

ПАПА-ШКОЛА ШАГ ЗА ШАГОМ



ПАПА-ШКОЛА

ШАГ ЗА ШАГОМ

Москва
2010

Авторский коллектив:

*Бергррен Матс (Швеция), Еремин Николай (Россия),
Казанский Станислав (Россия), Марценюк Владимир (Украина),
Мотыгин Владимир (Украина), Туровец Андрей (Белоруссия)*

Папа-школа: шаг за шагом. — М.: ООО «БЭСТ-принт», 2010. — 148 с.

ISBN 978-5-903263-25-7

«Папа-школа: шаг за шагом» — это учебно-методическое пособие, рассматривающее проблемы создания и работы мужских групп подготовки будущих отцов к рождению ребенка и вовлечения мужчин в активное участие в воспитании детей на принципах равной ответственности с матерью ребенка.

Данное пособие является продолжением практики издания ЮНИСЕФ пособий для некоммерческих, общественных организаций и социальных служб, внедряющих гендерно-чувствительные методы в практику социальной работы. В 2009 году Представительство ЮНИСЕФ в Украине издало пособие «Тато-школа: як створити та забезпечити сталі функціонування», рассматривающее практику организации и работы Папа-школ в Украине.

Данное издание рассматривает и обобщает опыт организации и практической работы мужских школ подготовки будущих отцов в России, Швеции, Беларуси и включает часть материалов, отражающих опыт работы в Украине.

В пособии рассматриваются методы организации групп, гендерно-ориентированные технологии групповой работы с мужчинами, предлагаются методы подготовки модераторов и ведения групп. Оно содержит программы и рабочие материалы функционирующих Папа-школ, описание отечественного и зарубежного опыта. Пособие содержит методические инструкции в помощь организаторам.

Издание также адресовано преподавателям, аспирантам и студентам высших учебных заведений общественно-гуманитарного направления, работникам образования и социальной сферы.

Содержание данного сборника не может рассматриваться как официальная политика или взгляды ЮНИСЕФ.

ББК 74.268.771

Содержание

От авторов	4
Папа-школа: путь равных возможностей для новых отцов.....	5
Немного истории	11
Организуем папа-школу	18
Шаг 1. Создаем папа-школу	20
Шаг 2. Подготовка модераторов папа-школы	23
Примерные темы занятий с модераторами.....	30
Шаг 3. Работаем с папа-группой.....	47
Комплекс материалов для организации занятий с группами молодых отцов	57
Занятие 1. Тема занятий: «Буду папой».....	57
Занятие 2. Тема занятий: «Первые дни»	65
Занятие 3. Тема занятий: «Первый месяц»	80
Занятие 4. Тема занятий: «Папины заботы»	99
Занятие 5. Тема занятий: «Семья без насилия».....	106
Занятие 6. Совместная встреча.....	112
Приложение 1. Методические материалы по созданию и функционированию Папа-школы.....	114
Приложение 2. Программа районной школы молодых отцов.....	118
Приложение 3. Программа школы молодых отцов (Папа-школа) Государственного учреждения «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей» «Папа по-настоящему»	126
Приложение 4. Мобильная Папа-школа	132
Источники информации в сети Интернет.....	134
Литература	140

От авторов

Уважаемые читатели, работая над сборником, мы стремились к тому, чтобы информация, собранная нами, была точной и соответствовала нашим знаниям и практике. Однако вы должны понимать, что специализированные знания в области медицины, педагогики, психологии, действующего законодательства постоянно совершенствуются. Поэтому в тех конкретных случаях, когда вам требуется медицинская, юридическая или другая специализированная помощь или конкретные рекомендации, вы воспользуетесь помощью специалистов. Рекомендации и советы участников, описывающие их опыт, не являются квалифицированной помощью конкретного специалиста.

Мы будем стремиться обеспечить вас актуальной и полезной информацией, хотя не можем гарантировать, что предоставленная информация будет удовлетворять ваши индивидуальные потребности.

Наш сборник содержит ссылки на Интернет-ресурсы. Мы не берем на себя ответственность за их содержание и их ответственность перед третьими сторонами.

Использование фотоматериалов, размещенных на страницах сборника, разрешается только с предварительного согласия коллектива авторов.

Все представленные нами материалы и методические разработки свободны для копирования и использования, однако они не могут быть скопированы и использованы в коммерческих целях. Мы бы хотели, чтобы вы использовали получаемые от нас материалы в полном объеме, однако вы вправе использовать только ту часть материалов, которая соответствует вашим целям (например, обучение, лекция). Мы надеемся, что, используя наши материалы, вы разместите четкие ссылки на сборник.

Папа-школа: путь равных возможностей для новых отцов

Наш мир меняется, и изменения, происходящие в нем, не могут не повлиять на жизнь обычных женщин и мужчин. С одной стороны, требования времени диктуют необходимость отхода от гендерных стереотипов, согласно которым женщина — это только домохозяйка, берегущая домашний очаг, а мужчина — главный добытчик и защитник, а с другой стороны, мы должны признать, что в нашем обществе продолжают доминировать нормы, согласно которым любые изменения в ролях мужчин и женщин считаются нарушением традиций и самих норм морали.

Повышение эффективности и качества социальной работы с семьями с детьми в общественном и государственном секторах, внедрение инновационных форм и технологий является одной из ключевых задач современной социальной политики. Практически все страны на постсоветском пространстве подписали и ратифицировали Европейскую социальную хартию, законодательно закрепляющую:

- право семьи на социальную, правовую и экономическую защиту;

- право на равные возможности и равное обращение в сфере занятости и профессиональной деятельности без дискриминации по признаку пола.

В числе главных принципов Европейской социальной хартии провозглашено, что семья, являющаяся основной ячейкой общества, имеет право на надлежащую общественную, правовую и экономическую защиту для обеспечения ее всестороннего развития.

Проблемы гендерного равенства в обществе и семье, гендерного просвещения и воспитания в целом, а также работа с мужчинами, в частности, в практике социальной работы являются достаточно новыми. Стоит обратить внимание, что основные формы гендерно-ориентированных методов социальной работы были направлены на защиту прав и интересов женщин и реализовывались через женские общественные организации, женские кризисные центры, государственные службы помощи женщинам.

Если проанализировать действующие социальные проекты и программы для семьи и детей (независимо от того, кто реализует их, государственная или некоммерческая организация), то обнаруживается, что многие из них ориентируются не на принципы равенства, организацию сотрудничества мужчин и женщин, а на гендерные стереотипы. Такая практика работы, исключая мужчин из числа клиентов, только закрепляет существующий гендерный дисбаланс и усиливает гендерное неравенство в обществе.

Важным компонентом социального здоровья семьи является психологическая стабильность взаимоотношений между всеми ее членами. В молодых семьях, воспитывающих новорожденных детей, такая психологическая стабильность может быть достигнута более активной ролью мужа, отца ребенка, вовлеченного в

уход за ребенком с первых дней его жизни. Способствовать этому может обучение всех желающих будущих отцов в Папа-школах. Почему же важность института отцовства часто недооценивают? Может быть, потому, что мы считаем, что только матери реально справляются с родительскими обязанностями, в то время как отцы должны мириться со вспомогательной ролью.

Роль отца в жизни ребенка — глубокая, постоянно развивающаяся тема, волнующая не только ученых, но и миллионы обычных людей, готовящихся стать родителями либо уже ставших ими. Психология и педагогика отцовства — динамичное и современное направление научной мысли, психолого-педагогической практики и социальной работы. Следует признать, что при всем обилии статистического, научного материала о роли матери в жизни ребенка, ощущается нехватка литературы и исследований, понятно и доступно описывающих роль и задачи отца в современной семье и обществе.

В последнее время в социальных и гуманитарных науках принято разграничивать понятия «пол» и «гендер», которые указывают соответственно на конституциональные или на социокультурные аспекты отличий мужского от женского. Термин «пол» описывает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Термин «гендер» указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом и сексуальностью, но возникают во взаимодействии с другими людьми в рамках определенной культуры.

Традиционно понятие «пол» использовали для обозначения тех анатомо-физиологических особенностей людей, на основе которых человеческие существа делятся на мужчин и женщин. Пол (то есть биологические особенности) человека рассматривали как фундамент и первопричину психологических и социальных различий между женщинами и мужчинами. По мере накопления данных исследований стало ясно, что с биологической точки зрения между мужчинами и женщинами гораздо больше сходства, чем различий. Многие исследователи даже считают, что единственное четкое и значимое биологическое различие между женщинами и мужчинами заключается в их роли в воспроизводстве потомства.

Помимо биологических отличий между людьми существует разделение социальных ролей, форм деятельности, а также особенности поведения и эмоциональных характеристик. Антропологи, этнографы и историки давно установили, что представления о «типично мужском» или «типично женском» довольно условны: то, что в одном обществе считается мужским занятием (поведением, чертой характера), в другом могут считать женским.

Разнообразие социальных характеристик женщин и мужчин в мире и принципиальное тождество биологических характеристик позволяют сделать вывод о том, что биологический пол не является основой для различий их социальных ролей, существующих в разных обществах. Так возникло понятие «гендер», означающее совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает людям в зависимости от их биологического пола.

Не биологические особенности, а социокультурные нормы в конечном счете определяют психологические качества, модели поведения, виды деятельности, профессии женщин и мужчин. Быть мужчиной или женщиной в обществе означает не просто обладать теми или иными анатомическими особенностями — это означает выполнять те или иные предписанные представителям разных полов гендерные роли.

Современная гендерная теория не пытается оспорить существование тех или иных биологических, социальных, психологических различий между конкретными женщинами и мужчинами. Она просто утверждает, что сам по себе факт различий менее важен, чем их социокультурная оценка и интерпретация, а также система власти, построенная на основе этих различий. Гендерный подход основан на представлении о том, что важны не биологические или физические различия между мужчинами и женщинами, а то культурное и социальное значение, которое общество этим различиям придает. Основой гендерных исследований является не описание особенностей статуса, ролей и иных аспектов жизни мужчин и женщин, но анализ власти и доминирования, утверждаемых в обществе через гендерные роли и отношения. Достижение равенства (или равновесия) этих ролей и отношений и является декларируемой целью гендерного подхода.

Современная гендерная психология, исследующая распределение и баланс «мужских» и «женских» ролей в обществе и семье, пытается дать ответы на актуальные вопросы отцовства и материнства в современном обществе.

Наибольшее развитие и популярность идеи гендерного равенства получили в таких странах, как Швеция, Норвегия, Дания, Нидерланды. Принципы гендерного равенства активно внедряются в общественные институты и в других странах Европы, Северной Америки. Дискуссия по поводу приемлемости и полезности новых гендерных подходов в государствах постсоветского пространства находится на стадии бурного общественного обсуждения. Мнения сторонников «патриархальной», классической модели устройства семьи и общества, в которой отец должен играть ведущую роль и занимать силовую, доминирующую позицию, зачастую резко противоречат мнениям сторонников «постклассической» эгалитарной модели, приветствующей равенство и гибкость ролей отца и матери в семье и обществе.

История исследований роли отца в жизни ребенка восходит к периоду зарождения психологии как науки. Такие крупные фигуры в психологической науке, как З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Хорни, А. Адлер, Э. Берн и другие, уделяли роли отца большое внимание. Так, например, Альфред Адлер, основоположник гуманистической психологии, подчеркивал роль отца в формировании у ребенка социального интереса. По его мнению, «идеальный» отец — это тот, кто относится к своим детям как к равным и принимает активное участие наряду с женой в их воспитании. Отец должен избегать двух ошибок: эмоциональной отгороженности и родительского авторитаризма. Эти ошибки ведут к дисгармонии в формировании личности ребенка, который научается отстаивать эгоистические личные интересы и игнорирует социальные интересы, нормы и правила.

Научно доказано влияние отцов на раннее развитие ребенка. Данные многих исследований показали, что отцы, подержавшие на руках ребенка сразу после рождения, и в дальнейшем чаще играют со своими подрастающими детьми, больше времени проводят вместе. Было также установлено, что младенцы, имеющие близкого и активного отца, показывают более высокие оценки по тестам умственного и моторного развития, а впоследствии вырастают более отзывчивыми в социальном плане. Важным дополнительным фактом стало открытие, что в таких семьях отношения между супругами более гармоничны, наблюдаются единство целей и планов, низкая конфликтность.

Известный исследователь Г. Крайг отмечал, что отцы, у которых установились прочные эмоциональные связи с грудным ребенком, оказываются более чуткими к изменениям интересов и потребностей детей по мере их взросления. Такие отцы имеют большее влияние на своих детей, которые охотно к ним при-

слушиваются и хотят походить на них благодаря тесным, доверительным отношениям. Кризисы взросления таких детей протекают более мягко и безболезненно для семьи и общества.

Прямое положительное влияние заботливого отца на ребенка в раннем возрасте обычно дополняется важным косвенным влиянием на младенца и семью. Многочисленные исследования показали, что поддержка отцом матери во время беременности, в ходе родов и после рождения ребенка очень важна для установления системы позитивных отношений в семье в целом. При трехсторонних контактах «мать–отец–ребенок» влияние матери преимущественно носит прямой характер, а влияние отца — и прямой, и косвенный — через мать.

В 1970–1990-х годах масштабные исследования по вопросам отцовства проводились в США. Часть исследователей пришли к выводу, что отцы способны обеспечить полный уход за ребенком, за исключением грудного вскармливания. Они могут пеленать его, качать, кормить так же умело, как и матери. У отцов, посвящающих значительное время установлению и поддержанию контакта с грудным ребенком, устанавливаются с ним прочные отношения привязанности, что приносит большую пользу как самому отцу, так и детям.

Другое исследование показало несколько иные результаты. Психологи вели наблюдение за молодыми отцами и матерями, посещавшими курсы для молодых родителей. Сначала отцы вели себя активно и заинтересованно, и ожидалось, что они разделят заботы по уходу за ребенком со своими женами. Однако после рождения ребенка отцовские навыки по уходу за ребенком были оценены обоими родителями как «более низкие, чем материнские». В результате отцы получили в семье вспомогательную роль «помощников» матери. Ни один из отцов, принимавших участие в исследовании, не отметил, что «жена помогает мне в уходе за ребенком» — то есть не взял на себя ведущую роль.

Исследователи использовали различные объяснительные модели «феномена отцовства», и каждая группа настаивала на своей правоте. Одним из разумных доводов в споре было признано предположение, что совместные занятия будущих мам и пап при всей их полезности не позволяют мужчинам открыто обсуждать целый ряд вопросов и проблем будущего отцовства, так как присутствие женщин этому препятствует. Возникла идея проводить отдельные групповые занятия для будущих отцов, на которых будут присутствовать исключительно мужчины и которые будут вести мужчины-психологи. Так было положено начало той форме работы с будущими и молодыми отцами, которую сегодня принято называть «Папа-школа».

В данном сборнике, посвященном теоретическим и практическим аспектам работы с молодыми отцами, мы познакомим вас с технологиями и аспектами групповой работы в мужских группах в «Папа-школах» Беларуси, России, Украины, Швеции.

Вместе с обществом свой путь прошла и «Папа-школа», начавшаяся с первых папа-групп Швеции. Сегодня программа подготовки в папа-группах разработана на обобщенном опыте вовлечения мужчин в воспитание детей, на их знаниях и навыках. Уникальность программы состоит в том, что мы не говорим будущим отцам, как им жить, что делать, как строить свою жизнь и отношения. Вместо лекций мы вовлекаем мужчин в дискуссии, предлагая темы обсуждения, позволяющие участникам самостоятельно сделать выводы, как быть ближе к своему ребенку, как улучшить отношения в семье.

И здесь мы сделаем одну важную оговорку, объясняющую, в чем же заключается гендерный аспект работы школы для молодых отцов. В основе программы

лежит одно принципиально важное условие — все участники и ведущие-модераторы папа-групп — мужчины. Чем же важно это условие? Все страны, где появились Папа-школы, всегда отличало разнообразие родительских клубов, школ для будущих родителей и курсов подготовки к рождению ребенка, но не было мужских групп, в которых будущие отцы могли пройти подготовку. Организаторы школ задались вопросом: почему же мужчины в большинстве своем не являются слушателями традиционных курсов? За прошедшее время мы не раз проводили неформальные опросы, и участники папа-групп отмечали, что на существующих курсах подготовки будущих родителей царит особая, «женская» обстановка. Информация и методы подачи материалов нацелены только на будущую мать ребенка, мужчины не чувствуют своей сопричастности. И как главный недостаток курсов подготовки они отмечали организационные недостатки. Как правило, все группы подготовки к рождению работают в будние дни и в рабочее время, в то время как мужские папа-группы работают в вечернее время или в выходные дни.

Методы подготовки в мужских группах дают каждому участнику возможность получить ответы на большинство вопросов, и это способствует установлению гармоничных, гендерно-сбалансированных взаимоотношений в семье. Весь цикл работы групп построен на получении опыта с «начальной фазы», когда мужчина только готовится стать отцом. Нам важно создать основу для позитивных изменений в жизни мужчины.

Конечно, такая подготовка несет изменение традиционного стиля поведения будущего отца. Традиционный стиль воспитания мальчиков в семье — это исторически сложившаяся система взглядов, идеалов и средств родительского влияния на детей, в которой отец — ее глава и кормилец, опора и защита. В современном мире женщинам и мужчинам приходится преодолевать существующие стереотипы, адаптировать традиции семейной жизни и воспитания детей к требованиям времени. И если женщины лучше приспосабливаются и успешнее осваивают новые роли, то для многих мужчин изменение устоявшихся канонов порождает значительные трудности. Одна из важных причин этого — низкий уровень информированности у будущих отцов, отраженный в исследовании, проведенном ЮНИСЕФ в России, Беларуси и Украине в 2008 году. Результаты исследования показали, что:

- о том, что основы личности ребенка формируются в первые три года жизни, в большей степени информированы женщины (84 %), чем мужчины (77 %);
- о том, что ребенка необходимо приложить к груди в первый час после рождения, знают 87 % женщин (среди мужчин об этом знают только 66 %). А каждый четвертый мужчина (26 %) вообще не знает, когда необходимо начать грудное вскармливание;
- 76 % опрошенных в России мужчин считают, что вскормить ребенка грудью может не каждая женщина.

Важно принимать во внимание и общий уровень знаний молодых родителей:

- 33 % родителей придерживаются мнения о том, что правильной является схема кормления ребенка по часам;
- 21 % беременных женщин думает, что современные детские смеси содержат много полезных веществ, которых нет в грудном молоке, а 20 % не смогли дать ответ на этот вопрос.

О том, что ребенок, которого кормят грудным молоком, до полугода не нуждается в дополнительной пище и питье, в России знают только 24 % опрошенных (33 % в Беларуси и 44 % в Украине). Знают о том, с какого возраста в дополнение

к грудному молоку (или смеси, если ребенок на искусственном вскармливании) нужно вводить прикорм, меньше половины опрошенных (41 %). Около половины (49 %) респондентов считают, что вводить прикорм нужно с 3–4 месяцев. 33 % родителей считают, что чай (черный, зеленый, травяной) можно давать ребенку с 3 месяцев, а 12 % — считают, что это можно делать с рождения ребенка. И только половина родителей знают основные показатели развития ребенка.

Каждый день занимаются соответствующими возрасту развивающими играми и читают детям книжки только половина родителей. Женщины делают это чаще, чем мужчины:

- 57 % женщин ежедневно занимаются с детьми развивающими играми;
- 63 % ежедневно читают детям книжки, рассказывают сказки.

