

**Тренинг
родительских
навыков**

Для семей,
воспитывающих детей
с особенностями
развития



Занятие 9

Рабочая
тетрадь
участника



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»
для семей, воспитывающих детей с особенностями
развития

9 шагов

Тренинг родительских навыков

Для семей, воспитывающих детей
с особенностями развития

Программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Тренинг родительских навыков» для семей, воспитывающих детей с особенностями развития от 2 до 9 лет, разработана группой специалистов по заказу Всемирной организации здравоохранения и Autism Speaks — организации, помогающей людям с аутизмом в США.

Версия программы на русском языке подготовлена группой специалистов по заказу благотворительных фондов «Выход» и «Обнажённые сердца». Программа основана на принципах позитивного родительства, а также на поведенческих подходах, формирующих совместную вовлечённость ребёнка и близкого взрослого.

Эксперты и научные редакторы версии на русском языке:

Святослав Довбня
Татьяна Морозова

Иллюстрации:

Мария Бронштейн

Редакторы:

Марина Кузьмицкая
Петр Фаворов
Татьяна Медведева

Ответственный секретарь:

Ксения Новикова

© ВОЗ, 2015, все права защищены.

Обратную связь по данной проектной версии
направлять по электронному адресу servilic@who.int
Тестовая версия, использовать только для пилота

© «Обнажённые сердца»
© «Выход»

Занятие 9

Решение проблем и забота о себе:
как родителям сохранить себя
в хорошей форме и поднимать себе
настроение

Содержание

- 2 Что мы узнаем сегодня
- 3 Обзор домашнего практического задания
- 4 Оглядываемся назад
- 5 Продолжаем работать над коммуникационными навыками
- 6 Основная идея 1
- 7 Усложнение повседневных дел и игр
- 8 Рекомендация 1
- 9 Рекомендация 2
- 10 История Розы 1
- 13 Как заботиться о себе
- 14 Основная идея 2
- 15 История Розы 2
- 18 Основная идея 3
- 20 Домашнее практическое задание
- 21 Вопросы для самопроверки
- 23 Ответы на вопросы
- 24 Дальнейшие шаги



Что мы узнаем сегодня

- Каких результатов достиг каждый из участников, а также как продолжить практиковать полученные навыки и ставить новые цели?
- Какие сложности испытывают родители и как им заботиться о себе?
- Как решать возникающие проблемы?



Обзор домашнего практического задания

В течение прошедшей недели мы акцентировали ваше внимание на разделении любого повседневного дела на последовательные шаги, чтобы ребёнок мог осваивать новые навыки.

Чем мы пробовали заниматься с ребёнком, во что играли:

1.

2.

Какие маленькие шаги отрабатывали:

1.

2.

Какие уровни помощи использовали?

1.

Покажите
и скажите

Скажите
снова

Давай
помогу

Давай сделаем
вместе

2.

Покажите
и скажите

Скажите
снова

Давай
помогу

Давай сделаем
вместе

Обведите ↗

Какие результаты мы получили:

1.

Что я могу попробовать в дальнейшем:

1.

Заполните ↗

Оглядываемся назад

Какие цели вы наметили для своего ребёнка во время домашнего визита в начале программы?

1.

2.

Каких результатов вы добились в достижении этих целей?

1.

2.

С какими сложностями вы столкнулись при стремлении к этим целям?

1.

2.

Каких улучшений вы надеялись добиться, записываясь на наш курс и выполняя домашние задания?

1.

2.

Заметили ли вы положительные изменения за пределами повседневных дел, выбранных вами для отработки, и в других сферах, выходящих за рамки намеченных вами целей?

1.

2.

Какие повседневные дела вы выбрали для занятий?

1.

2.

Какими будут ваши следующие шаги?

1.

2.

Как вы продолжите привлекать ребёнка к участию в повседневных делах, чтобы достичь ваших целей?

1.

2.

Заполните ↗

Продолжаем работать над коммуникационными навыками

Эта таблица поможет вам определить следующую коммуникативную цель вашего ребёнка. Найдите описание того, что делает ваш ребёнок, когда хочет что-то попросить или чем-то поделиться.

