

**Тренинг
родительских
навыков**

Для семей,
воспитывающих детей
с особенностями
развития



Занятие 1

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

Занятие 1

Введение в программу. Совместная деятельность 1: как вовлечь ребёнка в совместную деятельность

Содержание

- 2 План всей программы
- 3 Знакомство и контактная информация
- 5 Правила группы
- 6 Цели программы
- 8 Что мы узнаем сегодня
- 9 Личные цели
- 10 История Марины 1
- 12 Основная идея 1
- 13 История Марины 2
- 18 Основная идея 2
- 19 Рекомендация 1
- 20 Рекомендация 2
- 21 Рекомендация 3
- 22 Домашнее практическое задание
- 23 Вопросы для самопроверки
- 24 Ответы на вопросы
- 26 Полезная информация для семей
- 28 Дальнейшие шаги



План всей программы

		Дата, время, место
Домашний визит 1		
Регистрация по телефону		
Занятие 1	Введение в программу. Совместная деятельность 1: как вовлечь ребёнка в совместную деятельность	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 2	Поддержание заинтересованности у детей: как вызвать интерес у ребёнка и поддерживать его	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 3	Совместная деятельность 2: как вовлечь ребёнка в домашние дела и игры	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 4	Коммуникация с ребёнком 1: как её установить и почему это важно	
Домашний визит 2 (между занятиями 4 и 5)		
Занятие 5	Коммуникация с ребёнком 2: как способствовать её развитию	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 6	Предотвращение нежелательного поведения: как помочь ребёнку оставаться заинтересованным и как регулировать его поведение	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 7	Альтернатива нежелательному поведению: как обучить ребёнка альтернативному поведению	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 8	Новые навыки: как обучать ребёнка пошагово с минимальным использованием помощи взрослого	
СМС-напоминание о следующем занятии		
Занятие 9	Решение проблем и забота о себе: как сохранить себя в хорошей форме и поднимать себе настроение	
Домашний визит 3		

Заполните ↗

Знакомство и контактная информация



Наш старший тренер

Контактный номер

Ведущий 1

Контактный номер

Ведущий 2

Контактный номер

Наши занятия будут проходить (адрес, телефон):

Заполните ↗



Пожалуйста, **позвоните**
или **пришлите СМС** на номер

+7 _____

если вы опаздываете
или пропускаете занятие.



Правила группы

Правила призваны обеспечить комфортное участие в программе для всех членов группы

1. Мы уважаем право каждого на личную жизнь, поэтому за пределами этой комнаты мы никому не будем рассказывать то, что узнаём о других семьях, особенно об их трудностях и проблемах.
2. Мы будем уважать разные мнения и точки зрения всех участников.
3. Мы будем слушать друг друга и дадим возможность каждому участнику поделиться своими мыслями и идеями.
4. Мы будем помогать друг другу, делись своим опытом, предлагая возможные варианты решений проблем, поддерживая и подбадривая друг друга.



Цели программы

Помочь вашему ребенку

- Научиться использовать жесты и слова при общении.
- Проводить больше времени в совместных занятиях и с вами, и с другими людьми.
- Чаще вести себя адекватно ситуации и реже демонстрировать нежелательное поведение.
- Овладеть новыми навыками и проявлять больше самостоятельности в детсаду, школе и дома.





Помочь вам

- Чувствовать себя увереннее, помогая ребёнку в общении и освоении новых навыков.
- Укрепить взаимоотношения с ребёнком, ежедневно взаимодействуя с ним.
- Начать общаться с другими родителями, воспитывающими детей с особенностями развития.
- Научиться стратегиям релаксации и стабилизации хорошего самочувствия.



Что мы узнаем сегодня

- Дополнительные сведения о том, как эта программа может помочь ребёнку и его семье.
- Информацию об особенностях развития детей.
- Как помогать детям учиться новому и развиваться, привлекая их к совместному выполнению повседневных дел.



Личные цели

Что я ожидаю получить от этой программы:
для себя, для своего ребёнка, для моей семьи

1.

2.

3.

Что я буду делать для достижения своих целей:

например, выполнять практические домашние задания, общаться с другими родителями, привлечь к занятиям других членов семьи

1.

2.

3.

Заполните ↗

История Марины 1

Знакомство с Мариной и Борей



1. Марина живёт с мужем Игорем и тремя детьми: Борей, Ритой и Алёной. Мать мужа Лариса также живёт с ними. Боря — первый ребёнок этой семейной пары.