Мужчины прилагают значительно меньше усилий:

- 34 % ежедневно занимаются с детьми развивающими играми;
- 38 % ежедневно читают детям книжки, рассказывают сказки.

Лишь 32 % родителей уверены в безопасности вакцинации для ребенка, а почти половина опрошенных (44 %) не знает, безопасно вакцинировать ребенка или нет.

Этот информационный пробел мы стали заполнять на занятиях групп. Одновременно мы помогаем разобраться в тонкостях юридических процедур, возникающих в связи с рождением ребенка для пар, не состоящих в браке, и/или у несовершеннолетних родителей. Обязательной является часть занятий, посвященная грудному вскармливанию, правильному выбору детского питания, предметов гигиены и одежды, других аксессуаров, необходимых ребенку.

Программа подготовки будущих отцов в папа-группах дает каждому участнику возможность получить информацию о практике ухода за новорожденным ребенком, об особенностях сексуальных отношений с женой в до- и послеродовый периоды, о процедуре совместных родов и участии мужа в них не от профильных специалистов и не в виде лекции. Интересующую информацию будущие отцы получают во время встреч с мужчинами, уже ставшими отцами. При существующих информационных возможностях им не составит труда получить описание процедуры совместных родов в сети Интернет, но будущим отцам важно получить ответ от мужчины, отца, бывшего рядом с женой в родильной палате. Очень важно узнать у отца, каждый день ухаживающего за ребенком, как это делать. Ведь многие мужчины не знают, как общаться с новорожденным и как важен этот уход для развития младенца.

По своей сути Папа-школа — это неформальное объединение мужчин — будущих отцов, встречающихся для получения новых знаний, обсуждения реальных проблем и общения, в интересах ребенка и семьи. Программы, реализуемые в Папа-школах, нацелены на формирование новой модели отцовского поведения — модели «нового отца». Мы считаем, что благодаря обучению в мужских группах и проводимой групповой работе мы можем изменить гендерные стереотипы о роли отца не только у будущего папы, но и у его спутницы, снизить уровень насилия в семьях и риски распада семей.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

«Папа-группа дала мне — родителю-новичку — невероятно много! У нас сформировалась группа средних размеров, и так здорово было обсуждать с другими участниками разные вопросы, выслушивать их мнения и соображения. А модератор умело направлял течение разговора».
Свен, папа Арона

История Папа-школ в мире еще довольно короткая. Несколько десятилетий существования Папа-школ по сравнению с тысячелетней историей семейных отношений могут показаться незначительной крошкой, но это десятилетия для общества! Десятилетия быстрых изменений, прогресса, десятилетия поиска и принятия новых идей в обществе, которое меняется и в котором соответственно меняются роли мужчины и женщины. Именно поэтому и возникла необходимость обучения будущих родителей.

В разных странах мира в том или ином виде уже существовали школы или курсы подготовки родителей к рождению ребенка, но такое обучение в основном было рассчитано на женщин, мужчина же продолжал оставаться в некой информационной блокаде. У него есть желание учиться и много вопросов, но он не может получить ответ на них во время совместных занятий по разным причинам: возможно, «женские» вопросы считаются более важными, может быть, мужчина просто стесняется задать некоторые деликатные вопросы в присутствии женщин или стесняется задавать такие вопросы женщине-консультанту; возможно, он просто некомфортно чувствует себя в женской аудитории и его мужской менталитет с успехом затыкает ему рот.

Причин много. Для мужчины, как и для женщины, все, что связано с его ребенком, чрезвычайно важно, и ему нужна такая же подготовка к отцовству, как и для женщины. В подавляющем большинстве мужчины готовы снять с женщины часть домашних обязанностей, они беспокоятся о здоровье будущей мамы, пытаются сделать больше и лучше, но часто не знают как. Поэтому возникла насущная необходимость в мужских школах для будущих родителей.

Мужчин — будущих отцов — часто обвиняли раньше, да и сейчас обвиняют, в том, что они всерьез не готовятся к появлению ребенка на свет. Женщина порой испытывает разочарование из-за того, что находящийся рядом с ней мужчина не читает те книги и брошюры, которые, как она считает, должен бы прочесть. Почему он не спрашивает почаще, как она себя чувствует во время беременности? Ему что, неинтересно?

На самом деле мужчина нередко много думает о будущем ребенке и предстоящих родах. Но сам он ведь ребенка не вынашивает, поэтому беременность для него не так осязаема и его мысли сфокусированы на ином. В то же время тревога присутствует — и, возможно, не в меньшей, чем у женщины, степени, однако в несколько другой сфере. Как правило, на мужчину возлагается задача успокоить женщину, быть ей надежной опорой. И как же тогда ему выразить

собственные мысли, свое беспокойство? Оттого-то мужчина часто ощущает себя связанным по рукам и ногам, наглухо запертым наедине со своими эмоциями и в результате замыкается еще больше, чтобы не увеличивать тревожность жены.

Как же подготовить к предстоящему событию человека, который не вынашивает и не будет рожать ребенка, не будет его вскармливать грудью, но который хочет — причем окружение этого от него и ожидает — присутствовать, участвовать на все 100 %?

Форум для будущих и только что состоявшихся пап — отличный способ вдохновить, вовлечь и проинформировать мужчин. Здесь можно послушать, как делают другие, рассказать, как делаешь сам, получить подтверждение своим переживаниям в данный момент, встретив других мужчин, находящихся в такой же ситуации.

Автоматически папой не становятся. Отношения не могут сами позаботиться о себе. Речь идет не о том, чтобы ты, как отец, привязался к ребенку, а о том, чтобы у ребенка сформировалась привязанность к отцу. Как говорится, почувствуйте разницу. В этом отношении — как, впрочем, и во многих других — дети не похожи друг на друга, им может потребоваться разное время. Сколько времени нужно будет твоему ребенку?

У тебя как будущего папы есть возможность выбора. Включиться в жизнь семьи и быть подлинным ее членом, который в курсе всего, что происходит, и знает, как нужно поступать, — это стимулирует и обогащает человека. Не уделять времени, держаться на расстоянии и ощущать отчужденность — действует удручающе.

«Для меня это много значило, потому что я получил отличное подтверждение себя самого как личности и родителя. И еще — четкое понимание моей ответственности, которого у меня раньше не было...»

Фредрик, папа Стины

Наверное, ничего чудеснее нет, чем момент, когда тебе сообщают: ты станешь отцом! Когда сбывается то, на что вы вместе надеялись и чего желали, над чем работали и что совместно планировали... И, пожалуй, наоборот — ничто так не пугает, как известие, что станешь отцом, если ты этого не планировал, не хотел, на это не надеялся...

В течение всех лет работы нам приходилось сталкиваться с мужчинами, находившимися в обеих описанных ситуациях — и во множестве промежуточных их вариантов. Хотя, к счастью, первая из них бывает представлена гораздо чаще.

Как выглядит помощь родителям в женских консультациях и детских поликлиниках? Как в консультациях планируются курсы подготовки к родам, каким содержанием их наполняют? Каково содержание бесед в родительских группах при детских поликлиниках, для кого они в первую очередь предназначены? Опыт свидетельствует, что различия в этой сфере огромны: в разных консультациях и поликлиниках работе с родителями уделяется разное количество времени и интеллектуальных усилий.

В общем и целом в большинстве учреждений дело поставлено неплохо. Присутствует явное стремление не отставать от тенденций развития, учитывать гендерный аспект... Однако порой знаний в этих областях не хватает, бывает непонятно, как на практике воплотить свои мысли.

Вот по всем перечисленным выше соображениям и возникли современные папа-группы — с упором на потребности мужчин и как дополнение к традиционной — чаще всего ориентированной на женщин — работе. Их задачей стало,

ставя в центр интересы ребенка, подготовить мужчину к родам, родительству и равноправным отношениям со своей «второй половиной».

ШВЕЦИЯ

Безусловными пионерами в создании первых мужских Папа-школ, или как они у них называются *Pappa-grupp*, были мужчины Швеции. В Швеции деятельность папа-групп началась в середине 1980-х годов — и в первую очередь потому, что мужчины не участвовали в работе групп, предназначенных для подготовки к рождению ребенка.

Одни из первых курсов молодого отца были организованы в качестве совместного проекта между муниципалитетом города Орншольдсвик (*Ornskoldsvik*) и неправительственной организацией «*MansCentrum*». Главную ответственность за выполнение проекта взял на себя муниципалитет. Цель, поставленная перед организаторами, была сделать курсы молодого отца постоянной услугой. Проект был успешным, и последующая деятельность по обучению мужчин, будущих родителей, стала неотъемлемой частью обучения семей в рамках системы охраны здоровья матерей и детей. Сегодня в таких папа-группах Швеции проходят подготовку до 97 % мужчин, готовящихся стать родителями. Высокое качество работы папа-групп поддерживают различные организации: Страховая касса региона Вестернорр-Ланд, система обучения для взрослых ABF.



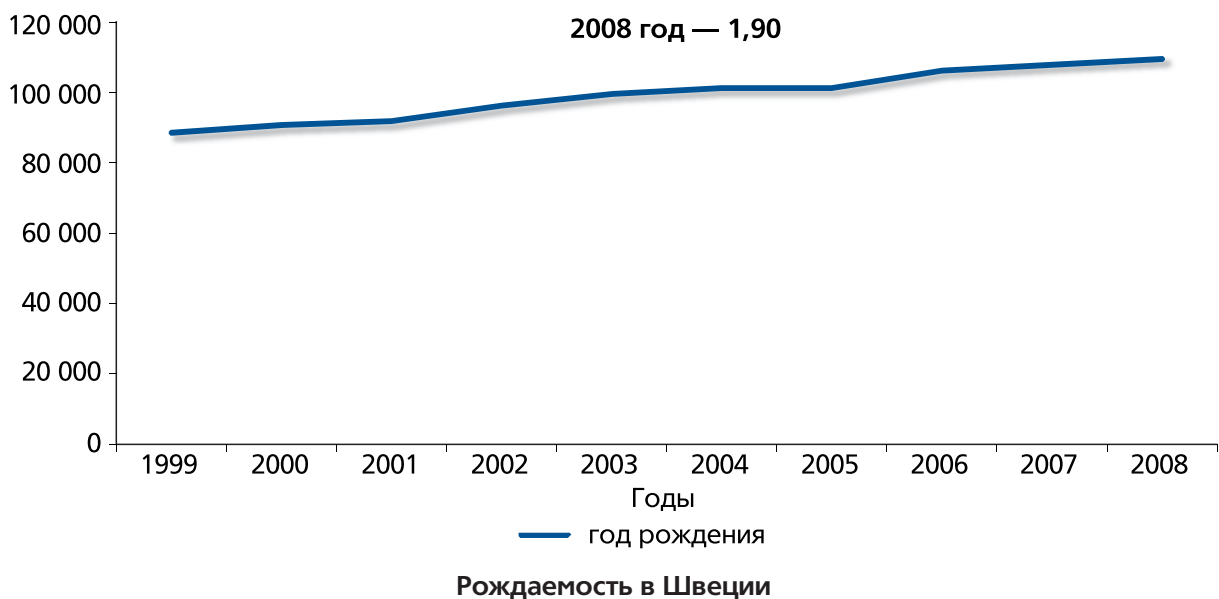
В Швеции был осуществлен ряд крупных проектов, которые финансировались из бюджетов разных уровней — государством, регионами и муниципалитетами. Крупнейший из проектов — «Папа по-настоящему» — был реализован с 2002 по 2007 год в семи муниципалитетах Стокгольма; в его рамках были сформированы 396 папа-групп, участие в которых приняли примерно 2600 мужчин. Итоги проекта были

подведены в 2008 году, и результаты оказались блестящими. Все поставленные цели были достигнуты: большее число отцов стало активно участвовать в жизни семьи, количество разводов сократилось, уровень гендерного равенства вырос. Позднее проект «Папа по-настоящему» послужил шаблоном и образцом для организации подобной работы во многих местах в Швеции, Норвегии, России и Беларуси.

В проекте также был задействован консультант по гендерным вопросам. Его задачей было проводить гендерную оценку информационных и учебных материалов. Консультант по гендерным вопросам посещал групповые занятия и собрания руководителей папа-групп. По результатам его исследований готовились отчеты, которые оценивали проект и помогали выявить слабые места. На первом этапе в проекте приняли участие около 2400 мужчин, было сформировано примерно 395 групп. Сейчас проект продолжается и его очень высоко оценивают как родители-мужчины, так и матери и медицинские и социальные работники.

Основным аргументом, почему мы выбрали и реализуем в развитии Папа-школ именно шведскую модель работы с отцами и семьей, является реальный демографический прорыв, совершенный Швецией за последние 11 лет.

С момента реализации гендерных программ, принятых в 1990-х годах и направленных на вовлечение мужчин в уход за детьми, Швеция — единственная страна в Европе, демонстрирующая постоянный рост рождаемости и увеличение численности собственного населения. Познакомьтесь со статистическими данными центрального статистического управления Швеции: SCB Statistic central office, Sweden: www.scb.se.



Количество родившихся детей:

2008	—	109 301	1,90
2007	—	107 421	
2006	—	105 913	
2005	—	101 346	
2004	—	100 928	
2003	—	99 157	
2002	—	95 815	
2001	—	91 466	
2000	—	90 441	
1999	—	88 173	1,50

Украинские мужчины еще в начале 2000-х годов стали последователями шведских мужчин в деле создания Папа-школ. Первые экспериментальные группы для родителей-мужчин начали формироваться в Виннице, но на регулярной основе Папа-школа начала работать в 2004 году на базе Винницкого роддома № 2, который имеет статус Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) — «Больница, доброжелательная к ребенку».

Эта Папа-школа была создана в партнерстве и сотрудничестве с Винницкой общественной организацией «ОЛЕГ», которая к тому времени была ключевой организацией шведско-украинского проекта «ОЛЕГ», реализованного при поддержке Шведского агентства по вопросам международного сотрудничества и развития (SIDA). Роль НПО «ОЛЕГ» в первую очередь заключалась в помощи другим областям в создании Папа-школ и кризисных центров для мужчин с последующим включением их в общую украинскую сеть.

Украинскими организаторами были использованы шведские методики с учетом украинских реалий и менталитета. Сразу возник вопрос сосуществования Папа-школ со Школами ответственного отцовства, которые являются обязательной частью медицинских предродовых услуг в Украине. В этом вопросе очень важно осознание того, что эти формы работы с родителями должны иметь разные задачи и формы работы, поэтому они прекрасно дополняют друг друга и соответственно абсолютно органично могут сотрудничать и существовать на одной территории в любой стране и любом регионе.

Успешному старту первой Папа-школы в Виннице поспособствовало то, что члены НПО «ОЛЕГ» уже имели большой опыт работы с мужчинами в кризисных центрах и вместе с врачами-консультантами будущих Папа-школ получили необходимую подготовку и обучение в Швеции. Помогло и то, что тренеры-консультанты первой Папа-школы также имели собственный родительский опыт. Со временем количество Папа-школ в Украине начало увеличиваться. Находя свои собственные подходы и используя уже существующие наработки, такие школы начали работать в Винницкой, Полтавской, Львовской, Тернопольской, Кировоградской и Киевской областях.

Новым толчком к расширению сети Папа-школ и качественного повышения роли Папа-школ в процессе подготовки семьи стало сотрудничество с Детским Фондом ООН (ЮНИСЕФ), начатое в 2006 году. Совместная работа в Ивано-Франковской, Донецкой и Житомирской областях помогла привлечь представителей этих регионов к участию в работе всеукраинской сети Папа-школ.

Еще одной разновидностью работы Папа-школы являются так называемые веселые субботы. Идея также была заимствована у шведских мужчин. Веселая суббота — это встречи для веселого и полезного общения родителей с детьми, это место для обмена опытом родителей, место для игры, обучения и удовольствия. Вместе со своими детьми родители занимаются спортом, изучают кулинарию, ездят на лошадях, ездят на экскурсии, ловят рыбу, играют на музыкальных инструментах, ставят спектакли, учатся беречь природу и многое другое.

Опыт Украины и Швеции пригодился мужчинам других стран. Вместе со шведскими консалтинговыми компаниями Sprangbradan и AB Bonnie Communications представители украинских Папа-школ приняли активное участие в консульти-

ровании и помощи в создании подобных школ и мужских центров в разных странах. Представители организаций работали в Молдове, Кыргызстане, Казахстане, Грузии, Литве, России, Беларуси. Такая работа позволила прийти к выводу, что если к общей цели двигаться вместе, то и достичь ее можно быстрее. И самое главное — все хотят счастья своим детям и хотят их видеть здоровыми и умными. А что, как не Папа-школа, может помочь им в этих стремлениях.

ЛИТВА

Литовские мужчины в 2003–2004 годах построили свою работу по образованию будущих мужчин-родителей при мужских кризисных центрах. Работа с мужчинами в кризисных ситуациях, понимание негативного влияния кризиса на жизнь семьи и ребенка сделали актуальными специальные курсы для мужчин-отцов.

КАЗАХСТАН И КЫРГЫЗСТАН

В Казахстане с 2005 года работает Таразский консультационно-аналитический центр «Азамат». Помимо привычных задач, стоящих перед консультационными курсами для родителей, в центре «Азамат» занимаются еще одним полезным делом — работают с семьями с детьми, которые подали заявление на развод, но еще не зарегистрировали расторжение брака.

Усилия консультантов довольно часто помогают сохранить семью и обеспечить жизнь ребенку в полной семье. Так же как и в Казахстане, представители украинских Папа-школ работали и в Кыргызстане в рамках совместного проекта Правительства Кыргызстана, SIDA и Программы развития ООН (Кыргызстан) «Продвижение гендерного равенства в политике Кыргызстана». Результатом совместной работы стала регистрация в городе Ош организации, которая взяла на себя функции обучения мужчин. Организация носит название «Брат».

РОССИЯ

Первая Папа-школа в России с 2008 года работает и в Санкт-Петербурге. Ее девиз «К крепкой семье через ответственное родительство». Особый акцент учебного курса делается на принципах равной ответственности родителей за воспитание ребенка. Инициативная группа, создавшая первую в России Папа-школу, образовалась в 2007 году во время участия в проекте MIR (Men in Russia), реализованного в Санкт-Петербурге Социально-экономическим институтом, АНО М21, при поддержке Комитета по труду и социальной политике Правительства Санкт-Петербурга, Sprangbradan и при финансовом содействии SIDA (Шведское государственное управление международного развития и сотрудничества).

В 2010 году участники инициативной группы создали Санкт-Петербургскую общественную организацию социальной помощи «Северный путь», реализующую базовую программу «Папа-школа.РУ», целью которой является мультипликация полученных знаний, создание, поддержка и продвижение сети Папа-школ в России.

Создание Белорусской Папа-школы началось в 2009 году в рамках проекта «Надежда», реализованного Минским городским центром социального обслуживания семьи и детей, совместно с Женским институтом «ЭНВИЛА» и компанией Sprangbradan, при поддержке SIDA.

Действующая сегодня программа разработана специалистами Государственного учреждения «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей» на основе шведского и российского опыта и согласована с Комитетом по труду, занятости и социальной защите Минского городского исполнительного комитета.