Обведите следующий пункт — это будет ваша следующая коммуникативная цель.

Например, если ваш ребёнок ещё не просит, то его следующей коммуникативной целью будет использование зрительного контакта.

Коммуникация, чтобы попросить

Коммуникации
нет

Взгляд
или телодвижения

Хватает, тянется
или тянет за руку

Издаёт
звуки

Одно
слово

Два слова
одновременно

Короткие
предложения

Много слов, жест
и зрительный контакт
одновременно

Обведите ↗

Коммуникация, чтобы поделиться

Коммуникации
нет

Взгляд
или телодвижения

Хватает, тянется
или тянет за руку

Издаёт
звуки

Одно
слово

Два слова
одновременно

Короткие
предложения

Много слов, жест
и зрительный контакт
одновременно

Обведите ↗

Основная идея 1

Продолжайте ставить цели для себя и ребёнка, отслеживая свой прогресс.

Отметьте, какие стратегии наиболее успешны для вас и вашего ребёнка, и спланируйте продолжение занятий.

Каким будет следующий целевой коммуникативный навык?

1.

2.

Следующий маленький шаг в цепочке действий выбранного повседневного дела?

1.

2.

Следующий целевой навык по предотвращению нежелательного поведения?

1.

2.

Заполните ↗



Усложнение повседневных дел и игр

Как можно усложнить уже освоенные повседневные дела, чтобы они по-прежнему оставались интересными и весёлыми для ребенка; помогали ребёнку проводить больше времени в активном взаимодействии с вами; давали ему больше возможностей для обучения? Есть четыре стратегии.



Добавьте к делу
новый шаг

Меняйте материалы
(другая книга,
кубики, еда)

Меняйте
последовательность
шагов

Соединяйте разные
дела («помоем руки,
потом перекусим»,
«почистим зубы,
потом оденемся»)

Рекомендация 1

Увеличивайте количество шагов в ваших повседневных делах: используйте стратегию «Покажите и скажите», чтобы добавлять новые шаги.

Старайтесь замечать, когда необходимо добавить новый шаг, чтобы двигаться вперёд. Используйте для этого приём «Покажите и скажите».



Покажите: сложите те же кубики по-другому.

Скажите: прокомментируйте в соответствии с уровнем речевого развития ребёнка.

Покажите: постройте из кубиков ферму или зоопарк, поместите внутрь животных.

Скажите: прокомментируйте в соответствии с уровнем речевого развития ребёнка.



Рекомендация 2

Объедините два повседневных дела, чтобы расширить возможности ребёнка.

Если ребёнок уже умеет самостоятельно мыть руки, то следующим навыком может стать самостоятельно сесть за стол (объединяем мытьё рук и приём пищи).



Если ребёнок уже умеет самостоятельно чистить зубы, то следующим навыком может стать самостоятельно надеть брюки (объединяем чистку зубов и одевание).



История Розы 1

Роза рассказывает о своих трудностях

1. Роза живёт вместе с дочерью Ингой и четырёхлетним сыном Давидом.



2. У Давида выявлены особенности развития, он часто сильно расстраивается и кричит. По мере того, как он растёт, Розе становится всё сложнее переносить такие моменты.

3. Иногда Роза говорит себе: «Наверное, я делаю что-то не так». Иногда она думает: «Есть ли смысл продолжать использовать методики, которым я научилась на занятиях? Всё равно его поведение только ухудшается».



4. Со временем Роза начала чувствовать усталость и стала раздражительной. Вечером ей было трудно уснуть, иногда она плакала. У неё часто болела голова и пропал аппетит.





5. Однажды Роза встретила в супермаркете свою подругу Полину. Полина хотела с ней поговорить, но Роза поспешно сказала, что ей нужно идти домой. Роза подумала: «У меня нет времени на разговоры, мне нужно заниматься домом».

6. Когда Роза повела Давида на следующий приём в медицинский центр, она расплакалась в коридоре. Роза не хотела, чтобы кто-то знал о сложностях, которые она испытывает, и ей было очень неловко. Психолог центра спросила её, что случилось, и Роза всё рассказала.