3. У Бори случались и серьёзные истерики, его было трудно одеть.



2. Когда Боре исполнилось три года, Марина начала понимать, что он отличается от других детей, ведь он всё ещё не говорил. Марине казалось, что это её вина, но она не понимала, что именно она делает неправильно.



4. «Боря всегда любил смотреть, как я готовлю. Когда он был маленьким, ему было трудно усидеть на одном месте и сконцентрироваться, но иногда, когда я готовила, он наблюдал за мной и даже помогал, наливая воду в кастрюлю. Ему это очень нравилось!» – вспоминает Марина.



5. Боря — очень нежный ребёнок, Марине всегда нравилось его обнимать.



6. Боре уже семь лет, он очень активный мальчик, ему нравится бывать на свежем воздухе и смотреть, как старшие ребята играют в мяч.



7. Боря до сих пор любит «помогать маме готовить». Они вместе проводят время за приготовлением еды. Ему нравится класть продукты в кастрюлю, а затем помешивать их ложкой.



8. Боре всё ещё сложно долгое время сидеть на одном месте, но он может выполнять короткие задания, делая перерывы между ними. Сейчас он уже использует несколько слов. Ему все ещё нужно помогать одеваться, но теперь это уже не так сложно.

Основная идея 1

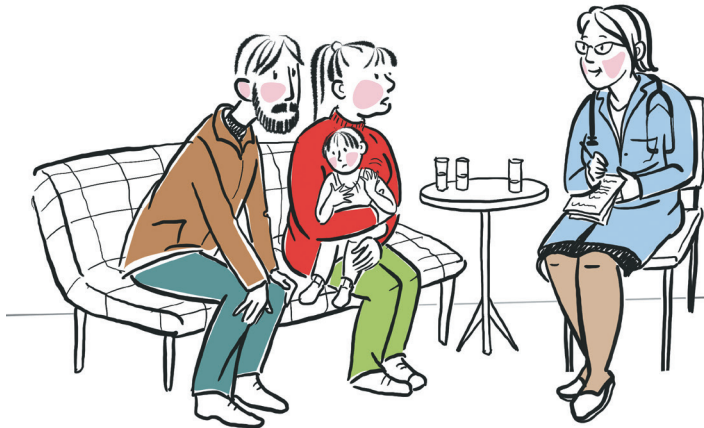
Все дети могут осваивать новые навыки.

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



История Марины 2

Боря учится вместе с родителями



1. Когда Боре было три года, для Марины и её мужа Игоря это было нелёгкое время. Они обратились за советом к отцу Николаю, настоятелю их прихода. Он посоветовал им сходить с Борей в поликлинику. Через некоторое время они записались на приём к врачу. Врач осмотрела мальчика и задала его родителям множество вопросов.

2. Потом она сказала: «Я проверила уровень развития вашего сына. Под «развитием» я имею в виду изменения, которые происходят с ребёнком в ходе его взросления и обретения им новых навыков, таких как движение, ходьба, взаимодействие с людьми, игры и познание нового».



3. Врач объяснила: «Все дети развиваются в разном темпе. Ваш сын развивается по-другому, в некоторых областях — медленнее, чем остальные. К сожалению, в его развитии есть особенности. Существует множество различных факторов, которые могут стать причиной трудностей в развитии. Точная причина особенностей развития Бори нам неизвестна».

4. Врач продолжает: «Тем не менее вы должны знать, что сложности, с которыми столкнулся ваш ребёнок, — это не ваша вина, они никак не связаны с вашими грехами, колдовством или сглазом. Иногда родители винят себя в том, что приложили недостаточно усилий, чтобы обучить своих детей, но науке известно, что это не может являться причиной проблем, связанных с развитием ребёнка.



5. К сожалению, нет такого лекарства, которое вылечило бы вашего сына, но вы можете сделать кое-что, чтобы помочь ему развиваться.

6. Старайтесь показать своему ребёнку, что вы любите его и принимаете таким, какой он есть.





7. Ходите на занятия, где вы приобретёте новые навыки, благодаря которым сможете помочь Боре и другим членам своей семьи».



8. Марина решила принять участие в рекомендованной врачом программе, и после каждого занятия при общении с Борей она старалась применять полученные на занятиях навыки. Её муж и свекровь не смогли стать участниками программы, но Марина приносила домой блокноты участника и показывала им.