Реализация проекта Папа-школы в Минске осуществляется в рамках двух важных государственных программ: Национального плана действий по обеспечению гендерного равенства на 2008–2010 годы, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 3 сентября 2008 г. № 1286, и Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2007 — 2010 годы, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 2007 г. № 135.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Работой с родителями в Чехии занимается LIGA OTEVRENYCH MUZU. В Испании работает Ассоциация мужчин для гендерного равенства (Asosiation de Hombres por la Igualdad de Genero). В Польше — Tato.Net. Подобной работой по обучению мужчин занимаются также представители Норвегии, Финляндии, Исландии, Болгарии и других стран.

В декабре 2004 года по инициативе Украины и Швеции в г. Вильнюсе (Литва) представители Украины, Швеции, Литвы, Казахстана и Кыргызстана провели учредительное собрание и создали Международную мужскую сеть — «Евро-Азиатскую Гендерную Лигу «EAGLE». Эта сеть стала логическим продолжением сотрудничества мужчин разных стран. В ноябре 2006 года к «EAGLE» присоединились представители Словакии и Таджикистана. В 2010 году в сеть вступила представляющая Россию Санкт-Петербургская общественная организация «Северный путь». К работе в сети в ближайшее время хотят присоединиться организации из Беларуси, Чехии, Польши, Молдовы, Грузии и стран Балтии.

В январе 2009 года мужская сеть «EAGLE» стала частью большой сети мужских организаций MenEngage Europe, в которую входят представители более 30 стран. НПО «ОЛЕГ» является членом Координационного Совета MenEngage Europe.

Санкт-Петербургская общественная организация «Северный путь» представляет российские мужские НПО в международной мужской сети Engagin Men.

ОРГАНИЗУЕМ ПАПА-ШКОЛУ

Организационные принципы работы изложены в законодательствах наших стран. Исходя из опыта авторов, мы можем сказать, что уникальность Папа-школ как явления состоит в том, что они работают в странах с разными условиями и в разнообразных организационных формах.

Практически все представленные в сборнике школы прошли несколько этапов в своем развитии:

- работа в качестве инициативной группы без образования юридического лица. Наиболее полным опытом в данной сфере обладает российская группа, не только работавшая так в течение трех лет и не испытывавшая проблем с организацией и открытием новых групп, но и принимавшая в таком качестве участие в российских и международных форумах в Швеции, Украине, Беларуси, Польше. Работа инициативной группы сплачивает коллектив, помогая совместно преодолевать возникающие проблемы. Отсутствие государственного финансирования позволило выработать свои пути решения финансовых проблем группы и в конечном итоге научиться выживать без внешней подпитки. Но работа в таком качестве накладывает и свои организационные ограничения. Вы не можете заключать договоры, арендовать помещения. У российской группы был опыт получения гранта именно в качестве инициативной группы, но это редкая ситуация, и основные донорские организации предпочитают работать с юридическими лицами;
- в том случае, когда в своем развитии вы подошли к необходимости обретения юридического лица, в рамках национального законодательства вы можете зарегистрироваться как общественная или некоммерческая организация. Данный путь предполагает у вас наличие организационных ресурсов, так как обретение юридического лица накладывает и ряд обязательств на организацию (отчетность, в том числе налоговую, административную работу руководителей организации). Создание общественной организации также является своеобразным испытанием для команды: вы должны не только распределить обязанности, но и выбрать лидера. Но и ваши возможности возрастают неоднократно. Украинское НПО «ОЛЕГ», начав свою работу с создания Винницкой Папа-школы, за прошедшее десятилетие превратилось в лидера мужского движения и активного участника строительства международных мужских сетей;
- равноценно успешной может быть организация работы в государственных организациях и службах. Белорусская Папа-школа показывает пример успешной интеграции методов работы с мужчинами в систему социального обслуживания населения и успешно развивается в системе государственных центров социальной помощи семье и детям. Опыт белорусской Папа-школы демонстрирует эффективное использование гендерно-чувствительных методов в социальной работе и реальность эффективного ис-

пользования труда добровольцев и волонтеров в государственных социальных службах.

Но это правовые аспекты деятельности любой общественной инициативы. В этом разделе мы рассмотрим три основных направления в организации работы Папа-школы. На наш взгляд, их три.

Первое — организационное.

Второе — подготовка модераторов папа-групп.

Третье — организация занятий.

Участие в ПАПА-ШКОЛЕ — бесплатное и добровольное.

Участие в ПАПА-ШКОЛЕ предусматривает 6-9 встреч, которые проходят в вечернее время либо в выходной день.

Занятия ведут только мужчины!

Программа ПАПА-ШКОЛЫ разработана специалистами Государственного учреждения «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей» на основе шведского и российского опыта и согласована с Комитетом по труду, занятости и социальной защите Мингорисполкома.

**Узнать больше о занятиях
в ПАПА-ШКОЛЕ
и записаться в новую группу
на занятия вы можете
по телефонам:**

Ленинский район:
+375 29 623-23-65 (Михаил),
+375 29 256-39-29 (Сергей).
Советский и Центральный район:
+375 29 191-60-06 (Игорь),
+375 29 650-09-27 (Александр).
Первомайский район:
+375 29 684-76-20 (Валерий),
+375 29 627-50-27 (Роман).
Город Минск (другие районы)
и Серебрянка:
+375 29 623-23-65 (Андрей).

Ваш модератор: _____

тел. _____

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ПАПА ПО-НАСТОЯЩЕМУ!

ГУ «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей»

Центр семьи

ПАПА-ШКОЛА

ШАГ 1.

СОЗДАЕМ ПАПА-ШКОЛУ

Любая общественная инициатива, приобретая реальную форму, вызывает определенные организационные трудности, но результат реализации собственных начинаний всегда приносит удовлетворение от хорошо сделанной работы.

Создавая Папа-школу как общественную инициативу или общественную организацию, мы должны понимать, что эта работа не принесет организации финансовой прибыли и направлена на получение общественного блага. Общественная работа не подразумевает получение прибыли для физических лиц.

Прием мужчин в члены организации не должен носить дискриминационного характера. Никто не может быть принят или исключен на основании национального или религиозного принципа, подразумевающего создание неравных условий.

Как общественная организация вы можете функционировать на основании членских взносов, поддержки спонсоров, фандрайзинговой работы. Участие будущих отцов в работе папа-групп у нас бесплатно.

Для финансирования работы групп вы можете проводить общественные компании и благотворительные акции с участием приглашенных лиц и общественных деятелей, поддерживающих идеи создания Папа-школ.

Как любая организация, вы должны принять ряд административных решений:

- определить миссию вашей Папа-школы. Будет это работа социально ответственной мужской инициативной группы или вы намерены построить социальную сеть? Будете вы общественной или благотворительной организацией? Будете вы работать только в своем регионе или примете участие в развитии движения? Эти решения помогут вам выбрать направление развития;
- определитесь с руководством Папа-школы. Нужно понять, сколько человек и как будут руководить работой школы, будут решения приниматься коллегиально или единолично. Кто будет определять план работы и контролировать его исполнение. Кто составит программу Папа-школы. Это вы определите сами. В «Папа-школе.РУ» сегодня успешно действует принцип социократии. При наличии большого количества районных школ и, следовательно, мнений все решения по изменению программы школы, направлений ее работы принимаются только единогласно, то есть действительными являются решения, принятые всеми школами без исключения. Это помогло сохранить школу и развивать ее программу. Кроме руководителя школы необходим координатор работы, отслеживающий исполнение запланированных мероприятий, организующий работу новых групп. При организации общественной организации кроме ее руководителя вам понадобятся главный бухгалтер и, как правило, правление организации независимо от ее формы;
- составьте план деятельности Папа-школы. От плана работы он отличается тем, что включает участие в общественных мероприятиях, встречи с представителями местной власти, депутатами муниципалитетов, руководителями общественных организаций вашего региона. Сюда входят все запланированные вами акции: благотворительные концерты, выставки, туристические походы. Как правило, именно сюда мы включаем празднование международного дня отца, проводимого каждое третье воскресенье июня;

2500000000 человек
в 52-х странах мира
каждое третье воскресенье июня
отмечают
Международный
день отца

ОТМЕТИМ
День Отца
в Санкт-Петербурге
20 июня
2010 года?

www.papaschool.ru



- составьте план работы Папа-школы. Он включает утвержденный календарь работы папа-группы, даты встреч, назначенных ответственных за проведение группы, план работы с модераторами. Составлению этих планов хорошо помогает общий мозговой штурм, во время которого и вырабатываются наиболее работающие в конкретной местности идеи;
- назначьте ответственных за:
 - приглашение и сбор участников папа-группы;
 - помещение, где будет проводиться занятие папа-группы;
 - бытовое обеспечение (питание, канцелярия, столы и стулья, вешалки для одежды и т.д.);
- когда вы только начинаете работу Папа-школы, поддерживайте отношения друг с другом, информируйте о трудностях и достижениях. Мы заметили, что многого достигали на основании личных контактов участников инициативной группы, и поддержку мы получали в совершенно неожиданных местах;
- принимайте совместно финансовые решения. Деньги — это тот порог, через который не смогли перешагнуть некоторые инициативные группы. И хотя в начале статьи мы обратили внимание, что Папа-школа как проект не предусматривает возможности получения личной прибыли, непрозрачность в расходовании полученной спонсорской помощи может разрушить общую деятельность;
- поддерживайте отношения с местным сообществом, информируйте о своей работе и с уважением относитесь к советам и пожеланиям. Как правило, коллеги, прошедшие свой путь в организации общественной работы, помогают, показывая на возможные ошибки и предлагая решения;
- работа с будущими отцами проходит в папа-группах. Определитесь с их количеством, но мы рекомендуем на начальном этапе вести одну папа-группу. В нашей работе важно качество, а не количество.

Создав команду, переходите к разработке программы вашей Папа-школы. В приложениях 1 и 2 мы предлагаем познакомиться с «Положением о Папа-школе при Центре Общественных Инициатив» (Украина) и типовой программой «Папа по-настоящему» (Россия). Цель программ — структурировать работу и дать ясное понимание партнерам, помогающим вам организовать папа-группу, чем вы собираетесь заниматься, что будете делать. Это важно при организации совместной работы с государственными учреждениями и службами и помогает не только спланировать работу отдельной группы, но и контролировать выполнение плана работы.

Создавая свою программу, важно отразить, с кем вы будете работать, в партнерстве с кем проводить занятия. Партнеров необходимо привлечь к составлению программы. И здесь мы хотим подчеркнуть, что в своем развитии движения «Папа-школа» мы видим не создание обособленной сети мужских групп, а развивающуюся сеть общественных и государственных организаций, социально-активных мужских инициативных групп, вовлеченных в совместную деятельность подготовки «новых» отцов, совместно стремящихся к достижению гендерного равенства и поддерживающих нашу работу.



ШАГ 2. ПОДГОТОВКА МОДЕРАТОРОВ ПАПА-ШКОЛЫ

Модератор папа-группы — кто он, какой он?

«Когда я вечером возвращаюсь домой после занятия папа-группы, я каждый раз переполнен радостью и вдохновением. Работа модератором папа-группы дает мне очень много энергии».
Нильс Петтерссон, модератор папа-группы в Стокгольме

Одна из важнейших задач в деле создания эффективных и устойчивых папа-групп — найти подходящих модераторов для них. Многолетний опыт свидетельствует, что каждая минута дополнительного времени, затраченного на поиски достойных модераторов, обязательно окупается. Организация работы папа-группы без подготовленного модератора будет напоминать езду на автомобиле без двигателя.

Модератор объединяет группу. Не следует хвататься за первого попавшегося, кто согласится на эту работу (хотя и он вполне может подойти для этой роли). Надо подойти к вопросу без спешки, разместить объявления о наборе, провести информационные встречи с заинтересовавшимися, а затем — собеседования с теми, кто прошел первый этап отбора. Довольно много проектов по организации папа-групп получили плохую репутацию, работали едва-едва и были свернуты до времени из-за того, что отвечавшие за них люди не понимали значения хорошего модератора и по-настоящему заинтересованного руководства проекта.

Модератор и руководство проекта — это то лицо, тот фасад проекта, который во всех ситуациях видит общество. Если папа-группы работают на базе центра семьи, детской поликлиники или другого учреждения, важно установить прочную связь и добрые отношения с его руководителем и другими сотрудниками. Кроме того, важно, какую информацию участники группы распространяют о ней по окончании серии встреч. Заинтересованный, пунктуальный и хорошо подготовленный модератор обычно является главным условием завоевания папа-группой доброй репутации, его противоположность же обеспечит папа-группе репутацию дурную.

Нужно помнить, что в отличие от традиционного представления о руководителе группы как человеке, управляющем встречей, заседанием, модератор папа-группы не должен занимать ведущую позицию в группе. Он помощник группы, с нейтральной ролью, как правило не принимающий активного участия в содержательной части беседы.

Уже с самого начала деятельности папа-групп задачей модератора стало играть роль скорее проводника, ведущего дискуссионного клуба, чем учителя. Модератор задает вопросы или предлагает утверждения, которые затем обсуждаются группой в форме диалога. Работа папа-групп во многом сводится к тому, чтобы отцы сами в ходе разговора, дискуссии определили свое значение как родителей. Благодаря этому можно добиться у мужчин изменения отношения, взглядов в личностном плане. Когда человек осознает свое значение в семье в качестве мужчины и отца, появляется мотивация к вживанию в роль папы на новом уровне.

Модератор папа-группы следит за продолжительностью выступлений, дает возможность каждому высказаться. Важно отметить и порядок регулирования работы группы, установленный группой в начале первой встречи, и его соблюдение, что также является обязанностью модератора. Нужно отметить, что каждая группа самостоятельно определяет порядок своей работы, но стоит привести ряд общих правил, помогающих на практике:

- я говорю от себя;
- я уважаю право каждого на собственное мнение;
- мы все отвечаем за соблюдение правил.

Организуя группу, надо помнить, что очень немногие из этих мужчин когда-либо вообще ходили на подобные занятия, чтобы вместе с другими поговорить о своей жизни как мужчины и отца. Отчасти из-за того, что большинство из них впервые готовятся к появлению ребенка, но также и потому, что в рамках нашей культуры не принято, чтобы мужчины в беседах друг с другом глубоко обсуждали свою жизнь. Отсутствие такого опыта у участников несет в себе как преимущества, так и определенные риски. Большое преимущество состоит в том, что у модератора появляется возможность создания совершенно нового «игрового поля» для бесед, так как участникам будет не с чем его сравнивать.

Серьезный риск заключается в том, что некоторых мужчин такие встречи пугают, так как они считают их неестественными, ненужными и т.п.

Полезно помнить об этом, когда некоторые участники не приходят на занятия. Это редко бывает из-за модератора, скорее — из-за природы папа-группы как явления. Хороший способ начала каждой встречи — сделать небольшой доклад, чтобы группа расселась, освоилась в помещении, познакомилась с участниками и ситуацией.

Общие положения

Помните, что модератор не обязан быть специалистом. Его важнейшие ресурсы — это увлеченность, искренний интерес к этой работе и собственный опыт. Организованность и позитивный настрой — также качества, которым следует отдавать предпочтение. Глубокие познания в психологии, семейном консультировании и тому подобном всегда могут конечно же стать ценным ресурсом, благодаря которому участники папа-группы получают дополнительную информацию, но они же могут оказать и плохую услугу. Случалось, что модераторы, по своей основной профессии бывшие психотерапевтами или семейными консультантами, впадали в профессиональный раж и слишком углублялись в обсуждение проблем и рисков. А участники, устав от таких тем, просто переставали приходить на занятия. Чем проблематизировать, гораздо лучше вдохновлять — это позитивно!

Как и во всем, здесь, само собой разумеется, тоже существуют исключения, и есть примеры отличных модераторов из этих профессиональных групп. Однако упомянуть об этом стоило.

Модератор папа-группы:

- не оценивает ни высказывания участников группы, ни их поведение, ни внешний вид;
- не разделяет высказанные мнения на «правильные» и «неправильные»;
- активизирует работу группы вопросами, а не беседами. Именно вопросами он помогает участникам папа-группы стать открытыми по отношению к другим членам группы, восприимчивыми к обсуждаемой теме;
- давая отчет в своем собственном отношении к людям, отбрасывает собственное мнение, не навязывает его группе;

- не комментирует «правильность» речи собеседника, не исправляет грамматические ошибки;
- высказывания участников группы воспринимает как «маячки», помогающие модератору понимать течение беседы и устранять помехи в работе группы.

Безусловно, во время работы группы не допускаются личные нападки, оскорбления, унижительные комментарии, разжигание ненависти. Особенно (но не исключительно) — намеки на пол, расу, религию или религиозные убеждения, национальное или этническое происхождение, уровень образования, сексуальную ориентацию, инвалидность или умственную отсталость. Это правило применяется независимо от того, произносится это в виде шутки, завуалированного обвинения или насмешки.

Работа модератора папа-группы очень увлекает и стимулирует. При этом сам автоматически становишься лучше как мужчина и отец и, как правило, живешь в соответствии с тем, чему учишь других.

Набор модераторов

Чтобы найти подходящих модераторов, можно побеседовать с персоналом учреждения, на базе которого планируется работа, — акушерками, медсестрами, если работа группы планируется на базе женской консультации, специалистами центров социальной помощи семье и детям, если группа будет работать в центре. Обычно это дает хороший толчок процессу подбора кадров. Персонал организаций, с которыми вы планируете открыть папа-группу, работает с родителями и детьми, наблюдает поведение отцов и отмечает тех, кто мог бы стать хорошим примером для других. Это, например, может быть мужчина, — хорошо при этом, если у него уже несколько детей, — активно участвующий в уходе за ребенком, приходящий с ним в детскую поликлинику, клуб, кружки. Естественно, он должен отличаться позитивным отношением к собственной семье и окружающим, излучать энтузиазм и интерес, которые вдохновляют других.

Большую помощь в открытии первых групп на постсоветском пространстве оказали родительские клубы, которые не только предоставляли помещения для работы группы, но и предложили первых модераторов из числа наиболее активных отцов самых разных профессий, регулярно участвовавших в работе клубов. Можем отметить, что первыми модераторами «Папа-школы.ру» в Санкт-Петербурге стали: рабочий, бармен, водитель-дальнобойщик, дьякон, IT-специалист, риэлтор.

Следующий шаг — всмотреться в собственный круг знакомых, поговорить с друзьями — возможно, у кого-то есть друг, коллега или родственник, подходящий к этому описанию. Здесь важно уметь четко объяснить, кого ищем, и не снижать требования только потому, что кандидат — чей-то друг или родственник.

Размещение объявлений не самый эффективный способ — чаще всего это тот метод поиска, к которому прибегают в последнюю очередь. Услуги местной газеты по размещению краткого, но информативного анонса обходятся обычно не слишком дорого. Можно воспользоваться размещением информации в социальной сети, на родительских форумах.

При этом важно помнить вот о чем:

- звонков и интереса со стороны каких мужчин я ожидаю;
- как сформулировать то, что я хочу сказать, чтобы удержать их внимание;
- важно четко дать понять, что информация обращена не ко всем и каждому, а к тому, кто уже является папой;
- ему должна нравиться его роль отца;

- он должен быть за гендерное равенство;
- он должен интересоваться работой с другими молодыми отцами, чтобы стимулировать их к новому мышлению, к выбору более активного отцовства и к решимости бросить вызов традиционным полоролевым стереотипам.

Такой анонс, возможно, придется помещать в газете неоднократно, да еще расклеивать на досках объявлений в подходящих местах. А далее предстоит отвечать на телефонные звонки и прислушиваться к тем, кто звонит или изъявляет свой интерес по электронной почте. Представляют ли они — хотя бы кто-то из них — интерес, чтобы быть приглашенными на информационную встречу?