7. Психолог сказала: «Я рада, что вы нашли в себе силы рассказать мне о своих трудностях». Она объяснила, что родители детей с особенностями развития часто испытывают сильный стресс. Она также добавила, что поведение Давида может ухудшаться по многим причинам, и это не означает, что Роза должна прекратить использовать стратегии, которые она знает.





8. Психолог объяснила, что испытывать стресс нормально, но, когда мы испытываем сильные или продолжительные стрессы, это может оказать значительное влияние на всю нашу жизнь, включая наше эмоциональное состояние, отношения с другими людьми, здоровье и способность заниматься привычными делами.



9. Психолог также объяснила, что полезной тактикой в этом случае может стать принятие того, что мы не в силах изменить. Принятие не означает, что вам нравится сложившаяся ситуация. Оно лишь означает, что вы признаете то, что происходит, вместо того чтобы с этим бороться. Роза решила принять Давида таким, какой он есть, и сосредоточиться на том, чтобы заботиться о нём и о других членах семьи настолько хорошо, насколько возможно.



10. Разговор с психологом помог Розе почувствовать себя лучше и привести в порядок свои мысли и чувства. Она также поняла, что не должна быть так строга к себе.



11. Психолог назначила время следующего приёма, чтобы они с Розой могли снова встретиться и поговорить.

Как заботиться о себе

Мы можем выделить восемь способов заботиться о себе.



Основная идея 2

Забота о себе полезна для вас и вашего ребёнка.

Заботьтесь о себе так хорошо, насколько это возможно: полноценно питайтесь, высыпайтесь и заботьтесь о своём здоровье.

Занимайтесь делами, которые важны для вас и вам приятны.

Общайтесь с другими людьми и поддерживайте с ними связь.

Сделайте своё благополучие приоритетом! Вы должны позаботиться о своём самочувствии, чтобы быть в состоянии поддержать вашего ребёнка.



История Розы 2

Роза вырабатывает план

1. Перед тем как Роза покинула клинику, психолог попросила её сделать одну небольшую вещь, чтобы улучшить своё состояние. Сначала Роза сомневалась, но психолог сказала, что это ей поможет, а также будет способствовать улучшению поведения Давида. Психолог попросила Розу выбрать какое-либо значимое, важное для неё дело и составить чёткий план по его выполнению, и Роза решила, что в этот день она позвонит Полине.

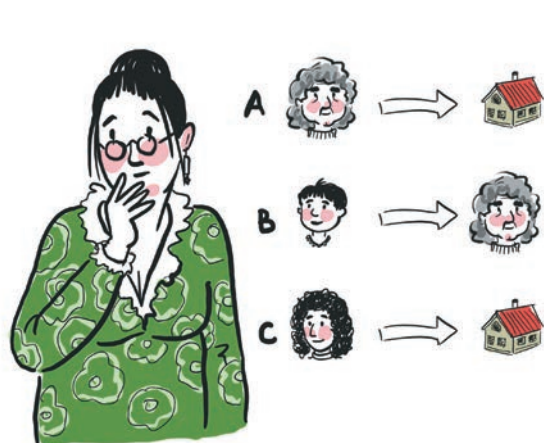


2. Роза поговорила с Полиной, и это помогло ей почувствовать себя лучше. Она даже рассказала подруге о сложностях, которые испытывает при воспитании Давида, и Полина очень её поддержала.

3. Когда Роза снова пришла в клинику, психолог сказала, что они попробуют применить технику решения проблем, которая помогает людям меньше волноваться из-за трудностей. Для этого она попросила Розу выбрать одну проблему, актуальную на текущий день, которая отчасти поддаётся её контролю. Психолог объяснила, что нецелесообразно выбирать проблему вроде «Моя мать может заболеть», поскольку это может произойти, но сейчас ещё не произошло. Кроме того, здоровье матери почти не зависит от Розы.



4. Роза объяснила, что она хочет навестить Полину, но не знает, с кем оставить Давида. Психолог предложила для начала перечислить все возможные пути решения этой проблемы, которые они смогут придумать, не пытаясь их оценивать.