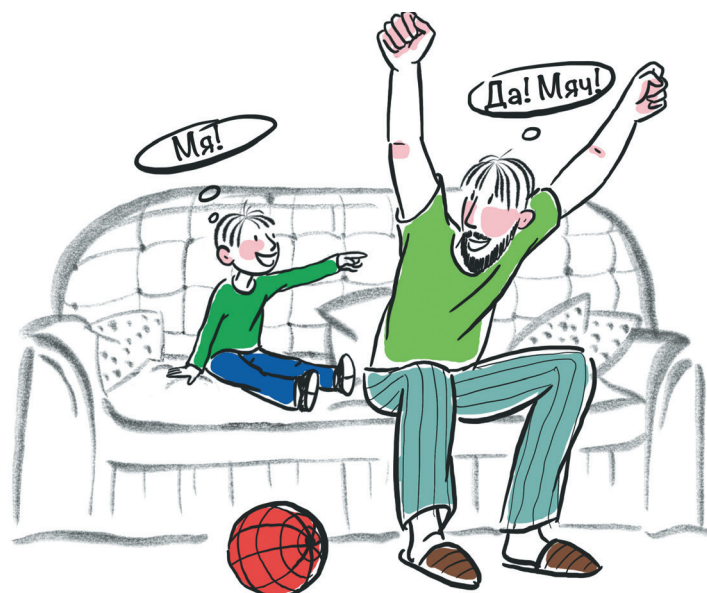
9. Поначалу супругам было трудно принять тот факт, что у их первенца есть проблемы, особенно тяжело переживал отец Бори. Но и Марина, и Игорь упорно применяли на практике навыки, полученные в ходе курса, и поведение Бори улучшилось.



10. Родители стали чаще включать Бору в повседневные дела. Они обращаются к нему спокойным, дружелюбным тоном, тем самым помогая ему установить контакт и наладить взаимодействие с ними, а также научиться общаться при помощи жестов и слов. Навыки, которые они приобрели в ходе программы, также помогли им укрепить контакт не только с Борей, но и с младшими дочками.



11. Сейчас Боре семь лет. Теперь он плачет гораздо реже. Он может сообщить родителям о том, что ему нужно, показывая на предметы и используя отдельные слова. Боря намного чаще выглядит счастливым, а атмосфера в доме теперь гораздо спокойнее.



Основная идея 2

Вы можете помочь своему ребёнку, вовлекая его в повседневные дела и игры.

Совместная деятельность даёт вам возможность помочь ребёнку взаимодействовать с окружающими и учиться новому.

Повседневные дела — это вовсе не специальные задания, разработанные кем-то для детей.



Приём пищи, одевание, гигиена



Уборка



Поход на рынок или в школу/сад за другими детьми



Игры, пение, чтение, пересказ историй

Рекомендация 1

Правильно организуйте пространство: устраните отвлекающие факторы и выберите место, где вам никто не мешает.

Помогите ребёнку сконцентрироваться на совместной деятельности и на вас:

- Освободите место на полу/столе и расположитесь перед ребёнком, недалеко от него.
- Выключите телефон, телевизор, радио, уберите лишние предметы.
- Устраните отвлекающие факторы: лишнюю мебель или другие вещи, в том числе любимые предметы ребёнка.



Рекомендация 2

Предложите ребёнку 2–3 мотивирующих (нравящихся ему) занятия и следуйте его выбору.

- Предложите ребёнку на выбор 2–3 действия и выполняйте то действие, которое ребёнок выберет первым.
- Когда у ребёнка есть выбор, он получает возможность в какой-то степени контролировать ситуацию. Выбор помогает родителям понять, какой вид деятельности является на сегодняшний день мотивирующим для ребёнка.
- Если ребёнок ничего не выбирает, то сделайте выбор за него, чтобы начать действовать.



Мама предлагает сыну выбрать: умыться или надеть футболку.



Мама видит, что ребёнок смотрит на полотенце, или, возможно, мальчик делает движение рукой в его сторону.



Сначала она умывает ребёнка.



Затем помогает ему надеть футболку.

Рекомендация 3

Расположитесь прямо перед ребёнком, на уровне его глаз, поместив все необходимые предметы между вами и ребёнком.