Информационная встреча

Это очень важная встреча. Рассчитывайте, что она займет полтора-два часа. Это, пожалуй, первый этап действительного отбора вероятных модераторов. На встрече дается важная информация, позволяющая, с одной стороны, каждому участнику решить, подходит ли ему такая работа, с другой — руководителю проекта понять, стоит ли приглашать пришедших на эту встречу мужчин на следующий этап. В этой ситуации полезно бывает смешать в одной группе тех, кто пришел по объявлению, с теми, кого порекомендовал персонал учреждения, и родственниками и знакомыми, с которыми руководитель проекта беседовал лично.

Вопросы, которые следует осветить в ходе информационной встречи:

- кто стоит за проектом, кто является заказчиком;
- что такое папа-группа, история развития этой формы работы;
- цели и методы;
- модератор и его качества;
- образ действий модератора;
- вознаграждение и практические вопросы;
- практическая работа.

Затем всем участникам предоставляется возможность задать вопросы, а тем, кто заинтересован в продолжении, назначается время собеседования.

При выборе модератора стоит также принимать во внимание, что он будет не только ведущим группы, часто наши модераторы являются представителями Папа-школы в проводимых общественных мероприятиях, читают лекции о работе групп студентам педагогических и социальных кафедр, ведут активную социальную жизнь. Поэтому при первичной беседе также стоит уточнить возможность будущего модератора уделять время общественной деятельности. Но это не является строгим правилом. Ряд модераторов ведет группы и не принимает участия в организованных школой мероприятиях, и это также необходимо оговорить с потенциальными кандидатами.

Собеседование с будущим модератором

На персональные интервью отводите час-полтора. Если возможно, проведите собеседование в доме будущего модератора — это позволит составить как можно более целостное представление о кандидате:

- Почему он хочет стать модератором папа-группы?
- Что он смог бы привнести в эту работу, на что вдохновить участников?
- Побеседуйте о родительстве и гендерном равенстве.

При организации папа-группы в небольших муниципалитетах стоит учитывать мнение окружающих о семье и конкретном человеке. Вряд ли стоит поручать организацию и ведение группы мужчине, к которому не придут его знакомые и соседи.

После такого разговора должно сложиться ощущение, годится ли этот человек на роль модератора. Если чувствуете, что он не подходит, не стесняйтесь сказать «нет».

Обучение модераторов

Базовый курс подготовки следует проводить в течение двух дней. Нужно подготовить расписание занятий, включающих темы, приглашающие к дискуссиям и беседам, но также дающие фактические знания о:

- лидерстве;
- динамике группы;
- равноправии и гендере;
- администрировании.

«Это отличная форма для разговора о детях, отношениях и равенстве».
Патрик, модератор папа-группы в Стокгольме

Практика

После прохождения базового курса обучения следует как можно скорее начать практическую работу: с одной стороны, полученные в ходе обучения знания еще свежи в памяти, с другой — можно надеяться, что непосредственно после базового курса новоиспеченные модераторы мотивированы попробовать свои силы на практике.

Практику можно организовать различными способами. Два примерно равно хороших способа — это:

- набрать собственную папа-группу, но работать с ней в присутствии опытного модератора;
- присоединиться к группе, которую ведет опытный модератор, и поработать соведущим, а затем параллельно набрать собственную группу.

В обоих случаях основную ответственность за ход встреч папа-групп несет опытный модератор, а новичок сам определяет, какое количество встреч необходимо для его «производственной практики», прежде чем он решится вести группу самостоятельно.

Супервизия и повышение квалификации

Модератор папа-группы — довольно одинокая фигура на сцене. Под этим понимается, что он несет единоличную ответственность за свою группу, за сам успех занятий и такую атмосферу, в которой участники будут чувствовать себя комфортно и раскрепощенно. Поэтому важны супервизия и дальнейшее обучение.

Групповая супервизия пользуется успехом у модераторов и дает позитивные результаты. Поделиться собственным опытом с коллегами, послушать, как в той или иной ситуации поступают они, — это отличный способ поднять самооценку и укрепить уверенность в своих лидерских качествах. А это для модератора очень важно. Такую супервизию лучше всего проводить в мини-группах по 3–5 человек. Направляйте ход супервизии с помощью заранее подготовленных вопросов, которые, однако, допускают выражение собственных точек зрения. Если на супервизию собралось много модераторов, она сначала проводится в малых группах, а затем результаты докладываются в расширенном составе. Не скупитесь на время.



Повышение квалификации чаще всего проводится в виде встреч с приглашенными специалистами в различных областях, как, например:

- динамика групп;
- гендерное равенство;
- наука о поведении человека;
- наука о развитии ребенка.

Супервизию и курсы повышения квалификации можно проводить по вечерам в будни или в выходной в течение дня. Модераторы могут сами высказать пожелания касательно темы занятия, либо ее определяет руководитель проекта.

Полезно при возможности смешивать в группе опытных модераторов с новичками. Как правило, смесь наработанного опыта и новых веяний идет на пользу всем.

Роль модераторов в развитии Папа-школы

За время реализации проекта Папа-школы в разных странах многие модераторы разработали собственные подходы к организации работы папа-группы, работы с будущими отцами.

Основными задачами, которые им удалось решить, были:

- оказание помощи будущим отцам в осознании собственного представления о мужественности (например, могут ли мужчины открыто проявлять свои эмоции);
- помочь мужчинам признать важность не только материальной поддержки, но и помощь в таких «немужских» делах, как уборка по дому, готовка;
- провести открытый разговор о невозможности насилия в семейной жизни, в отношении женщин и детей;
- принятие отцами ответственности за свои действия и поступки.

Не менее важным является совместное обсуждение роли отцов в жизни сво-

их детей и понимание того, почему отцам так важно играть активную роль в жизни детей с первых дней после рождения.

Развитие папа-групп, создание отдельных Папа-школ зависят от возможности модераторов действовать совместно. При том, что у многих из наших модераторов различное образование, различные профессии и собственные взгляды на развитие движения Папа-школ, сохранить единство помогают общие правила модераторов, разработанные и принятые ими на общей встрече. Эти правила носят разные названия, но наиболее точно их определили наши шведские друзья, назвав «Кодексом модераторов».

Во всех Папа-школах у модераторов нет жестко определенного понятия «членство». Одни проводят занятия один раз в год, другие работают с группой постоянно. Совместно принятые правила регулируют порядок участия в жизни папа-школы. Человек, нарушивший им же установленные правила, не может представлять сообщество.

Понятно, что невозможно устанавливать правила, детально регламентирующие повседневную жизнь Папа-школы, определяющие детальное содержание программ каждой существующей папа-группы. Принятие «Кодекса» помогает установить общие правила для сообщества. Это принципы, которых мы придерживаемся, принципы, относящиеся к самому понятию Папа-школы.

Основопологающие принципы деятельности папа-групп (Кодекс шведских модераторов)

Цели создания папа-группы

Ставя в центр внимания благо ребенка, предложить мужчинам возможность подготовиться к родам, активному родительству и равноправным отношениям с супругой.

Основные задачи:

- следовать положениям Конвенции ООН по правам ребенка;
- служить референтной группой в различных контекстах;
- способствовать более активному использованию мужчинами своего права на отпуск по уходу за ребенком.

Грудное вскармливание

Руководящие принципы:

- не диктовать, что и как кому делать;
- ставить благо ребенка в центр внимания;
- способствовать тому, чтобы отцы приобретали как можно больше знаний по вопросам грудного вскармливания.

Родительское страхование

Руководящие принципы:

- способствовать тому, чтобы родители поровну использовали свое право на отпуск по уходу за ребенком.

Насилие

Руководящие принципы:

- нулевая терпимость;
- способствовать снижению уровня домашнего насилия.

Расистские и/или женоненавистнические высказывания

Руководящие принципы:

- ни в коем случае не приветствовать расистские, женоненавистнические, гомофобные высказывания или негативное поведение в отношении этих групп;
- на возможные шутки в этой сфере следует отвечать так называемым «сократовым выспрашиванием», то есть вопросами, начинающимися со слов «если», «что», «как» и т.п., которое характеризуется уважением к человеку, но не означает одобрения лексики.

Гендерное равенство

Руководящие принципы:

- все люди независимо от пола обладают равными правами, несут равные обязанности и имеют равные возможности.

Наше отношение к другим организациям

- мы готовы быть референтной группой для всех, кто работает с вопросами родительства;
- мы готовы сотрудничать с организациями, придерживающимися той же позиции, что и мы сами.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ С МОДЕРАТОРАМИ

Тема занятий с модераторами: «Как организовать работу папа-группы»

Возможно, папы никогда не были более папами, чем сейчас. Новые отцы отличаются более активным участием в процессе становления и воспитания своих детей. Современный папа сознательно выстраивает свои отношения с детьми, старается сохранить и укрепить контакт с ними. Многие молодые отцы нынче говорят о том, что хотели бы больше участвовать в уходе за детьми, чем это делали их собственные папы, и некоторые это действительно делают.

Почему же важность института отцовства часто недооценивают? Может быть, потому, что мы считаем, что только матери «реально» справляются с родительскими обязанностями, в то время как отцы должны мириться с вспомогательной ролью. Исследования показывают, что отцы, так же как и матери, могут заботиться о ребенке, реагировать на его запросы, организовать уход как за своим новорожденным ребенком, так и за детьми старшего возраста. В целом отцы больше похожи, чем отличаются от матерей.

Стать родителем — это серьезное, жизненно важное событие. Будучи родителем, ты можешь следовать за развитием нового человека. Ты очень надолго будешь оставаться одним из самых важных людей в жизни твоего ребенка.

Для кого-то родительство изначально ощущается как нечто само собой разумеющееся. Для большинства же оно означает более или менее масштабную «перенастройку», которая растягивается во времени, следуя за процессом роста и развития ребенка, появлением у него новых потребностей. Возраст, в котором у человека появляется ребенок, также очень важен для того, каковы будут его взгляды на родительство, каким будет он сам как родитель.

В связи с появлением ребенка человек нередко задумывается о том, каким было его собственное детство. Важно постараться вспомнить наряду с тем хорошим, что хотелось бы передать своим детям, и то, что передавать им не стоит. Для многих новоиспеченных родителей бывает полезно поразмыслить о своих ценностных ориентирах и других жизненно важных вопросах.

Программа подготовки будущих отцов в папа-группах дает каждому участнику возможность получить информацию о практике ухода за новорожденным ребенком, об особенностях сексуальных отношений с женой в до- и послеродовый периоды, о процедуре совместных родов и участии мужа в них не от специалиста, не в виде лекции. Интересующую информацию будущие отцы получают во время встреч с мужчинами, уже ставшими отцами. При существующих информационных возможностях им не составит труда получить описание процедуры совместных родов в сети Интернет, но будущим отцам важно получить ответ от мужчины, отца, бывшего рядом с женой в родильной палате. Очень важно узнать у отца, каждый день ухаживающего за ребенком, как это делать. Ведь многие мужчины не знают, как общаться с новорожденным и как важен этот уход для развития младенца.

Неплохо также поговорить о наших ожиданиях друг от друга как родителей. Каковы наши представления о роли отца и матери? Что такое, по-нашему, семья и какой мы хотим видеть собственную семью? Что мы хотим взять из родительской семьи и что не хотим передавать своим детям? Как получалось взаимодействие, сотрудничество у твоих и у моих родителей? Как будем делать мы?

Если человек является одиноким родителем, ему стоит задуматься о том, хочет ли он, чтобы в жизни ребенка появились другие важные для него люди, и если да, то кто именно. Есть ли в ближайшем окружении кто-то, кого я хотел бы привлечь особо, кто оказал бы мне помощь и поддержку?

Папа-группы обеспечивают мужчинам наличие дискуссионного форума для обсуждения всех этих тем — форума, какого раньше не было. Хорошо обученные модераторы папа-групп в ходе бесед поднимают такие темы, как:

- роды;
- родительство;
- изменение отношений в (супружеской) паре;
- гендерное равенство;
- «жизненный пазл».

Пройденный курс дает каждому участнику возможность получить ответы на большинство вопросов, и это способствует установлению гармоничных, гендерно-сбалансированных взаимоотношений в семье. Такая подготовка несет изменение традиционного стиля поведения будущего отца. Традиционный стиль воспитания мальчиков в семье — это исторически сложившаяся система взглядов, идеалов и средств родительского влияния на детей, в которой отец — ее глава и кормилец, опора и защита. В современном мире женщинам и мужчинам приходится преодолевать существующие стереотипы, адаптировать традиции семейной жизни и воспитания детей к требованиям времени.

«Я участвовал во всех встречах до одной. Первая встреча стала большим сюрпризом: я-то полагал, что эти занятия — нечто иное. Наши встречи имели для меня БОЛЬШОЕ значение, потому что укрепили мое убеждение, что для мужчины нормально быть рядом с ребенком, быть активным папой».

Стефан, папа Софии

Существует много способов организовать работу папа-группы, и многие модераторы идут своим путем. Те два примера, которые приводятся здесь, основываются на многолетнем опыте работы в Швеции, Норвегии и России; начальным образцом стал проект «Папа по-настоящему», осуществлявшийся в Стокгольме в 2002–2007 годах.

Старайтесь формировать группы с количеством участников 6–10 человек. Группа из менее шести участников тоже может работать, но она бывает очень уязвима, если кто-то перестанет приходить на встречи, — а с такой возможностью практически всегда приходится считаться.

Группа из более десяти участников также работоспособна, но такая большая группа может оказаться трудноуправляемой. Кроме того, чем больше группа, тем труднее вызвать участников на откровенный разговор, а у того, кто предпочитает прятаться за спины других и оставаться в тени, больше шансов сделать это, когда участников слишком много.

Модераторы Папа-школы должны создать собственную базу информации и используемых материалов. Это позволит без проблем производить замену модератора, организовывать совместное ведение группы.

Приняв план занятия, не пытайтесь менять его во время работы с группой, каким бы необходимым это не казалось. Обсуждение заявленных тем может проходить по-разному, но все, что вы заявили группе, должно быть выполнено. Не стоит ожидать, что каждая предложенная вами тема вызовет оживленное обсуждение, наша цель — дать импульс к совместной работе, своеобразному мозговому штурму. И если какая-то тема не пошла, это не значит, что нужно прервать работу. Обсуждение можно сократить, обсудив, почему это предложение не вызвало интереса.

Общие правила работы с группой для модератора:

- внимательно слушайте всех участников группы;
- все проблемы с работой группы возникают из-за непринятой информации;
- с первых минут вместе с участниками определите правила для группы и следите за их соблюдением;
- сразу определите порядок индивидуальных консультаций, группа работает только над совместными темами;
- поддерживайте высказывания участников.

Проблемы, которые возникают при групповой работе, как правило, зависят от поведения участников. Попробуем описать трех типичных участников, не дающих вам заскучать.

Говорун. Все знает и так много говорит, что хочется передать ему свою роль. Это плохая идея. Насколько бы не был он хорошо осведомлен, вы не знаете конечную цель его высказываний. Слишком говорливый участник может раздражать других членов группы. И даже признавая его вклад в жизнь группы и ее работу, вы, как модератор, должны прервать его монополию на внимание. Если необходимо, напомните, что у нас приветствуется групповая работа, если необходимо, после занятий, вы можете выслушать все его предложения. Вы лидер группы и не должны отдавать свою роль.

Противоположность говоруну — **молчун**. Молчун не всегда застенчивый человек. Нужно учитывать, что у вас не принято, чтобы мужчины открыто обсуждали свое участие в уходе за детьми. Постарайтесь смягчить обстановку и включить молчуна в разговор, отвечая на простые вопросы. Важно при этом, во время ведения группы, отслеживать невербальные сигналы, подаваемые молчуном, чтобы понять, когда он может вступить в общее обсуждение. При обсуждении общих вопросов необходимо включить его в обсуждение, обращаться по имени.

Клоун. Нужно признать, что наличие веселого и непринужденного участника поможет разрядить напряженную атмосферу первых встреч, но стоит помнить цель занятий.

Проблемы при ведении группы чаще возникают, когда в одной группе собираются близкие друзья, болельщики. Они могут постоянно переключаться на посторонние темы. Заминки могут возникнуть и от двух противоположностей: тема очень скучная и никто не хочет ее обсуждать и тема настолько интересная, что все высказываются, перебивая друг друга. Во время таких занятий стоит сделать перерыв, чтобы в это время напомнить о правилах группы.

Старайтесь, чтобы все участники группы принимали участие в обсуждении предложенных тем. Этому помогает вопрос «Что нового?» — с которого начинается каждое занятие. Это важно для создания атмосферы открытой работы. Говоря о том, что изменилось в их жизни с рождением ребенка, отцы учатся обмениваться опытом. Опыт каждого, полученный после рождения ребенка, по-своему уникален, и поэтому важно дать возможность высказать и обсудить возникшие мысли.

Обсуждение — важная часть работы с группой. Оно учит уважать мнение другого, быть терпеливым. Иногда можно видеть, как меняются высказывания участников, понимающих, что роль отца, активно участвующего в уходе за младенцем, вступает в противоречие с его прежними представлениями. Очень хорошо, когда участники обнаруживают сходство в высказываниях или отмечают различия. Простой вопрос: «Каким должен быть отец?» — позволит увидеть, как участники понимают свою роль.

В процессе подготовки к проведению группы проговорите все пункты плана, все вопросы, предлагаемые к обсуждению. Хотя все вопросы, предлагаемые нами в методике проведения занятий открытые, вы должны убедиться, что они подходят вашему стилю ведения группы. Оцените, достаточно ли времени вы запланировали на обсуждение, не придется ли какие-то вопросы оставлять без ответа.

Используйте больше практических советов из личного опыта или опыта участников групп, чем цитирование учебников. Обсуждение реальных ситуаций позволяет участникам сосредоточить свое внимание на ситуации в личной жизни, на личном опыте. Поэтому изучение личного опыта позволяет не только принять советы, которые они могут применить, но и обсудить спорные вопросы.

Эффективное использование обучения предполагает ввод в программу упражнений, которые не только учат полезным навыкам, но и дают новое понимание роли отца. Очень полезным бывает обучение на куклах смене памперсов. Мы моделируем реальные ситуации, во время которых отцы учатся быть заботливыми и принимают на себя обязанности по уходу за ребенком. При моделировании реальных ситуаций очень полезно:

- чтобы в работе группы принял участие мужчина, недавно ставший отцом и активно участвующий в уходе за ребенком;
- организовать взаимодействие участников так, чтобы они действовали, помогая друг другу.

Практика ввода в программу модели поведения «новых отцов» играет важную роль обучения реальным навыкам. Мужчины учатся тем действиям, которые раньше приписывались матери ребенка. И это хороший этап обучения, когда уместно задать вопрос: «Как вы будете использовать полученные навыки?» Желательно обсудить полученные ответы, так как это поможет понять ценностные установки участников группы.

Придерживайтесь плана не только в проведении конкретного занятия, но и всего цикла. Предложенные нами пять тем не являются догмой, это только каркас. Но наличие плана позволит вам следовать установленному порядку. С практикой вам будет все легче и легче двигаться от занятия к занятию. Сохраняя четкий план, вы сможете все внимание сосредоточить на достижении практического результата: изменения поведения мужчин в интересах ребенка.

