное молоко, иногда, для того чтобы увеличить лактацию, достаточно соблюдать гигиенические правила. Среди врачей и педагогов давно ведутся споры по поводу принципов гигиены кормящей мамы. Наиболее приемлемыми остаются правила, проверенные временем и опытом поколений.

#### **Душ**

Разумеется, душ нужно принимать ежедневно, это правило личной гигиены применяется для мужчин и женщин всех времен и возрастов. Мамочка может сама решить, когда ей лучше всего принимать водные

процедуры: утром или вечером. Некоторые лучше просыпаются после купания в бодрящем водопаде, другие предпочитают расслабляться перед сном, нежась под теплыми струями. При нахождении в холодном помещении, где температура воздуха не превышает 17 градусов, после душа нужно хорошенько вытереться полотенцем, чтобы не простудиться. От ванны и бани в первые месяцы после рождения малыша маме лучше всего отказаться.

К этим водным процедурам можно вернуться, когда женщина полностью восстановится после родов.

### **Обработка груди перед кормлением**

Мы привыкли к тому, что детские бутылочки надо мыть, кипятить и стерилизовать. Но мало кто задумывается о том, что мамина грудь тоже должна содержаться в чистоте и порядке, потому что первые месяцы жизни ребенка большая часть необходимых веществ попадает к нему в организм с молоком матери.

Перед кормлением ребенка и после мама должна обработать соски: помыть и обтереть их махровым полотенцем для массажа (отдельное полотенце для груди).

Мыть грудь достаточно два раза в день утром и вечером во время душа (или по мере надобности, например, после того, как малыш срыгнул). Используйте простое детское мыло или средство для купания младенцев. После душа, во избежание сухости и появления трещин, обработайте соски мазью для сосков (Пурелан, его не надо смывать перед кормлением, можно Бепантен, его надо смывать).

Все, что прикасается к груди, должно быть чистым – ваше белье, ваши руки, прокладки для груди (меняйте их как можно чаще), даже постельное белье. То, чего касается ваша грудь, потом попадет в рот малышу.

### **Белье**

После родов женский организм ослаблен, и пока мама не придет в прежнюю физическую форму, ей стоит носить поддерживающее белье. Оно

поможет ей сохранить фигуру, визуально подтянет живот, поддержит грудь. Для кормящих мам рекомендуются хлопчатобумажные трусики и специальные бюстгалтеры с открытыми сосками: они приятные для тела, не вызывают аллергических реакций и раздражений. Нижнее белье следует менять ежедневно, постельное — один раз в неделю или чаще, если для этого есть причины.

Гигиена кормящей мамочки должна отвечать своему назначению, т.е. поддерживать ее здоровье на высоком уровне. Занимается гигиеной мама самостоятельно, поэтому только от нее зависит, быть ли ей и ее малышу здоровыми и сильными.

### **Гигиена ребенка первого года жизни**

Известная пословица гласит: «Чистота – залог здоровья». Это изречение отражает вековую мудрость русского народа и несет в себе назидание для новых поколений. Тяготение к чистоте в России всегда рассматривалось как положительное качество, грязнень и нерях же напротив порицали и недолюбливали. В современном мире мало что изменилось, добавились новые моющие средства, способствующие лучшему промыванию волос, кожи, но суть осталась той же: быть чистым — это хорошо и правильно.

Тесную связь чистоты тела и здоровья рассматривает гигиена, в ее рамках соблюдаются правила, которые позволяют сохранить здоровье и приумножить его. Гигиенические процедуры входят в режим дня ребенка до года наряду с питанием и сном, за их своевременное выполнение отвечает мама.

Гигиена детей до года имеет свои особенности, они связаны с тем, что малыш обладает очень нежной кожей и пока не способен самостоятельно себя обслуживать.

## **Купание, умывание, подмывание**

Водные гигиенические процедуры проводятся с малышом достаточно часто.

Новорожденный ребенок нуждается в ежедневном купании, утреннем умывании, которое можно заменить протиранием личика ребенка влажной салфеткой или тампоном.