Помогите ребёнку сконцентрироваться на совместной деятельности и на вас:

- Расположитесь прямо перед ребёнком.
- Сядьте. Ребёнку легче выполнять действие вместе с вами, когда перед его глазами находите и вы, и все необходимые для этого действия предметы. Если ребёнок сидит у вас на коленях, то постарайтесь развернуть его к себе лицом и расположите необходимые предметы между вами.
- Используйте язык жестов, слова и предметы, которые помогут ребёнку обратить внимание на вас и на предлагаемое задание.



Домашнее практическое задание

Выберите 2 ежедневных домашних дела, которые вы вместе с ребёнком будете практиковать до следующего занятия. Выбирайте такие дела и действия, которые нравятся ребёнку (мотивируют его) и будут выполняться регулярно. Посвятите ежедневно как минимум 5 минут выполнению практического задания вместе с ребёнком. Старайтесь выполнять это задание каждый день.

Повседневные дела или игры

Другие повседневные дела или игры, которые мы можем попробовать, если у нас не получится

Заполните ↗



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

Иногда, когда Марина утром помогает Боре одеваться, он сильно крутится и его трудно одеть. Что может сделать Марина, чтобы было проще вовлечь Борю в совместную деятельность?

- a. Выключить радио.
- b. Опуститься до уровня глаз Бори.
- c. Предоставить ему выбор: надеть сначала рубашку или брюки.
- d. Всё вышеперечисленное (А, В и С).

Вопрос 2

Марина хочет начать укладывать Борю спать, предложив ему 2–3 занятия, а затем последовав за его выбором. Какие два оптимальных варианта она может ему предложить?

- a. Переодеться ИЛИ лечь в кровать.
- b. Умыться ИЛИ почистить зубы.
- c. Поесть ИЛИ почистить зубы.
- d. Лечь в кровать ИЛИ умыться.



Ответы на вопросы

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

Вопрос 1

Правильный ответ D. Всё вышеперечисленное (А, В и С).

Пояснение:

Выключить радио: ДА. Радио может отвлекать Борю, поэтому, устранив отвлекающие факторы, Марина поможет Боре сконцентрироваться на выполнении задания.

Опуститься до уровня глаз Бори: ДА. Расположившись перед Борей и опустившись до уровня его глаз, Марине будет легче обратить на себя его внимание.

Предоставить Боре выбор: надеть сначала рубашку или брюки: ДА. Благодаря наличию выбора, задания становятся более мотивирующими и приятными для детей.

Вопрос 2

Правильный ответ В. Умыться ИЛИ почистить зубы.

Пояснение:

Марина планирует последовать за выбором Бори и в первую очередь выполнить с ним то действие, которое он выберет. Лучше всего, если она предложит Боре 2–3 действия, которые можно выполнять в любом порядке.

Переодеться ИЛИ лечь в кровать: НЕТ. Переодеться нужно до того, как лечь в кровать, поэтому в данном случае вопрос, что Боря хочет сделать в первую очередь, не имеет смысла.

Поест ИЛИ почистить зубы: НЕТ. Чистить зубы нужно после еды, поэтому очерёдность этих действий должна определяться Мариной, а не Борей.

Лечь в кровать ИЛИ умыться: НЕТ. Умываться нужно до того, как лечь в кровать. Боре лучше предложить выбор из двух заданий, которые можно выполнить в любом порядке.



Полезная информация для семей

Здесь вы вписываете информацию об услугах и ресурсах для вас, вашего ребёнка и вашей семьи.



Что мне делать, если мой ребёнок заболел?

Что делать, если мне кажется, что мой ребёнок подвергся насилию?

Что делать, если моя семья нуждается в материальной помощи?

Что мне делать, если в моей семье проблемы?

Заполните ↗

Дальнейшие шаги

Перед следующим групповым занятием ведущий свяжется с вами. Если вы по какой-либо причине не сможете посетить следующее занятие, присоединяйтесь к нам на последующем занятии. Если у вас получится прийти на 15 минут раньше, ведущие помогут вам освоить пропущенный материал.

Следующее групповое занятие

На следующем групповом занятии мы научимся взаимодействовать с детьми и помогать им в освоении новых навыков в совместных повседневных делах.

Дата следующего занятия:

Пожалуйста, **позвоните** или пришлите СМС на номер

+7 _____

если вы опаздываете или пропускаете занятие.

Заполните ↗



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