ПРИМЕР № 1

Первая встреча — до родов, все остальные — после

Если папа-группа начинает свою работу до родов, полезно сотрудничать с женской консультацией или группами подготовки к рождению, работающими в семейном клубе: здесь легче набрать в группу будущих отцов. Наилучший способ — поговорить с врачом или другим специалистом, который отвечает за традиционные курсы подготовки родителей.

Модератор не только ведет группу, но и думает о том, как ее сохранить, не допустить распада. Важным в этой части является начало. Первые отношения участников группы с модератором формируются при сборе группы. Модератор должен встретиться с каждым потенциальным участником индивидуально, прежде чем будет начата работа группы. Нужно постараться понять, заинтересован ли участник или он пришел по желанию жены, узнать стиль его поведения, как он относится к работе в группе, опыт семейной жизни. Возможно, его интересует не участие в группе, а получение аудитории для реализации собственных идей.

Мужчины, направленные в группу своими половинками, вначале не могут ясно сформулировать свои пожелания, но это не является препятствием для участия в группе. Он должен получить шанс сделать выводы во время первых занятий. Но вот человек, который изначально отрицательно высказывается о своем будущем отцовстве, враждебно относится к будущей матери ребенка, не должен быть в составе участников. Такому мужчине можно предложить альтернативу — индивидуальные консультации. Враждебное отношение к будущему ребенку изначально заложит конфликты в работе группы, а сам модератор в данной ситуации не сможет сосредоточиться на организации совместных действий.

Самым эффективным показал себя способ работы, когда организатор курсов для будущих мам и модератор папа-группы делят между собой группу собравшихся вместе родителей. Вы забираете мужчин, а женщины остаются с руководителем курсов. Рассчитывайте на то, что на эту встречу понадобится примерно два часа. Если вам не дают разрешения таким образом вмешиваться в работу с будущими родителями, то наверняка все же позволят заглянуть ненадолго, чтобы оставить информационный буклет, рассказывающий о папа-группе, в котором также указан простой способ записаться в такую группу.

Эта встреча будет почти исключительно посвящена предстоящим родам и периоду перед ними. Начните с короткого рассказа о самом себе: имя, сколько у

вас детей, что вы являетесь модератором папа-группы. Далее расскажите о деятельности папа-групп, истории их появления и задачах.

Скажите участникам, что сейчас речь идет только о том, является ли каждый из них отцом или только готовится им стать, — и ни о чем другом. Возраст и профессия роли не играют. Теперь пусть они представятся: имя свое, имя супруги/подруги, есть ли уже дети и когда ожидаются роды.

Вводная часть первого занятия

Начните встречу с короткого рассказа о собственном опыте, когда рождались ваши дети — как все прошло, какие были ощущения. Или, возможно, у вас в запасе есть хороший рассказ другого участника папа-групп либо модератора, который вы слышали и который годится «для затравки». Скажите участникам, что очень важно, чтобы они высказывали свои пожелания, свои ожидания, так как содержание бесед во многом будет определяться ими.

Результаты исследований, проводившихся, в частности, в Швеции, свидетельствуют о том, что мужчины так же, как и будущие мамы, испытывают страх и тревогу по поводу предстоящих родов. Это тот страх, в котором тяжело признаться и который трудно распознать. Поговорите об этом в общих чертах, а затем приведите собственный пример, расскажите о своей тревоге. Как правило, это помогает другим участникам раскрыться и решиться говорить о своих опасениях. Тревога чаще бывает обусловлена незнанием, чем страхом. Вместе вы можете дать друг другу подтверждение того, что каждый из участников не одинок в своей ситуации, со своими мыслями, и это поможет ощущать себя увереннее.

Старайтесь формировать группы с количеством участников 6–10 человек. Группа из менее шести участников тоже может работать, но она бывает очень уязвима, если кто-то перестанет приходить на встречи, — а с такой возможностью практически всегда приходится считаться.



Группа из более десяти участников также работоспособна, но такая большая группа может оказаться трудноуправляемой. Кроме того, чем больше группа, тем труднее вызвать участников на откровенный разговор, а у того, кто предпочитает прятаться за спины других и оставаться в тени, больше шансов сделать это, когда участников слишком много. Наш опыт показывает, что группы в 6–8 человек наиболее эффективно работают по программе.

Схема занятия для примера № 1 может выглядеть так:

- презентация модератора и папа-группы как формы работы;
- краткая самопрезентация каждого участника;
- нынешняя ситуация и ожидания;
- подготовка к родам;
- роды, тревога и собственные мысли, что значит быть коучем;
- период после родов, когда ребенка привозят домой;
- домашнее задание к следующей встрече (полезно дать такое, в выполнение которого будет вовлечена и женщина);
- следующая встреча папа-группы — когда и где?

До окончания беседы обязательно назначьте время и место следующей встречи. Определите дату, когда у всех участников уже должны родиться дети. Если у кого-то роды ожидаются достаточно нескоро — через 2–3 месяца, назначьте следующую встречу раньше этого момента, чтобы пауза между встречами не была слишком длинной. Следовательно, в следующий раз у одних уже будут дети, у других — еще нет. Однако встреча может получиться удачной, так как участники смогут обмениваться своим разнообразным опытом.

«Папа-группы — хороший случай для того, чтобы обмениваться идеями с другими, находящимися в такой же ситуации».

Ларс, папа Руфуса

ПРИМЕР № 2

Все встречи — включая и первую — после родов

Другой способ начать работу с папа-группой — собраться впервые уже после рождения детей. Преимущество этого способа состоит в том, что он чаще всего лучше обеспечивает непрерывность работы, так как позволяет избежать временного разрыва между первой встречей — до родов и следующей — после родов, как это случается в приведенном выше примере.

Формирование группы этим способом облегчается, если завязать сотрудничество с детской поликлиникой или центром социальной помощи семье и детям. Здесь можно привлекать в папа-группу отцов семейств, посещающих эти учреждения. Если возможно, придите лично на встречу с родителями или занятие с родительскими группами. Принесите с собой хороший буклет, рассказывающий о работе папа-групп. Оставьте электронный адрес и номер телефона, чтобы заинтересованные отцы могли записаться.

Вводная часть второго занятия

Начните встречу с короткого рассказа о собственном опыте, когда рождались ваши дети — как все прошло, какие были ощущения. Или, возможно, у вас

в запасе есть хороший рассказ другого участника папа-групп либо модератора, который вы слышали и который годится «для затравки». Скажите участникам, что очень важно, чтобы они высказывали свои пожелания, свои ожидания, так как содержание бесед во многом будет определяться ими.

Схема занятия для примера № 2 может выглядеть так:

- презентация модератора и папа-группы как формы работы;
- краткая самопрезентация каждого участника;
- рассказы, как прошли роды. Каждому участнику дается возможность и выделяется время;
- как обстоят дела теперь, когда ребенок появился? Кормление, уход, сон?
- роль мужчины в семье. Активный папа или обслуживающий персонал?
- домашнее задание к следующей встрече (полезно дать такое, в выполнение которого будет вовлечена и мама);
- следующая встреча папа-группы — когда и где?

До окончания беседы обязательно назначьте время и место следующей. Лучше всего установить даты для всех последующих встреч. Скажите, что благоприятно напомните участникам с помощью электронной почты или sms. Постарайтесь запланировать встречи так, чтобы паузы между ними были довольно короткими — от одной до трех (не более!) недель. Нарботанный опыт свидетельствует, что чем чаще проводятся встречи, тем меньше риска, что кто-то из участников перестанет приходить на них, и тем сплоченнее становится группа.

После проведенного занятия стоит обдумать его результаты:

- все ли участники группы принимали равное участие в ее работе;
- какова была реакция участников группы на полученную информацию о роли отца, об участии мужчины в домашних хлопотах;
- происходит ли в группе обмен информацией;
- удалось ли выполнить все, что было запланировано в установленное время.

Несколько полезных советов касательно работы с группой

- Запомните! Вы лично не являетесь «экспертом по папам». Вы не должны быть самым знающим. Будьте собой. Относитесь к себе скорее как к ведущему дискуссии, чем как к учителю.
- Участники не знают, какой «должна быть» папа-группа, — им не с чем сравнивать. Используйте эту степень свободы, чтобы создать собственное содержание работы папа-группы.
- Хорошо начать очередную встречу с информационного сообщения. Вы задаете рамки для группы. Возможность для участников рассесться, освоиться в помещении, разглядеть друг друга и понять ситуацию. Обобщите итоги предыдущей встречи, обозначьте тему нынешнего занятия. Затем пустите по кругу вопрос «Как дела?» — чтобы каждый мог сказать несколько слов.
- Задавайте вопросы или предлагайте утверждения, которые затем группа обсуждает в форме диалога. Так что каждому участнику нужно самому определять свое значение как родителя. Ссылайтесь на собственный опыт. Говорите от первого лица.

- Основополагающие ценности:
благо ребенка, Конвенция ООН о правах ребенка;
гендерное равенство;
право обоих родителей на отпуск по уходу за ребенком.
- Воспринимайте папа-группу как процесс. В диалогах хорошо придерживаться настоящего времени.
- Будьте чутким и гибким в отношении тем, которые папы хотят обсудить. Но при этом будьте твердым в отношении тех тем, которые считаете важными.
- Вопросу, интересующему одного-единственного участника, не следует уделять слишком много времени.
- Пользуйтесь домашними заданиями. Давайте задание папам на дом к следующей встрече — лучше всего такое, которое им нужно будет выполнять вместе с мамой.
- Понимание рождает знание. Не заваливайте участников массой фактов — стремитесь к переживанию и пониманию.

Исходя из опыта, можно отметить, что при возникновении вопросов, требующих квалифицированной помощи специалиста, вы должны помочь участнику группы установить индивидуальный контакт с профессионалом. Не стоит путать организацию и проведение групповой работы с индивидуальной профессиональной помощью специалиста.

Завершая рассказ о модераторах папа-школы, мы надеемся, что ваши встречи не будут напоминать собрания, которые хочется покинуть как можно скорее. Мы еще рассмотрим различные порядки построения занятий, но они не являются догмой и для нас. Сколько бы занятий вы не проводили как модератор папа-группы, главное заключается в организации занятия. Уникальность наших занятий состоит в том, что все участники независимо от возраста и профессии пришли с одной общей целью — стать лучшими в мире отцами. Это является большим бонусом организатору, поэтому, понимая это, нельзя упускать из виду такие вопросы, как:

- время проведения занятий;
- помещение, в котором оно проводится;
- четко подготовленный план занятий;
- информированность участников о длительности занятий.

Тема занятий с модераторами: «Профилактика домашнего насилия»

«Папа-школа» — хорошее место для первичной профилактики домашнего насилия. Изучая новые для него отношения, гендерную роль, мужчины меняются, и это помогает им быть более ответственными в семейной жизни. Мы уверены, что мужчины, с первых дней заботящиеся о своем ребенке, никогда не совершат насилия в отношении женщин и детей.

Если размышлять о том, как сократить домашнее насилие, мы должны искать пути создания такой культуры в сообществе, которая не оправдывает насилия в отношении женщин и детей. Важно включить в подготовку модераторов дискуссии о домашнем насилии и путях профилактики. Ясно одно: без вовлечения мужчин в действия по предотвращению насилия ждать его сокращения бессмысленно. И Папа-школа, являясь частью мужского сообщества, ищет свои пути противодействия насилию и созданию положительного образа мужчины.

Наши действия включают:

- организацию дискуссий в сообществе;
- информацию о ненасильственном пути предотвращения конфликтов в планы занятий папа-групп;
- представление в местном сообществе взглядов мужских групп на гендерное равенство;
- работа с местной законодательной и исполнительной властью по разработке мер профилактики насилия в отношении женщин и детей;
- проведение собственных мероприятий, направленных на изменение норм замалчивания домашнего насилия.

Важной частью общественной работы модераторов и лидеров папа-школы является участие в общественных мероприятиях и дискуссиях, касающихся положения женщин и детей. При обсуждении вопросов домашнего насилия стоит иметь в виду, что с обывательской точки зрения понятие насилия в семье заключается в факте «избиения жены», но мы, говоря о домашнем насилии, подразумеваем все виды насилия в отношении членов семьи. И это не только физическое насилие, это и психологическое, и экономическое, и эмоциональное, включающее словесные оскорбления.

Домашнее насилие — это серьезная проблема. Для подготовки этого занятия вам важно не только познакомиться со специализированной литературой, но и установить контакты с местными организациями и службами, занимающимися профилактической работой, женскими НПО.

Понимая, что мужчины также подвергаются насилию (драки, хулиганство) со стороны других мужчин, при подготовке модераторов основное наше внимание сосредоточено на профилактике семейного насилия, и здесь, как ни печально, в большинстве случаев именно мужчины становятся источником насилия в семье.

Эта своеобразная мужская монополия на насилие является результатом воспитания юношей, как настоящих мужчин. Доминирующая модель мужского поведения, предлагаемая мальчикам не только дома, но и часто в школе, воспитывает терпимое отношение к таким чертам характера, как агрессивность, властность, грубость. К моменту совершеннолетия у наших юношей сформировано мифологизированное представление о том, каким должен быть «нормальный» мужчина. Повзрослев, они легко прибегают к насилию в семье, когда полагают, что их доминирующая роль ставится под сомнение, или когда, по их мнению, женщина делает не то, что она должна.

Учитывая это, мы можем применить свою стратегию изменения отношения к домашнему насилию:

- предложите участникам папа-групп основную информацию о насилии в семье, его источниках;
- поощряйте сопереживание жертвам насилия и покажите, как насилие демонстрирует господство в сознании модели настоящего мужчины;
- покажите, что насилие — это неприемлемая для нас норма поведения.

Важной частью обсуждения темы домашнего насилия является обсуждение собственного опыта, своего понимания. Рассматривая примеры, обсудите способы ненасильственного разрешения конфликта, поощряйте участников группы привести собственные примеры. Другим способом обсудить тему насилия может стать тема взаимоотношений с женой и важность атмосферы любви и доверия для развития ребенка.

В завершение этой части мы можем сказать, что насилие в отношении женщин и детей может быть ликвидировано только после кардинального изменения понимания понятия «гендер», особенно мужчинами, и гендерных отношений в обществе.

Тема занятий с модераторами: «Гендерное равенство и гендерная дискриминация»

Человек не выбирает, кем родится: мужчиной или женщиной. Но часто именно пол начинает определять всю ее или его дальнейшую жизнь. С детства детей не только одевают по-разному в зависимости от того, мальчик это или девочка, но и по-разному к ним относятся, устанавливают различные правила поведения.

Что мы говорим мальчику, а что девочке? «Дай сдачи, ты же мальчик» (может быть, именно такими словами закладывая будущее агрессивного поведения), «Не реви, ты не девочка» (как вы думаете, как после этих слов будет относиться мальчик к девочке — как к плаксе, как к низшему существу?). «Будь опрятной, не запачкайся, ты же девочка» (а что, мальчикам не нужно быть чистыми и опрятными?), «Веди себя тише, будь скромной, ты же девочка» (а если эта девочка смелая и инициативная — так это плохо?).

Что еще мы говорим детям? Таким образом, семья и окружение закладывают детям различные стандарты поведения. Эти разные, в зависимости от пола, правила затем транслируются и поддерживаются всеми общественными институтами: начиная с детского сада, школы, армии и заканчивая всевозможными государственными учреждениями. Не последнюю роль в этом процессе играет культура: книги, кинофильмы, пресса, телевидение.

Так постепенно формируются стереотипные роли мужчины и женщины, и общество, и их носители начинают считать врожденными, изначально присущими женщине или мужчине по факту рождения. В действительности мы наследуем только половые различия. Под биологическим полом (*sex*) понимаются анатомические и физиологические особенности человека: внешние половые признаки, репродуктивная функция — способность к зачатию и рождению ребенка. И здесь различия между мужчиной и женщиной бесспорны. Скажем, мужчины не могут рожать ребенка, но они, как правило, выше и сильнее. Но кроме биологического можно выделить так называемый социальный пол — гендер. Термин «гендер» (*gender*) обозначает пол как социальное понятие и явление.

Мужчины и женщины являются культурным продуктом своих обществ, поэтому ощущение человеком принадлежности к определенному гендеру воспитывается всю жизнь, за которую он или она осваивает те поведенческие нормативы, которые будут их характеризовать как мужчину или женщину. Эти гендерные роли мужчине и женщине навязываются:

- через одежду и поведение (у самых маленьких детей уже разная одежда, разные игрушки, потом они имеют разные обязанности в семье);
- через формирование различных психологических качеств (семья и школа поощряют развитие одних качеств и третируют другие в зависимости от того, мальчик это или девочка);
- через развитие способностей девушек и юношей в определенном направлении;
- через преграды мужчинам и женщинам заниматься разными видами деятельности и т.д.

Таким образом, возникает понятие традиционной мужской и традиционной женской гендерной роли. Биологический пол и его функции не меняются в категориях «время — пространство», в то же время гендер и его признаки меняются. Сто лет назад ученые мужи с полной серьезностью обсуждали, могут ли женщины учить математику, и пришли к выводу, что, получив высшее образование, женщина не сможет рожать детей. К сожалению, в разных государствах женщины и мужчины сегодня по-разному могут реализовать себя. Есть огромная разница в положении женщины в Украине и, скажем, в Афганистане. В то же время есть совершенно разные возможности для воспитания ребенка мужчиной у нас и в Канаде (увы, не в нашу пользу). Следовательно, такие различия в положении женщин и мужчин в зависимости от страны или века — это гендерные различия.

Гендерные нормы поведения человека постоянно поддерживаются социальными ожиданиями окружающих людей. Существует гендерный социальный контроль, выражающийся в формальном и неформальном одобрении и вознаграждении «правильного» поведения, и в наказании позором, социальной изоляцией и презрением поведения, выпадающего из рамок «мужской» или «женской» роли. Следовательно, можно говорить о существовании гендерной идеологии, которая оправдывает как существование гендерных стереотипов, так и различную их оценку обществом, при этом изображая эти оценки якобы естественными. Пусть эта гендерная идеология часто не осознанная, но она существует и реально влияет на жизнь и взгляды большинства людей. Эта идеология предписывает разный сценарий сексуального поведения: для мужчины допускается большая сексуальная сила и сексуальная агрессивность, женщина, в свою очередь, рассматривается как пассивный сексуальный объект, который может быть сексуально эксплуатируемым. То есть в обществе существует двойной стандарт морали: один — в отношении мужчин и совсем другой — в отношении женщин. Оба стандарта являются неестественными, искусственными. Спросите у участников группы, какие качества считаются «мужскими», а какие — «женскими»? Ответы группы запишите на листе и сравните.

Эти роли также порождают гендерное разделение труда, т.е. производственный и домашний труд распределяется в зависимости от пола человека: как правило, мужчины занимают более престижные и высокооплачиваемые рабочие места в коммерческом секторе и в органах власти; как правило, женщины выполняют работы по дому; как правило, существует негласный запрет на некоторые профессии для мужчин и для женщин.

Какие профессии считаются «мужскими», а какие «женскими»? Почему? Как общество относится к женщине, выбравшей «мужскую» специальность? И соответственно к мужчине, который занимается «женской» работой? Конечно, женщина в нашей стране может стать майором спецназа, но для этого ей придется приложить гораздо больше усилий, чем мужчине. Закон не запрещает мужчине работать няней в детском саду, но шансы, что его возьмут на работу, весьма проблематичны. В Санкт-Петербурге, многомиллионном городе, только двое мужчин занимают эту должность. Так же негативно общественное мнение относится к тем мужчинам, которые решают посвятить себя заботам о воспитании детей и создании семейного уюта, в то время как его жена будет работать. Почему? Потому что от мужчины ожидают, что основная цель его жизни — работа и карьера. А сфера проявления женщины — дом и семья.