Кроме этого, каждый раз после смены подгузника карапуза нужно подмывать. Девочек из-за особенностей половых органов подмывают обязательно спереди назад. После процедуры не стоит торопиться надевать очередной подгузник. Пусть ребенок немного побудет голеньким, примет воздушную ванну, которая поможет ему избавиться от опрелостей и покраснений.

Если на коже все-таки появились следы опрелости, следует воспользоваться специальным кремом или присыпкой, но не стоит увлекаться этими средствами.

## **Одежда**

Менять одежду, которая прилегает к телу младенца, следует ежедневно, даже если она осталась «чистой».

Ее стирают детским мылом или специальными порошками, предназначенными для малышей. Кипятить пеленки, как это делали наши бабушки, сегодня не нужно, достаточно поставить режим стиральной машинки, где температура воды 90 градусов.

Иногда, в сложных случаях, когда на одежду попало фруктовым пюре или иной трудновыводимый продукт, можно замочить его на несколько часов, а потом постирать.

Споры гладить или нет детские вещи ведутся уже давно. Опытные мамочки приходят к выводу, что особой гигиенической причины делать это каждый раз не существует. Просто при глажении белье становится более мягким, а хлопчатобумажные и льняные ткани за счет глажки увеличивают свой срок службы.

## **Игрушки, пустышки**

Подрастающий малыш очень любит исследовать мир на вкус, развитие ребенка до года построено на изучении окружающего его пространства, поэтому следует дать ему возможность делать это без риска для здоровья. Период, когда ребенок кидает предметы, страшно нервирует родителей, ведь приходится не просто поднимать соску или прорезыватель, но обрабатывать их.

В одном случае будет достаточно промыть пустышку с содой, в другом полезно еще и прокипятить. Не стоит идти по легкому пути, если есть сомнения, лучше разрешить их и спокойно заниматься ребенком, чем постоянно думать о последствиях своей лени.

Соблюдать гигиенические требования несложно, они несут в себе защиту здоровья и будущего малыша.

### Список литературы:

1. Абрамова Г.С. «Введение в практическую психологию» - Екатеринбург: «Деловая книга», Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – Академический проект; Альма Матер, 2006 – 702 с.
3. Андреева Г.М. «Социальная психология» /Перев. с англ. - СПб, 2009. - 688 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учеб. для вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 376 с.
5. Баженова, О. В. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка / Л. Л. Баз, О. А. Копыл // Синапс. - 1993.- N 4.- С. 35-42.
6. Бернс Эрик «Развития Я-концепции и воспитание». / Пер. с англ., М., Прогресс, 2009.
7. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии - 1993 - №1 - с. 104-113.
8. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. -М.: Просвещение 2008.
9. Брутман, В. И. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности/ М. С. Радионова // Вопросы психологии. -1997.- N 7.-С. 38-47.
10. Воспитание детей в неполной семье. -М.:2008.
11. Дементьева И.Ф. Социальная адаптация детей-сирот. Современные проблемы и перспективы в условиях рынка. // Социальные проблемы сиротства. -М.: 1992.
12. Дубровина И.В. Проблемы психологической подготовки молодежи к семейной жизни //Вопросы психологии, с. 146-151, № 4, 1981.

- 13.Заззо Р. Психологическое развитие ребенка и влияние среды. // Вопросы психологии, 1967.
- 14.Кожанова Н.Е. Диагностика семьи и семейного воспитания. — М.,1994.
- 15.Кон, И.С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности: учеб. пособие для пед. ин-тов / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
- 16.Куган Б.А. Социально-трудова́я адаптация детей группы социального риска. -Курган - Челябинск,: 1995.
- 17.Лангмейер Й., Матейчек З. «Психологическая депривация в детском возрасте». -Прага.: 1984.
- 18.Мещерякова,С. Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. -2000.-N5.-С. 18-27.
- 19.Обуховский К. Психологическая теория строения и развития личности. // Психология формирования и развития личности. -М.: 1981.
- 20.Преодоление трудностей социализации детей-сирот // Учебное пособие. -Ярославль, 2009.
- 21.Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. -М. 1990.
- 22.Рыбиновский Е.М. Возрастные стандарты социализации детей-сирот. - М. 1999.
- 23.Шульга Т.Н., Олифиренко Л.Я. Психологические основы работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки. -М., изд. УРАО, 2009.