5. Роза предложила три возможных решения:
- Попросить свекровь прийти к нам домой и присмотреть за Давидом, пока я буду у Полины.
 - Отвести Давида к свекрови, чтобы она присмотрела за ним, пока я буду у Полины.
 - Попросить Полину приехать к нам, чтобы Давид мог остаться дома со мной.

6. Психолог спросила Розу, может ли она придумать ещё какие-то варианты, и Роза добавила к списку ещё один:
Попросить Дарью (участницу программы для родителей) присмотреть за Давидом.
У Дарьи есть сын примерно такого же возраста, как Давид. Дарья и Роза обсуждали, что одна из них может присматривать за ребёнком другой, чтобы та имела возможность отдохнуть.



7. Когда список был составлен, психолог попросила Розу подумать, какие из вариантов решения проблемы наименее удачны. Роза сказала, что у её свекрови очень мало свободного времени.



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

	Преимущества	Недостатки
Попросить Полину прийти ко мне.	Мне не придётся тратить время на дорогу до дома Полины.	Полине нужно будет идти ко мне домой. Мне нравится ходить пешком к Полине.
Попросить Дарью присмотреть за Давидом.	Дарья знает, что делать, если у Давида случится истерика. Давид может провести время с Лукой, сыном Дарьи.	В следующий раз мне придётся присматривать за её сыном. Мне неловко просить Дарью, так как мы не виделись после окончания курса.



9. Когда психолог попросила Розу выбрать решение, которое кажется ей наилучшим, она выбрала «Попросить Дарью присмотреть за Давидом». Затем психолог попросила Розу составить план действий, чётко указав те шаги, которые необходимы для реализации этого решения. Роза решила, что позвонит Дарье днём и спросит её, сможет ли та присмотреть за Давидом.



10. Розе было приятно иметь чёткий план, целью которого была её забота о себе. Раньше она не считала, что её хорошее самочувствие имеет какое-то значение, но теперь она знает, что оно важно и для неё, и для её сына, и для остальных членов семьи.

Основная идея 3

Вы можете решать проблемы, используя стратегию планирования.

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



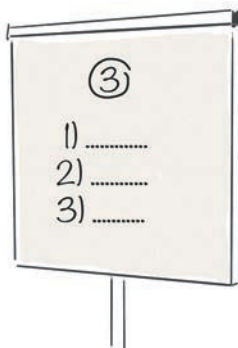
Во-первых, придумайте как можно больше возможных решений проблемы.



Во-вторых, исключите неподходящие решения.



В-третьих, подумайте о преимуществах и недостатках оставшихся решений.



В-четвёртых, выберите как минимум одно решение и составьте чёткий и конкретный план действий.

И наконец, попробуйте ваш план в действии!



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Домашнее практическое задание

Придумайте для тех домашних повседневных дел, над которыми вы работаете, по 2—3 новых шага. Спланируйте начать обучение вашего ребёнка хотя бы одному из этих шагов в течение следующей недели.

Шаги, которые я попробую добавить в повседневное дело 1:

Шаги, которые я попробую добавить в повседневное дело 2:

Выберите лично для себя одно важное и приятное занятие и запланируйте уделять этому занятию не менее 5 минут хотя бы через день. Это может быть очень простое занятие — например, пообщаться с кем-то из близких, заняться музыкой, сделать что-то приятное для окружающих или посидеть пять минут в тишине.

Занятие, для меня:

Вопросы для самопроверки

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

Пояснение:

Из приведённых вариантов выберите наиболее подходящий ответ на вопрос и отметьте свой вариант ответа. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, и обведите верный ответ.

Вопрос 1

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

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

Вопрос 2

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

	Полезно	Вредно
a. Пропустить приём пищи, чтобы успеть сделать больше домашних дел, когда она сильно загружена.		
b. Попросить человека, которому она доверяет, присмотреть за Давидом, чтобы она могла немного отдохнуть.		
c. Часто говорить себе, что она должна больше стараться.		
d. Попытаться принять Давида таким, какой он есть.		
e. Рассказать членам своей семьи о том, как её забота о себе может благотворно сказаться на всей семье.		
f. Не ложиться допоздна, чтобы успеть сделать больше дел, пока дети спят.		