Каким образом закладываются в человека качества, якобы данные мужчине и женщине природой? Гендерные стереотипы создают невидимый, но реально ощутимый барьер, мешающий как мужчинам, так и женщинам реализовать себя, ущемляя при этом их человеческие права.

Что же такое гендерные стереотипы? Само слово «стереотип» происходит от объединения двух греческих слов (*stereos* — «твердый» и *typos* — «отражение») и означает упрощенное, схематическое, часто искаженное представление о чем-либо или о ком-либо. Каждый и каждая из нас, воспринимая другого человека и его поведение, тем упрощает или обобщает картину. Например: все женщины эмоциональны, все действительные мужчины должны сдерживать свои чувства, все девочки нежные, а мальчики грубые и т.д. То есть стереотипы — упрощенные, слишком условные представления, штампы. Люди используют их для того, чтобы просто понять явления, которые требуют более сложных, интеллектуальных усилий. Гендерные стереотипы отражают взгляды общества на поведение, которое ожидается от мужчин или от женщин. Таким образом, гендерные стереотипы — это наше понимание мужской и женской традиционной гендерной роли.

Какой ущерб приносят человеку гендерные стереотипы? Через них мы попадаем в ловушку ложных выводов, считая половые различия более существенными и значимыми, чем индивидуальные, личностные. Такие общественные мифы сознания приносят реальный вред, не давая людям возможности реализовать свой богатый человеческий потенциал. Они ущемляют права человека и ведут к гендерной дискриминации — нарушению прав человека по половому признаку. Значит ли это, что женщина должна категорически отказаться от семьи в пользу работы и карьеры, а муж — бросить работу? Конечно нет. Речь идет о том, что

человека лишают свободного выбора, а ведь он, как свободная личность в правовом государстве, имеет право сам выбрать свой индивидуальный жизненный путь. Обратите внимание, как общественное мнение навязывает нам предубеждение, что женщина может быть счастлива, только реализовав себя как мать, женщина не может быть хорошим руководителем, бизнесменом, политиком. И наоборот, мужчине не место на кухне, возле ребенка, в детском саду, у инвалидов и пенсионеров.

В завершение мы можем отметить два подхода, ярко характеризующие наличие гендерной дискриминации в обществе. На правовом уровне в конституциях наших стран закреплено равенство прав женщин и мужчин. Сегодня без упоминания «гендера» не обходится ни один международный юридический документ. Во всех наших странах принимаются национальные государственные программы, в которых также звучит слово «гендер», создаются государственные структуры, призванные помочь людям реализоваться в обществе. Но ведь мы можем говорить и об ухудшении положения женщин в обществе в связи с экономическими проблемами: большинство безработных у нас именно женщины, женщины «вымываются» на более низкооплачиваемые, бесперспективные рабочие места, активно возрождается патриархальный стереотип о «домашнем» предназначении женщин. При этом мужчины по-прежнему оторваны от семьи, не считают ее своим достоянием, что привело к демографическому кризису, распаду семей. Существование гендерной дискриминации мешает экономическому росту страны и повышению благосостояния людей.

Часто глубокое понимание вопросов, связанных с подготовкой материалов, используемых при проведении занятий, затрудняется тем, что термины и понятия, используемые в литературе, мало знакомы либо имеют разную трактовку. Кроме того, многие из этих терминов и понятий сложно перевести с английского языка на другие. Мы сочли целесообразным предложить международный глоссарий с адаптацией терминов специалистами регионального центра ПРООН в Европе и СНГ. Впервые данный глоссарий был опубликован в «Практическом руководстве по внедрению гендерного подхода». Нами использовалось 3-е издание регионального центра ПРООН, 2007 года.

Глоссарий основных терминов и понятий по гендерному подходу

Гендер и пол (*Gender and Sex*): обычно термин «пол» используется для обозначения биологического различия между особями мужского и женского пола. «Гендер» же относится к социально-культурным различиям между мужчинами и женщинами. Таким образом, гендер чаще всего описывает роли и приписываемые качества, которые не являются «природными» или биологически predetermined, а скорее диктуются нормами и традициями. Поскольку гендер не является биологической данностью, представления мужчин и женщин о том, что свойственно мужчинам и женщинам, могут меняться (и действительно меняются) с течением времени и в различных культурах.

Гендерный анализ (*Gender Analysis*): также используется в словосочетаниях гендерно-чувствительный, основанный на гендерных принципах, построенный с учетом гендерных аспектов анализ, то есть анализ, который выявляет различия между полами и анализирует данные различия на основе существующих социологических (или иных) теорий о гендерных отношениях.

Гендерно-чувствительный анализ. (*Gender-sensitive Analysis*) Этот термин напоминает о том, что гендерные различия не всегда очевидны. Следует быть особенно чувствительными для того, чтобы их выявить и применить в законодательстве и практической деятельности.

Гендерный баланс (гендерное равновесие) (*Gender Balance*): понятие «гендерный баланс» определяет соотношение между мужчинами и женщинами в каждой отдельной ситуации. Говорит о том, что гендерный баланс достигнут только тогда, когда имеет место равное присутствие или участие мужчин и женщин в том или ином мероприятии. Иногда это состояние определяется понятием гендерного паритета.

Насилие по признаку пола (*Gender-based violence*): любой акт насилия, который приводит к причинению им физического, сексуального или психологического ущерба или причиняет страдание женщине. Сюда входит и угроза причинения подобных действий, применение силы или случайное лишение свободы, которые могут иметь место в общественной или частной жизни.

Гендерная слепота (*Gender-blindness*): игнорирование различий в социально обусловленных ролях, ответственности и возможностях мужчин и женщин. Гендерно слепая политика построена на информации, вытекающей из специфики деятельности только мужчин, и/или предполагает, что все, кто подпадает под воздействие этого курса, имеют одинаковые (мужские) потребности и интересы.

Гендерное равенство (*Gender Equality*): равенство имеет место в том случае, когда мужчины и женщины одинаково значимы в социальном плане, обладают равными правами и ответственностью, а также имеют равные шансы (равный доступ к ресурсам и возможностям) воспользоваться ими.

Гендерная справедливость (*Gender Equity*): справедливое отношение к мужчинам и женщинам. Для обеспечения справедливости часто необходимы меры, компенсирующие исторические и социальные барьеры, которые не давали мужчинам и женщинам иначе действовать на общем игровом поле. Справедливость приводит к равенству.

Гендерно-нейтральный (*Gender-neutral*): гендерно-нейтральные стратегии не направлены конкретно на мужчин или женщин. Предполагается, что они в равной мере воздействуют на представителей обоих полов. Однако на практике они могут оказаться гендерно слепыми.

Гендерная перспектива или гендерная призма (*Gender Perspective or Gender Lens*): использование «гендерной перспективы» означает рассмотрение того или иного вопроса с точки зрения различных последствий для мужчин и женщин от принятия решения или намеченных мер. Этот же процесс называется рассмотрением вопроса через гендерную призму. В том смысле, что фильтр или призма конкретно высвечивают существующие или потенциально возможные различия между мужчинами и женщинами.

Гендерные отношения (*Gender Relations*): социальные отношения и распределение власти между мужчинами и женщинами в частной и общественной сферах.

Гендерные роли (*Gender Roles*): роли, которые отведены мужчинам и женщинам в соответствии с культурными нормами и традициями. Чаще всего гендерные роли основываются не на биологических и физических свойствах, а скорее на стереотипах и предположениях о том, что могут и должны делать мужчины и женщины. Проблемы в вопросе о гендерных ролях возникают тогда, когда общество приписывает большую ценность роли одного из полов — обычно мужчинам.

Гендерные стереотипы (*Gender Stereotypes*): гендерные стереотипы возникают из представлений (чаще всего устаревших) о ролях, возможностях и от-

личительных чертах мужчин и женщин. В то время как в ряде случаев для этих представлений есть реальная почва, при применении их ко всем мужчинам и женщинам во всех ситуациях обоснованность этих стереотипов оказывается весьма проблематичной. Это приводит к формированию физических и психологических препятствий, которые не дают возможность мужчинам и женщинам сделать свободный выбор и в полной мере воспользоваться своими правами.

Данные, разделенные по признаку пола (*Disaggregation by Sex, Gender disaggregation*): понятие относится к статистическим данным или иной информации, сбор и использование которых осуществляются с разделением (детализацией) по признаку пола для показа воздействия того или иного мероприятия или явления на мужчин и женщин в отдельности.

Достойная/приличная работа (*Decent work*): производственная деятельность, которая обеспечивает защиту прав работающих, где гарантирован соответствующий доход и соответствующая социальная защита. Первоочередной задачей Международной организации труда (МОТ) является поддержка возможностей для женщин и мужчин получить достойную и продуктивную работу (как в официальном, так и в неофициальном секторе) при условии соблюдения свободы, справедливости, безопасности и уважения достоинства человека.

Дискриминация (*Discrimination*): прямая дискриминация (*Direct discrimination*) имеет место в том случае, когда в одинаковых условиях к одному человеку относятся менее благоприятно, чем к другому, по причине принадлежности к тому или иному полу.

Косвенная дискриминация (*Indirect discrimination*): имеет место, когда нейтральное на первый взгляд положение, критерий или деятельность могут поставить человека в неблагоприятное положение на основании принадлежности к тому или иному полу, кроме случаев, когда общепринятая практика обоснована объективными законными целями, а средства достижения этих целей соответствуют необходимости.

Насилие в отношении женщин (*Violence against women*): любое жестокое деяние, которое приводит или может причинить физический, психический или сексуальный ущерб или страдание женщине, включая угрозу совершения подобного действия, применения силы или лишения свободы, которые могут иметь место в общественной или частной жизни. Насилие в отношении женщин включает, но не исчерпывается следующим:

- физическое, сексуальное и психологическое насилие в семье, включая побои, сексуальное домашнее насилие над детьми женского пола, насилие на почве приданого (выкупа), супружеское насилие, увечье женских половых органов и другие традиционно существующие формы жестоких действий в отношении женщин, жестокость вне семейной жизни и жестокость, связанная с эксплуатацией;
- физическое, сексуальное и психологическое насилие, имеющее место в общине, включает изнасилование, сексуальное насилие, сексуальные домогательства и запугивание (на работе, в том числе в образовательных учреждениях и других местах), торговлю людьми и принуждение к проституции;
- физическое, сексуальное и психологическое насилие, совершаемое государством или при его попустительстве, где бы оно ни происходило.

Репродуктивное здоровье (*Reproductive Health*): состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или немощи во всем, что касается репродуктивной системы, ее функций и

процессов. Таким образом, понятие «репродуктивное здоровье» предусматривает возможность каждого жить полноценной и безопасной сексуальной жизнью, обладать возможностью к продолжению рода и иметь право на свободу выбора в вопросах иметь ли детей, когда и сколько.

Репродуктивная работа/Работа по дому (Reproductive Labour): понятие, относящееся к работе в домашних условиях или другой работе по уходу (часто выполняемой женщинами), которая не оплачивается, и не предполагает получения вознаграждения за эту работу, она не включается как составляющая часть в совокупный валовой внутренний продукт. Сюда входит поддержание жизнедеятельности социальных и семейных структур, от которых зависит производительный труд. Это понятие также определяется словосочетанием «репродуктивный труд» или «социальное воспроизводство».

Сексуальное домогательство (Sexual harassment): понятие, определяющее нежелательный сексуальный интерес, покушающийся на личную неприкосновенность человека. Сюда входит требование сексуальных услуг, недружелюбные или унижительные высказывания или прикосновения. Это является формой дискриминации и злоупотреблением служебным положением.

Социализация (Socialisation): означает, что люди учатся принимать и исполнять роли и функции, которые отводит им общество. Мужчины и женщины в ходе социализации с рождения приучаются исполнять различные социальные роли. Формирование различных ролей и ожиданий для мужчин и женщин является основной характерной чертой гендерной социализации в большинстве обществ.

Стеклянный потолок (The glass ceiling): препятствия, которые не позволяют женщинам занимать высокие позиции в организации, как частной, так и государственной. Таким образом, это понятие затрагивает политическую, государственную, правовую, социальную и экономическую сферы. Слово «стеклянный» используется потому, что эти препятствия практически невидимы и обычно связаны с поддержанием сложившейся в организации структуры в противовес открытой и прозрачной системе возможностей карьерного роста для женщин и мужчин.

Придание гендерной чувствительности/включение гендерного компонента (Engendering): означает сделать видимым то, как по-разному события влияют на людей в зависимости от их пола, а также, как пол людей влияет на те или иные события. Придание гендерной чувствительности означает также признание того факта, что разделение труда по признаку пола и связанные с этим нормы, ценности и взгляды относительно нормативной женственности и мужественности определяются распределением властных отношений между полами. Существующее распределение делает менее слышимым голоса женщин, уменьшает значимость их вклада в культурно-социальную жизнь общества, ограничивает их доступ к ресурсам и контроль над ними. Властные отношения между полами различаются в зависимости от исторического и религиозного контекста, на них оказывают воздействие и другие социальные отношения между классами, кастами, этническими группами или расами внутри конкретного общества.

ШАГ 3. РАБОТАЕМ С ПАПА-ГРУППОЙ

Введение к программе

Предлагаемый нами комплекс материалов предназначен для оказания помощи модератору папа-группы в организации занятий с будущими отцами. Работая с группами будущих отцов, мы пришли к выводу, что большинство мужчин хотят активно участвовать в воспитании ребенка, но часто не знают, как им поступить в различных ситуациях, с кем обсудить возникающие проблемы. Поэтому важно помнить, что работа с группой предполагает не чтение лекций, а активное обсуждение всеми участниками предложенных модератором тем и вопросов.

Хотя план мероприятий каждого занятия предполагает получение участником соответствующего объема информации, изучение и совместное обсуждение различных ситуаций, руководитель группы не должен пытаться научить участников папа-группы, как «правильно» управлять своей жизнью, как вести себя в семье и с детьми. Наш метод работы основан на обмене участниками собственным опытом и собственным мнением по различным вопросам, выражаемым через публичное обсуждение роли отца в жизни ребенка.

В плане каждого занятия дается только каркас, состоящий из вопросов и тем. Модератор во время подготовки должен самостоятельно найти информацию, используя каркас для сохранения направления дискуссии. Мы отмечали, но еще раз повторим: вы можете добавлять свои упражнения и задания, важно сохранить общую цель — вовлечение мужчин в активное участие в жизни ребенка с первых дней жизни. В заключение каждого занятия мы приводим информацию, собранную модераторами различных групп, которая также может использоваться при организации занятий.

Каждое занятие с группой состоит из четырех частей:

- открытие занятий группы, обмен информацией;
- одно или несколько упражнений, требующих активного участия всех участников группы;
- дискуссия;
- подведение итогов.

В первой половине занятий обсуждаются темы, предложенные модератором папа-группы, при этом приветствуются темы, предложенные участниками. Так, например, на одном из занятий участники группы проявили интерес к «вертикальным» родам. К следующему занятию все участники подготовили информацию по теме и устроили обсуждение.

Во второй половине занятий организуется дискуссия по вопросам и идеям, актуальным темам занятия. Активное обсуждение помогает участникам сосредоточиться на более полном понимании обсуждаемой темы. Роль модератора заключается в определении наиболее интересных тем, в случае угасания дискуссии следует предложить новое направление или сменить тему. В тех случаях, когда обсуждение помогает сплотить группу, более полно раскрыть потенциал группы, необходимо продлить время обсуждения.

При подготовке к организации работы папа-группы необходимо решить ряд практических задач.

Организовать площадку для занятий

Важное практическое значение имеет ее расположение, наличие необходимого оборудования и доступность помещений для проведения работы в вечернее время и в выходные дни, что необходимо при организации работы с работающими мужчинами. Лучше всего, если она будет находиться в социально значимой организации: социально ориентированном учреждении (например, районном центре помощи семье и детям), некоммерческой организации, работающей с населением, и т.п. Их известность среди жителей района поможет вам в поисках участников будущих групп.

Особняком в этом списке стоят женские консультации. С одной стороны, через них легче всего можно найти будущих пап, с другой — мужчины могут почувствовать себя «приложением» к беременной женщине, так как даже группы для мужчин и те проходят в женском центре.

Некоторые из этих организаций могут оказаться заинтересованными в дополнительной рекламе своей работы, новых видах социальной помощи (тем более такого редкого) и, вполне возможно, будут готовы взять вас в свой штат.

Без сомнения это станет неплохим подспорьем в раскрутке вашей деятельности, но не стоит забывать и об обратной стороне медали — вы можете попасть в зависимость от руководства. Как следствие, взгляд на то, какой должна быть папа-группа, вам будет спускаться «сверху». В будущем такое положение дел способно выхолостить творческий, демократический стиль проведения папа-группы и превратить его в формальное или «воспитательное» мероприятие лекционного типа.

Важно создать участникам группы комфортную атмосферу, что создает оптимальные условия для групповой работы. Для этого предварительные встречи с будущими участниками папа-группы проводятся в помещении, где будут проходить занятия.

**«Сделайте удобные места для ожидания и смените этот «девчачий» розовый цвет в коридорах!»
Из опроса мужчин — посетителей медицинского центра.**

Хорошо, если комната, в которой будет проходить работа, будет оборудована столом, стульями, кулером для кипятка. При выборе помещения для проведения занятий папа-группы важно обеспечить:

- географическую доступность. До места проведения занятий должно быть удобно добираться;
- комфортабельные условия. Участники должны знать, где находятся площадка для курения, туалет;
- в помещение во время занятий не должны входить посторонние;
- занятиям не должны мешать шум, громкая музыка. Участники должны иметь возможность спокойно обсуждать заявленные темы, без необходимости не повышать голос;
- участники папа-группы должны быть проинформированы о том, где проводятся занятия, например, если занятия проводятся в районном центре социальной помощи семье и детям, то им стоит узнать, какие виды социальной помощи они и члены их семьи могут получить в индивидуальном порядке.

Организация занятий

Каждая папа-группа может состоять из 6–9 участников. Мы считаем важным, чтобы в группе было не более 9 участников (включая модераторов), так как при большем составе участников группа может распасться на мини-группы, что будет мешать общей работе. С другой стороны, группа менее 5 человек малоэффективна при организации дискуссий.

Как правило, занятия ведут два модератора, один постоянный ведущий и напарник, обычно участник предыдущей группы, обладающий очень важным качеством — свежим опытом. Наблюдения и замечания мужчины, недавно ставшего отцом, имеют важное качественное значение для всех участников группы. Задача постоянного ведущего — выбор напарников, приглашаемых на занятия группы.

Продолжительность занятия папа-группы составляет 2–2,5 часа, но надо отметить, что при заявленной продолжительности наши занятия иногда продолжались от 3 до 4 часов. В некоторых случаях возможен перерыв, нужно учитывать количество курящих мужчин в группе и заранее оговаривать время перерыва.

Модератор группы поддерживает контакт и фиксирует посещение участников, поддерживает связь с участниками и организует занятия группы, согласовывая дату и время. Как правило, дата назначается на занятия, в дальнейшем участникам направляются e-mail, sms-сообщения, подтверждающие дату занятий, напоминающие о занятиях. При изменении даты занятий новая дата согласовывается со всеми участниками.

Предложенный нами план занятий носит схематический характер, поэтому вы должны самостоятельно провести дополнительную подготовку по предложенным темам, разработать собственные вопросы и задания для участников группы.

Перед каждым занятием составьте собственный план занятий. Скорректируйте время на обсуждение темы или выполнения упражнений, исходя из вашего знания группы и наличия у вас необходимых материалов.

Приглашенные специалисты

Во время ведения группы вы можете столкнуться с вопросами, на которые не сможете ответить в силу их профессиональной специфики. В основном это касается медицинской сферы.

В таких случаях мы рекомендуем приглашать на группы профильных специалистов: акушеров-гинекологов, педиатров, семейных психологов и т.п. Желательно, чтобы это был мужчина — таким образом вы сохраните «мужской дух» группы, что позволит участникам высказываться более откровенно и озвучивать вопросы, которые сложно было бы задать специалисту-женщине.

Перед посещением группы расскажите приглашаемому специалисту о вашей программе, поинтересуйтесь его мнением на этот счет, убеждениями, взглядами на внутрисемейные взаимоотношения. Если у него есть жесткие полоролевые стереотипы, постарайтесь, чтобы он не говорил о них на группе, иначе это может свести на нет ваши усилия по представлению мужчины полноправным участником рождения и воспитания будущего ребенка.

Во время проведения одной из папа-групп у нас произошел курьезный случай. Мужчина, врач-педиатр с 25-летним стажем работы, с упоением рассказывающий два часа будущим отцам об уходе за новорожденным, в конце группы произнес: «Ну, собственно, не знаю, зачем я вам все это так подробно рассказывал, основная работа, конечно, на мамочке, а мы так, на подхвате». Поэтому лучше проговорить эти нюансы заранее.

Необходимые материалы

Перед началом занятий познакомьтесь с предложенными рекомендациями и подготовьте необходимые материалы. Модератор группы прибывает не менее чем за 25–30 минут до начала занятий и готовит помещение. Сведущий также приходит заранее и еще раз обсуждает с модератором свое участие в работе группы.

Для организации занятий нам понадобится флипчарт, блокноты для флипчарта и маркеры. В методических материалах мы отразим материалы, необходимые для конкретного занятия. Часто на занятиях мы используем анатомическую куклу-ребенка. Для организации занятий по уходу за новорожденным потребуются: столик для пеленания, памперсы, влажные салфетки.

Учитывая продолжительность занятий, участники обеспечиваются возможностью выпить чай, кофе в перерывах, хотя если занятие идет без перерыва, участники сами решают, когда им стоит перекусить.

В какой форме работать

Сама работа проходит в форме дискуссий, вы задаете им лишь ориентировочное направление. Продолжительность встречи 2–2,5 часа с небольшим перерывом на чай/кофе. Каждое занятие посвящено определенной, но не строго обязательной теме, о плане будет подробно сказано в следующих главах. Этот план предназначен для того, чтобы вы не упустили актуальных тем, которые обычно беспокоят будущих отцов. Однако если конкретную группу заинтересуют другие вопросы, которые покажутся ей более важными, то не стоит приносить их в жертву вашей программе. Прежде всего — потребности группы.

Однако у такого подхода есть и обратная сторона. Иногда участники папа-группы слишком увлекаются практическими деталями процесса. Например, просят ведущего показать, как пеленать младенца, как держать его во время купания, как кормить с помощью рожка и тому подобные вещи. Без сомнения это важно, но информацию об этих манипуляциях можно легко найти в большой массе легкодоступных источников. А вот моральную, психологическую поддержку получить гораздо сложнее. Именно группа может дать будущему отцу состояние единения с такими же мужчинами, как он сам, уверенность в своих силах, снять тревогу и сомнение в своих возможностях.

Поэтому старайтесь найти золотую середину между отработкой навыков ухода за ребенком и обсуждением возможных опасений, тревожащих будущих пап.

Как мы находим участников папа-групп

В деле поиска будущих посетителей папа-группы хорошим подспорьем для вас станет небольшая презентация. Вы можете подготовить два вида представления вашей деятельности — устный и мультимедиа (PowerPoint).

Первый поможет вам рассказать о сути программы непосредственно тем мужчинам и женщинам, которые готовятся стать родителями. Мультимедиа же удобно продемонстрировать руководителям организаций, на территории которых вы будете проводить занятия, чиновникам и в иных «официальных» случаях. Нужно быть готовым к тому, что вашей работой заинтересуется, например, руководство района, поэтому такая подготовка не будет лишней и добавит профессионализма вашей деятельности.

Необходимо помнить, что ваши занятия — это не тренинг, а скорее группа встреч. Поэтому манера проведения должна быть максимально демократичной

Как работает папа-группа

- встречу группы организует модератор;
- помещения для занятий предоставляют организации, поддерживающие работу Папа-школы в Санкт-Петербурге;
- в работе группы принимают участие только мужчины - будущие папы;
- занятия проходят в вечернее время или в выходной день;
- группа собирается один раз в месяц;
- пять встреч проводятся по общему плану работы папа-группы;
- дополнительные занятия проводятся по заявке группы;
- все занятия для будущих пап бесплатны.



Правительство Санкт-Петербурга

ПАПА-ШКОЛА.RU

К крепкой семье через ответственное отцовство

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА — МУЖСКАЯ ЗАБОТА

ПАПА-ШКОЛА.RU

Узнайте больше о нашей работе на сайте www.papaschool.ru

Издано при финансовой поддержке Комитета по социальной политике Правительства Санкт-Петербурга

и ненавязчивой. Роль ведущего сводится к модерированию (стимуляции) дискуссии, иногда к заданию темы, но никак не к представлению себя лектором, «гуру» и т.п. Желательно стремиться к созданию комфортной атмосферы, искренности и доверия между будущими отцами, предоставлению возможности каждому поделиться своими вопросами и волнениями. В идеале группа должна работать сама, и ваше вмешательство, как ведущего, сводится к минимуму.

Каждая группа формируется четырьмя путями:

- **женские консультации и родильные дома.** Информация о работе мужских групп для будущих отцов размещается в женских консультациях, информация о нашей работе доводится до врачей на совместных совещаниях, также распространяются буклеты, флаеры папа-групп. Кстати, не упустите возможность предложить ведущему женской группы провести совместное занятие. Например, для ответа мужчинам на вопросы гинекологического или медицинского характера. Ваши же услуги несомненно пригодятся на женской группе для обсуждения психологических особенностей мужчин, их возможной реакции на прибавление в семье. В общем, сотрудничество может оказаться полезным и плодотворным для обеих сторон;
- **коллеги.** Мы практикуем организацию занятий совместно с родительскими клубами, неправительственными женскими организациями, государственными социальными службами, оказывающими помощь женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Наши коллеги организуют и проводят занятия с будущими мамами, а их мужья проходят подготовку в папа-группах;
- **«сарафанное радио».** Часть участников приходит потому, что услышали о папа-группе от своих знакомых, прочитали в газете, увидели по телевизору. Это работает в том случае, когда занятия проводятся постоянно в одном месте;

- **Интернет.** Участники, проживающие в районах, не имеющих мужских папа-групп, находят нас через сайты папа-школы, оставляют заявку на участие в работе.

Правила работы

Начиная работу, участники каждой новой группы договариваются об общих правилах, включающих в том числе условия пользования мобильными телефонами во время занятий (важно учесть, что жены всех участников ожидают рождения ребенка), время для перекуров, правила общения.

В правила работы группы включается:

- неиспользование в общении группы ненормативной лексики;
- на занятия не приходят в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- не используются оскорбительные высказывания в отношении женщин и детей.

Участники могут установить и правило «молчания», когда участник, который в конкретный момент не хочет включаться в обсуждение, может пропустить обсуждение, если в этот момент у него нет идей по конкретной теме. Очень полезно, когда группа решает, что не бывает глупых вопросов и все вопросы по теме занятия могут быть озвучены для общего обсуждения. Для чего это нужно. Общие правила, выработанные группой, помогут легче достичь целей занятий. Модератор группы следит за их выполнением.

С выработки общих правил участникам группы предлагается модель ответственного поведения, когда каждый участник группы принимает на себя ответственность за ее функционирование. Во время работы участники группы выскажут множество идей и предложений, иногда противоречивых, совместные правила будут способствовать сохранению взаимного уважения в группе.

Правила устанавливаются и для модераторов группы. Например, в тех случаях, когда с участниками группы работали социологи Санкт-Петербургского университета либо участников папа-групп приглашали принять участие в телевизионных съемках, предварительно получалось согласие участников группы. Неприемлемо приглашение лиц, не являющихся членами группы, без предварительного обсуждения.

Обратная связь

«На самом деле пеленать я научился примерно за неделю, это не сложно. Все остальное — тоже довольно быстро. Но если бы я попал на вашу группу раньше, до рождения ребенка, то мне было бы гораздо легче морально. Вы все правильно делаете».

**Евгений, отец 3-месячного сына.
Из обратной связи по окончании группы**

Знание того, как ваши занятия оценивают их участники, позволит при необходимости подкорректировать их, сделать более продуктивными и отвечающими насущным потребностям будущих отцов. Не помешает и периодический взгляд со стороны на вашу работу как ведущего.

С этой целью используется заранее составленная и распечатанная анкета стандартного образца. Если захочется сделать более глубокий анализ собственной работы, то можно провести опрос дважды — в начале первой встречи и по

окончании группы, чтобы сравнить результаты и выяснить, произошли ли какие-либо изменения (и какого они рода) после прохождения участниками всего цикла занятий.

В принципе вы можете просто дать участникам чистый лист бумаги и попросить их в произвольной форме оставить свои впечатления о прошедшей группе и указать те темы, которые, по их мнению, тоже достаточно важны, но не были охвачены занятиями. Иногда подобные записи могут дать гораздо больше ценной информации, чем ответы, ограниченные стандартными формулировками.

Количество занятий

В каждой группе проходит пять основных занятий по темам:

«Буду папой». Мы полагаем необходимым поддержать мужчин, решивших присутствовать при рождении ребенка. Проводится обмен мнениями с отцами, присутствовавшими в роддомах при родах, о том, как действовать и реагировать на происходящее.

«Первые дни». Первые дни после родов — это особенный период в жизни. Почти для всех становящихся родителями впервые совершенно новым опытом оказывается, что нет больше возможности спланировать, когда есть, когда спать. На занятиях мы помогаем мужчинам найти себя в своей новой роли отца, научиться планировать свое время с учетом интересов матери и ребенка.

«Первый месяц». Мы говорим о том, как мужчине стать опорой отношений мама–ребенок. Многим это может показаться своего рода отторжением, но на самом деле речь идет о том, чтобы мама могла без проблем начать грудное вскармливание ребенка. На занятиях мы стараемся помочь отцам найти собственный путь установить отношения близости с ребенком, например, через его купание, массаж. Ведь не всегда ребенок хнычет оттого, что он голоден, — часто ему не хватает внимания и близости. А дать это ребенку папа может не хуже, чем мама.

«Папины заботы». Большинство пап сегодня принимают более активное участие в уходе за своими детьми и в их воспитании, чем это делали прежние поколения мужчин. Это важно и для папы, и для ребенка, потому что именно в этот период мужчина вживается в родительскую роль. На этом занятии мы обсуждаем роль отца в жизни ребенка.

«Новая жизнь родителей». На этом занятии мы говорим о новой сложившейся семье, о распределении семейных обязанностей.

Дополнительные занятия могут проходить по темам, предложенным будущими отцами. Это могут быть «безопасность ребенка», «послеродовая депрессия», встречи со специалистами, как правило, педиатрами детских поликлиник, психологами.

СОВЕТЫ

Можно ли изменить программу?

Разработанная нами программа обеспечивает связность и непрерывность обучающего цикла для участников группы, сохранения концепции Папа-школы и единого подхода к подаче информации. Каркас предложенных занятий является руководством для модератора группы, хотя, на наш взгляд, не может являться самодостаточным. Как руководитель группы, вы можете добавить свои наблюде-

ния и материалы. Еще более продуктивной будет самостоятельная разработка дополнительных занятий. При необходимости усовершенствовать предложенный план занятий мы рекомендуем воспользоваться следующими советами:

- насколько предложенные темы соответствуют моему опыту?
- как участники группы относятся к предложенной теме занятий, интересно ли им участие в групповом обсуждении именно этих предложений?
- берут ли участники группы на себя ответственность за работу группы, требуется ли включить в занятие больше совместных обсуждений?

Нужно учитывать время рождения детей у участников группы. Модераторы могут изменить занятие, дав возможность активным новым отцам возможность поделиться полученным опытом. В это время важно создавать ситуации, когда участники группы сами становятся источниками информации, дающими начало изменениям. Также стоит учитывать этнические и культурные традиции участников.

Добавление темы. Активно работающая группа сама модерирует темы дополнительных занятий. Нельзя упускать такую возможность. Необходимо только определить, что это будет: раздел заявленного занятия или полноценное дополнительное занятие, организованное участниками группы.

Приглашаются ли гости?

Предполагается, что все занятия ведет модератор папа-группы. Но может возникнуть ситуация, требующая включения постороннего участника. Это может быть интересный докладчик, предложенный модератором, или специалист, необходимый для освещения темы, интересной участникам группы. Это должны быть люди, знакомые модератору группы и обладающие необходимыми знаниями по заявленной теме. Мы предлагаем использовать два варианта включения:

- в качестве замены модератора группы (или второго ведущего);
- участие только в какой-то части занятия, с выступлением по заявленной теме.

Практика постоянного включения приглашенных гостей ведет к развалу группы и размыванию ее целей. Недопустимо ведение группы совмещать с проведением тренингов, не связанных с заявленной темой занятия.

Существует ли отчетность?

Это объясняется условиями, на которых вам предоставляются помещения и т.п. Например, женские консультации заинтересованы во включении в отчетность информации о проведенных занятиях, государственные социальные службы — в получении информации о клиентах, участвующих в работе группы. Исходите из местных требований к отчетности.

Влияет ли на организацию работы папа-группы этническое происхождение?

Уникальность программы Папа-школы в том, что она работает в различной культурной и этнической среде. Более того, замечательно, когда участники группы могут рассказать о различных культурных традициях и этническом наследии предков, понимают, какую важную роль играет их происхождение в передаче знаний и опыта. Трения могут возникнуть при обсуждении различных этнических традиций. Модератор должен обеспечить конструктивное, без оценочных суждений, руководство работой группой, чтобы помочь участникам группы найти точки соприкосновения.



Во время работы с многонациональной группой модератор должен:

- понимать, что существуют различные этнические традиции и стереотипы, связанные с ними;
- уважать нежелание представителей этнических групп обсуждать какие-то темы;
- быть внимательным к участникам группы, плохо знающим язык;
- избегать стереотипов, каждый стереотип отрицает индивидуальность и право на разнообразие.

Что делать, когда участники перестают посещать группу?

Продолжать работу с оставшимися членами группы. Конечно, может потребоваться временная корректировка плана занятия. Но у нас был опыт, когда работу завершали два участника от начатой группы. Но они закончили обучение.

Что важно сделать в данной ситуации? Необходимо связаться с отсутствующими участниками, чтобы установить причины пропуска занятий. Возможно, человек заболел, тогда стоит обговорить его дальнейшее участие, например, в индивидуальной беседе рассказать о прошедшей встрече, обсуждаемой теме, вопросах.

При отсутствии значительного числа участников изменится характер группы, поэтому важно своевременно скорректировать свои планы. Уход участников — сигнал модератору о необходимости изучения структуры группы и практики работы с группой. Возможно, вы назначили неудачное время, не учли занятость участников, оцените эффективность собственной работы. Необходимо понять, что нужно изменить в организации работы группы.

Возможные трудности

Во время проведения папа-группы (впрочем, как и любой другой) у вас могут возникнуть сложные ситуации, наиболее распространенные из которых вместе со способами выхода мы приводим ниже.

Ситуация	Решение
Агрессивное поведение одного из участников группы	Предоставить возможность группе дать обратную связь этому участнику
Пассивность участников	Задавать вопросы, направленные к конкретному участнику, поощрять активность участников, провести активное упражнение
Отрицательное мнение одного из участников о теме занятия	Выяснить, является ли это мнение общим и скорректировать тему при необходимости
Задуманный вами сценарий группы не получается	Группа — это творческое общение, и не стоит ставить ее и себя в жесткие рамки сценария
Участники разговаривают и не обращают на вас внимания	Возможно, обсуждаемая тема не интересна или группа устала. Смените тему, сделайте разминочное упражнение или перерыв
Группа вам не нравится	Сформированный образ группы до начала работы. Завышенные ожидания от группы. Истинное удовольствие можно получить, работая только с реальной группой
Один из участников монополизировать право голоса	Тактично поблагодарить его за высказывание и переадресовать вопрос другому, менее активному участнику
Вы волнуетесь перед группой	Это нормально. Сконцентрироваться на удовольствии, которое можно получить от работы с группой
Сильная усталость во время или после проведения группы	Может говорить о несоответствии между состоянием ведущего и группы, о трате сил на противостояние этих состояний

КОМПЛЕКС МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С ГРУППАМИ МОЛОДЫХ ОТЦОВ

ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЙ: «БУДУ ПАПОЙ»

ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

1. ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	— 15 минут
2. ЗНАКОМСТВО	— 10–15 минут
3. БУДУ ПАПОЙ	— 45 минут
4. ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ	— 30 минут
5. ЖИЗНЕННЫЙ ПАЗЛ	— 20 минут
6. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ	— 10 минут

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Флипчарт
Блокнот для флипчарта
Маркеры
Листы бумаги А4 (10–20 шт.)
Авторучки
Карандаши

ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Первое занятие начинается с представления модератора группы, его рассказа о себе и своей семье. После рассказа модератор рассказывает о программе и ее целях:

- программа предназначена для мужчин, готовящихся стать отцами, и направлена на развитие навыков ухода за детьми;
- во время занятий участники изучат практики ухода за детьми, обменяются опытом, полезным в семейной жизни.

Участникам группы предоставляется информация об организациях, помогающих в организации работы группы.

Расскажите участникам примерный план занятий, о том, чем они будут заниматься во время встреч.

Сделайте заметку, чтобы вы еще хотели рассказать во время первой встречи:

ЗНАКОМСТВО

Попросите участников представиться. Составьте список группы и способы связи с членами группы.

Во время представления участники:

- называют свое имя;
- имя жены;
- ожидаемый срок рождения ребенка;
- будут ли участвовать в совместных родах.

№	Фамилия, имя	Мобильный телефон	e-mail

Оговорите удобные виды связи. Подтверждение проведения следующего занятия, перенос даты, отмена занятий могут сообщаться по телефону, электронной почте и т.д.

«Если я вижу, что в группе завязалась дискуссия и участники обсуждают волнующие их темы, то я откидываюсь на стуле и не вмешиваюсь».

**Матс Бергрен, автор шведской модели Папа-школы
«Папа по-настоящему»**

БУДУ ПАПОЙ Часть 1

Первое занятие имеет принципиальное значение для успешной жизнедеятельности группы. Во время знакомства и первой общей встречи до всех должны быть доведены идеи и принципы папа-группы.

Начните с предложения участникам сформулировать правила, общие для всех. Как правило, они касаются регулирования поведения участников во время обсуждения:

- говорим от своего имени;
- не осуждаем высказываний;
- делаем перерыв через 40 (60) минут;

- не приходим в состоянии алкогольного опьянения;
- не курим/делаем перерыв на перекур.