Ответы на вопросы

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

Вопрос 1

Ответ:

Шаг 1: **b.** Выберите проблему, которая существует, актуальна на текущий момент и частично поддаётся вашему контролю.

Шаг 2: **e.** Придумайте как можно больше возможных решений.

Шаг 3: **d.** Исключите неподходящие решения

Шаг 4: **a.** Подумайте о преимуществах и недостатках остальных решений.

Шаг 5: **c.** Выберите как минимум одно решение и составьте чёткий и конкретный план действий.

Вопрос 2

Ответы и пояснения:

- a.** Пропустить приём пищи, чтобы успеть сделать больше домашних дел, когда она очень занята: вредно. Старайтесь питаться регулярно, употребляя качественную пищу, поскольку это благоприятно влияет на ваше тело и мысли. Хотя пропуск приёма пищи поможет Розе выполнить больше краткосрочных дел, но он может пагубно сказаться на её самочувствии, и тогда она не сможет выполнять такой же объём работы в будущем.
 - b.** Попросить человека, которому она доверяет, присмотреть за Давидом, чтобы она могла немного отдохнуть: полезно. Важно, чтобы Роза попыталась избавиться от чувства вины за то, что ей время от времени требуется отдых, и напоминала себе о важности своего хорошего самочувствия для неё самой, Давида и остальных членов семьи.
 - c.** Часто говорить себе, что она должна больше стараться: вредно. Роза может стараться выполнять свою работу как можно лучше, но ей следует избегать излишней самокритики, поскольку она отрицательно влияет на её самочувствие.
 - d.** Попытаться принять Давида таким, какой он есть: полезно. Если Роза будет тратить много сил на мечты об отсутствии у Давида особенностей развития, то это не принесёт ей пользы. Будет лучше принять реальное положение дел (то есть наличие у него этих особенностей) и направить свою энергию на помощь сыну, вместо того чтобы мечтать, чтобы эти проблемы исчезли.
 - e.** Рассказать членам своей семьи о том, как её забота о себе может благотворно сказаться на всей семье: полезно. Ощущение поддержки со стороны других людей имеет очень большое значение для поддержания хорошего самочувствия Розы. Важно, чтобы семья Розы понимала, что когда она заботится о себе, то тем самым помогает остальным членам семьи.
 - f.** Не ложиться допоздна, чтобы успеть сделать больше дел, пока дети спят: вредно. Сон играет важную роль для поддержания энергии, и количество сна также может влиять на уровень стресса и другие эмоции. Хотя идея ложиться поздно, чтобы успеть сделать побольше дел, может нравиться Розе, но такая тактика негативно повлияет на её самочувствие.
-

Дальнейшие шаги

Это было последнее из групповых занятий. Поздравляем вас, что вы приняли участие в программе!

Дата последнего домашнего визита:

Возможно, вам захочется продолжить общение или вы планируете снова встретиться с другими участниками курса. Вы, как никто другой, можете понять проблемы и трудности друг друга и предложить свою поддержку. Если вы хотите встретиться снова, то было бы полезно, чтобы несколько человек взяли на себя организационные вопросы, собрали контактную информацию и спланировали время и место вашей следующей встречи. После завершения этого занятия вы можете поговорить с ведущими, они дадут вам всю необходимую информацию по организации родительской группы.



Дорогие участники программы!

Дети с особенностями развития рождаются в разных странах, и везде им нужна поддержка. Данные многих научных исследований говорят о том, что поддержка, которую ребёнок получает в семье, является основой для того, чтобы другая помощь была эффективной. Поэтому Программа «Тренинг родительских навыков», в которой вы участвуете, реализуется в двадцати странах мира и с 2021 года — в России.

Когда наши дети были маленькими, в России не было таких программ и никто в государственных структурах не предлагал нашим детям и семьям помощь методами, имеющими доказанную эффективность. Мы искренне рады, что происходят изменения и приветствуем вас — участников этих изменений. Пусть все родители детей с особенностями развития добьются поставленных целей — и в рамках этой программы, и в жизни!

Ассоциация некоммерческих организаций, созданных родителями и близкими детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями нейроразвития, «Аутизм-Регионы»



autismregions.ru



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»
для семей, воспитывающих детей с особенностями
развития