СОВЕТ: Будьте внимательны к предложению отключить мобильные телефоны. Жены участников группы беременны и должны иметь возможность в любое время позвонить мужу.

Правила, а их перечень может быть любым, записываются на листе блокнота и прикрепляются на стене.

Правила сохраняются до последнего занятия.

Правила могут меняться решением всей группы.

Выработка общих правил — хороший способ начать общий разговор участников, впервые встретившихся во время занятий.

Полезно всем вместе обсудить, почему необходимо то или иное предложенное правило.

БУДУ ПАПОЙ

Часть 2

В этой части мы начинаем разговор об отцовстве и изменениях, происходящих в жизни мужчины. Время занятий варьируется в зависимости от количества участников.

Обсудите с участниками следующие вопросы:

1. Тема «**отцовство**»:

- планировалось ли вами рождение ребенка?
- как вы узнали, что будете отцом?
- есть ли у вас опыт ухода за ребенком?

2. Тема «**здоровье жены**»:

- знаешь ли ты, как протекает беременность?
- ходите ли вы вместе на занятия по подготовке к рождению ребенка?
- где вы получаете информацию о подготовке к рождению ребенка?
- обсуждаете ли вы с женой течение беременности?
- планируете ли вы совместные роды?

3. Тема «**буду папой**». Узнав, что вы будете отцом, с кем вы обсудили эту новость:

- со своим отцом;
- с коллегами на работе;
- с друзьями;
- с родственниками;
- что вы ожидаете?

ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ

Во время занятия важно поддержать интерес отцов к рождению ребенка, ведь не каждый из группы готов идти в роддом. Размышляя, идти в палату или нет, мужчины часто колеблются между желанием быть вместе в момент рождения ребенка и страхами, что вид рожавшей жены будет им неприятен.

Пригласите по возможности на занятия мужчину, участвовавшего в партнерских родах, обсудите совместные роды со всей группой.

Темы для обсуждения:

- что я знаю о партнерских родах;
- есть ли у меня знакомые, рожавшие совместно;
- обсуждали ли вы с женой возможность совместных родов;
- существует мнение, что мужчины падают в обморок в родильном зале, знаете ли вы о таких случаях?
- говорят, что у мужчин, присутствовавших в родильном зале, падает сексуальное влечение к жене. Что вы об этом думаете?
- знаете ли вы, как организованы совместные роды?
- зачем мужчины участвуют в совместных родах;
- влияет ли нахождение отца ребенка в родильном зале на внимание отношения врачей к матери ребенка, к ребенку;
- участвовали ли вы в занятиях по подготовке к совместным родам?
- как вы планируете свое время после рождения ребенка?
- берете ли вы краткосрочный отпуск?

При наличии WEB-подключения во время занятия можно использовать учебный фильм, демонстрирующий, как организуются партнерские роды: http://www.youtube.com/watch?v=WEleX-_Mcew

ЖИЗНЕННЫЙ ПАЗЛ

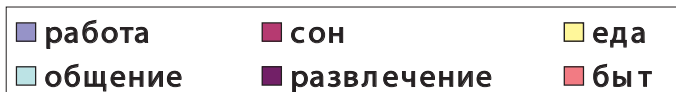
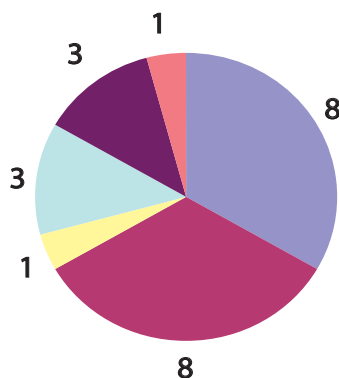
Хорошее упражнение для группы. На листе блокнота для флипчарта рисуется круг, обозначающий 24 часа в жизни каждого из нас.

Участникам группы предлагается схематично указать, сколько времени и на что они тратят. Начать лучше с рабочего времени, оно наиболее стандартизировано — примерно 7–8 часов.

Далее отмечают:

- время на сон;
- время на еду;
- время на общение;
- время на развлечения (телевизор, компьютер и т.д.);
- бытовые нужды.

Примерно это выглядит так:



После того как пазл будет составлен, участникам предлагается определить, сколько времени они будут уделять своему ребенку.

Определив временной промежуток, участники должны встроить его в уже составленный пазл.

Очень важно в это время организовать обсуждение, как изменится жизнь семьи после рождения ребенка. Обратите внимание, какие параметры будут сокращены участниками группы при поиске временных резервов. Это упражнение

позволяет участникам задуматься о предстоящих изменениях в их жизни и подготовиться к ним.

В одно из последующих занятий после рождения ребенка можно предложить составить такой же пазл, но только показателями будет время жены. В таком случае упражнение позволяет развеять утверждение — «она ничего не делает, сидит дома с ребенком». Отцы начнут лучше понимать, что делает жена, ее занятость уходом за ребенком.

Сохраните первоначально составленный участниками папа-группы пазл. В финале курсов проанализируйте происшедшие изменения:

- как теперь распределяется личное время;
- какие внутренние резервы появились на сон;
- есть ли время на личную жизнь;
- поддерживаете ли вы общение с друзьями;
- что бы вы добавили в пазл?

Запишите пожелания участников группы:

ТО, О ЧЕМ РЕДКО ГОВОРЯТ

Вы часто будете слышать, что, став отцом, вы совершите переход к новой жизни. Но что в это вкладывается в практическом смысле?

Обсудите с группой следующие предложения:

Смена ролей:

- как представляют участники группы себя в роли отца?
- что должно измениться в жизни?
- отец — это воспитатель или добытчик?

Смена ритма:

рождение ребенка несет не только радость отцовства, но и бессонные ночи. Как предполагают участники распределение времени ухода за ребенком?

- готовы ли вы вставать ночью, чтобы успокоить ребенка?
- как может отец помочь маме в кормлении ребенка ночью?

Секс после родов:

- как изменятся сексуальные отношения после рождения ребенка?
- период воздержания, как быть?
- когда можно возобновить сексуальные отношения?

Финансовый вопрос:

С рождением ребенка увеличиваются расходы и уменьшаются доходы семьи.

- как вы планируете семейный бюджет?
- какие расходы можно сократить?
- кредит во время декретного отпуска — это реальная помощь семье?
- сколько стоит детская одежда?
- на чем можно экономить?
- ресторан или домашняя кухня?

Когда, по вашему мнению, мама ребенка может выйти на работу? Она должна использовать весь отпуск или вы можете его разделить?

ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цель завершающего упражнения — дать всем участникам возможность высказать свое мнение о том, что они думают по поводу совместного занятия:

- попросите каждого участника прокомментировать то, что он чувствует;
- попросите назвать одну тему, которая показалась самой важной на сегодняшнем занятии.

Напомните повестку следующего занятия. Возможно, у участников группы появились предложения к следующему занятию, вопросы.

Напомните дату и время следующего занятия.

Спросите, есть ли предложения, пожелания: _____

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Иногда во время наших занятий мы используем такое упражнение, как домашнее задание. Во время следующего занятия проходит совместное обсуждение его итогов.

Примерное домашнее задание после первого занятия:

«Поговорите со своим отцом или кем-то из старших родственников-мужчин о том, как они стали отцами».

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОДЕРАТОРА

Мини-лекция «Партнерские роды»

Присутствие партнера при родах творит чудеса! Роды считаются естественным продолжением отношений мужчины и женщины. И если в такой ответственный период она слышит слова любви и поддержки, чувство успокоения предупреждает возникновение стрессовой ситуации, которая является одной из главных причин дискоординации родовой деятельности и как следствие — возникновения различных осложнений.

Исследования, посвященные изучению болевого синдрома во время родов, показали, что присутствие отца ребенка, который обеспечивает специальную эмоциональную поддержку, не просто успокаивает и эмоционально поддерживает, но и сопровождается снижением использования дозы анальгетиков и уменьшением количества женщин, испытывающих панику, эмоциональное опустошение и невыносимые боли.

Если для женщины-роженницы создать условия, в которых контроль сознания будет сведен к минимуму, она с легкостью войдет в то инстинктивное состояние, которое позволит ей родить самостоятельно. Это же состояние, свободное от влияния внешних условий и психических напряжений, делает возможным сбалансированную секрецию гормонов, выделяемых при родах, и позволяет рассматривать роды как одно из проявлений сексуальности женщины. Поэтому важна партнерская поддержка при родах именно мужчины. И поэтому у многих женщин прослеживается вполне естественное стремление к присутствию при родах близкого ей человека.

Задача партнера при родах — оказать психологическую и другую немедицинскую помощь. Участие отца ребенка в родах позволяет выявить его активное отцовство, которое начинает формироваться еще во время беременности, когда он стремится понять состояние беременной жены, учится общаться со своим

еще не родившимся малышом и посещает занятия по подготовке к родам. Для такого человека участие в родах будет вполне закономерным и естественным, словно очередной ступенькой для мужчины на пути осознания себя отцом.

С точки зрения психологии переживания, возникающие во время родов, можно назвать вершинными, когда эмоциональное восприятие важного события перекрывает ее видение с точки зрения физиологии. Поскольку момент рождения ребенка рассматривается как триумфальный результат тяжелой совместной работы, зачастую доминирующими эмоциями отца становятся восторг и восхищение, несмотря на характерный внешний вид младенца.

Основными критериями для совместных родов являются:

- желание и согласие женщины;
- желание и согласие партнера;
- подготовка к совместным родам;
- готовность к этому медицинских специалистов, принимающих роды, и согласование действий всех участников. Решение о совместных родах должно быть только совместным, взвешенным и таким, которое удовлетворит обоих партнеров.

Способы нейтрализации боли во время родов

При подготовке к родам супругов обучают разным методикам обезболивания схваток (дыхание, позы, расслабление, массаж общий и точечный). Важно уметь пользоваться хотя бы одним из них. В процессе занятий женщины выбирают тот метод, который им больше подходит, а партнеры учатся оказывать соответствующую помощь. Вот несколько примеров.

Дыхательные упражнения — способствуют оптимальной концентрации кислорода в организме, контролю над телом, облегчают схватки. В начале схватки делается спокойный, глубокий вдох — выдох. Затем дыхание в ритме 1–4: вдох через нос на счет 1 и выдох через рот за несколько коротких порций на счет 2–3–4 — на счет 4 выдох несколько длиннее. Затем легкий вдох и повторение цикла.

Что делает папа:

- дышит вместе с женой;
- следит, чтобы все усилия она напрягала вниз, а не в верхнюю часть тела или лицо;
- помогает расслабиться между потугами.

Расслабление — это не просто отдых или состояние покоя. Состояние напряжения очень неприятно, поскольку забирает большое количество энергии и может вызвать боль и усиливать неприятные ощущения. Для расслабления необходимо глубоко вдохнуть и выдохнуть в конце схваток и постараться расслабить все мышцы тела, лица. Чем лучше расслабление, тем эффективнее следующие схватки, а значит, и родовая деятельность.

Положение тела. При очень болезненных схватках в пояснице следует попытаться найти положение, в котором бы на спину не оказывалось давление. Например, наклоняясь вперед, опираясь на ладони и колени, облокотившись на стол и стул, повиснув на шее у мужа.

Легче переносить схватки поможет:

- мягкое покачивание бедрами, широко разведя колени в стороны;
- во время схваток можно сидеть на большом мяче — это позволяет эффективно расслабить мышцы промежности;
- опуститься на пол и стать на корточки, при этом матка не давит на позвоночник и сосуды, не поджимает диафрагму и кишечник, а мышцы живота расслаблены;

- «сесть по-турецки» — живот смещается вперед, давая отдых позвоночнику, тазовые кости раздвигаются, а мышцы промежности расслабляются. При этом можно максимально широко развести колени согнутыми локтями;
- стать на колени и опереться грудью на большой мяч, край кровати, спинку кресла или дивана;
- разминание кистей рук и стоп, мышц ног, бедер, ягодиц, плеч.

Массаж. Можно использовать различные техники массажа спины, ног и живота:

- массаж живота женщина может выполнять сама, обеими руками, снизу, от лобка, вверх, с правой и левой стороны;
- массаж спины. Можно массировать поперек кулаками или раскрытыми ладонями. Можно принять теплый душ, приложить грелку (горячее влажное полотенце) на поясницу;
- поглаживание живота кончиками пальцев обеих рук в ритме вдоха и выдоха;
- нажатие кулаками в месте пояснично-крестцового ромба;
- массаж выступлений подвздошных костей справа и слева;
- круговой массаж руками, начиная с внутренней поверхности бедер, переходя на внешнюю сторону коленей и потом косточки;
- массаж ягодиц — движения кулаками, будто ввинчивают, в ягодичные углы. На совместных занятиях вы узнаете, что в зависимости от интенсивности схваток его можно делать от легкого поглаживания до сильного нажима.

Папина сумка (собирается в роддом)

Обычно, собираясь в роддом, сумку собирает женщина. Наверняка на занятиях или дома вы уже составили список необходимых вещей. Но вот вопрос: а нужна ли такая сумка и такой список мужчине, если он собирается присутствовать при рождении ребенка? Я хочу предложить список вещей, о которых будущему отцу стоит задуматься.

Еда и питье. Помните, рождение ребенка может занять несколько часов. Решив присутствовать при родах, позаботьтесь о том, чтобы не бегать по магазинам за продуктами. Что вам понадобится, решите сами, может быть, это будут бутерброды, пироги от любимой тещи, питьевая вода (желательно без газа). Узнайте в роддоме, есть ли возможность использовать микроволновую печь, электрочайник.

Телефон. Совершенно ясно, что в вашей жизни наступил тот период, когда десятки людей хотят узнать новости, они ждут вашего звонка и звонят сами. Мобильный телефон нельзя использовать в родильной палате. Если вы не хотите использовать стационарные телефоны, пожалуйста, пользуйтесь мобильным телефоном вне операционной. Не беспокойте роженицу и акушеров звонками.

Фото- и видеокамеры. Используйте технику умеренно. Не стоит наблюдать за рождением ребенка через объектив. Если вы хотите снять фильм о рождении ребенка, снимайте до родов и после. И помните, не используйте вспышку, снимая ребенка. Само появление на свет является для ребенка стрессом, яркая вспышка крайне вредна новорожденному.

Одежда. Возможно, вы останетесь в роддоме на одну или две ночи. Будет здорово, если не придется уезжать домой, чтобы поменять одежду.

Музыка. Если вы берете с собой радиоприемник, плеер, предусмотрите возможность прослушивания через гарнитуру. Не всем полезны последние известия или звон струн.

Шампанское. Рождение ребенка празднуют дома. Если вы хотите поздравить любимую в палате, пусть это будет сюрприз, не говорите о нем заранее.

ТЕМА ЗАНЯТИЙ: «ПЕРВЫЕ ДНИ»

ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

1. ЧТО НОВОГО	— 15 минут
2. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	— 15–20 минут
3. ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	— 25 минут
4. ДОМАШНИЕ ЗАБОТЫ	— 30 минут
5. МОИ ПРИОРИТЕТЫ	— 20 минут
6. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ	— 10 минут

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Флипчарт
Блокнот для флипчарта
Маркеры (двух цветов)
Листы бумаги А4 (10–20 шт.)
Авторучки
Карандаши

ЧТО НОВОГО

Второе занятие начинается с традиционного для всех последующих занятий вопроса: «Что нового?»

Во время ответов участники группы рассказывают:

- какие изменения произошли в жизни семьи;
- если у участника родился ребенок, то он рассказывает, какого роста родился ребенок, вес, мальчик или девочка, как решили назвать ребенка;
- как прошли роды, участвовал ли отец в партнерских родах.

Участники группы обмениваются мнением о происходящих изменениях.

Отметьте важную для модератора информацию об изменениях в семьях участников папа-группы.

№	Участник	Что нового
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Поинтересуйтесь у участников группы, есть ли какие-либо предложения

Если к группе присоединился новый участник, представьте его всем участникам группы. Новый участник рассказывает о себе, о том, когда его семья ожидает рождения ребенка.

Кратко повторите информацию прошлого занятия. Представьте тему начавшегося занятия, отметив изменения темы, если они произошли. Второе занятие посвящено изменениям, происшедшим после рождения ребенка, его безопасности.

Спросите участников:

- хочет ли кто-нибудь сказать что-либо после первого занятия?
- давайте посмотрим на правила, которые мы составили. Есть ли необходимость изменить что-либо?

Если кто-либо из участников группы отсутствует, постарайтесь после занятия выяснить причину отсутствия и сможет ли он продолжать занятия в дальнейшем.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное молоко является идеальным питанием для вашего ребенка. При подготовке к занятию найдите ответы на следующие вопросы:

- влияние грудного молока на рост и развитие ребенка;
- влияние грудного молока на иммунную систему ребенка;
- изменяется ли состав грудного молока по мере роста ребенка;
- как влияет кормление грудью на развитие мышц лица.

Очень часто все, что связано с грудным вскармливанием, беспокоит молодых мам. Во время беседы о грудном вскармливании участников необходимо проинформировать о том, что:

- грудное вскармливание, кроме питания младенца, помогает организму матери восстановиться после беременности и родов;
- женщины легче теряют набранный во время беременности вес. Грудное вскармливание сжигает около 500 калорий в день;
- кормление грудью снижает риск развития рака яичников и некоторых форм рака молочной железы;
- защищает от остеопороза и укрепляет кости;
- помогает предотвратить послеродовую депрессию.

Грудное вскармливание помогает матери и ребенку чувствовать себя особо близкими. Контакт кожа к коже помогает ребенку чувствовать себя в безопасности и покое.

Искусственное питание не может заменить грудное молоко по своему качеству.

Несколько полезных советов:

- пейте достаточное количество жидкости (вода, молоко, сок);

- ограничьте (а еще лучше прекратите) курение;
- подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку;
- перейдите на простую, здоровую пищу;
- принимайте лекарства и витамины только по назначению врача;
- если мама забывает, с какой стороны прикладывала ребенка, закалывайте на бюстгальтер булавку или наденьте кольцо на ту руку, с какой стороны вы прикладываете ребенка.

МОИ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Обсудите с участниками группы их домашние обязанности:

- что необходимо новорожденному?
- что купили новорожденному?
- что лучше: покупать новое или пользоваться поддержанными вещами, полученными от друзей или родственников?
- как вы выбирали коляску?
- что мы можем смастерить сами?
- что вы делаете дома, как помогаете с выполнением домашних обязанностей?
- делите ли вы дома обязанности на мужские и женские?
- что такое женские обязанности?
- что такое мужские обязанности?
- есть ли у вас опыт работы по дому?

Во время обсуждения основное внимание фокусируется на совместном выполнении и равном распределении домашних обязанностей между мужчиной и женщиной.

Разбирая ситуационные задачи, обратите внимание, что цель всех работ по дому — сделать существование комфортабельным для всех членов семьи, и это общая обязанность. Забота матери о ребенке — это такой же труд, как и занятость отца на работе. Предложите участникам группы, остаться с младенцем на какое-то время одним, чтобы дать матери возможность отдохнуть, погулять. Отцы в это время самостоятельно заботятся о младенце.

ПАПА МОЖЕТ

Простое и эффективное упражнение, показывающее, что с обязанностями по уходу за ребенком мужчины могут справиться так же успешно, как и женщины.

На листе блокнота рисуется простая таблица с двумя графами: «мама» и «папа». Предложите участникам ответить на вопрос:

- что делает мама?

Запишите ответы.

После этого задайте вопрос:

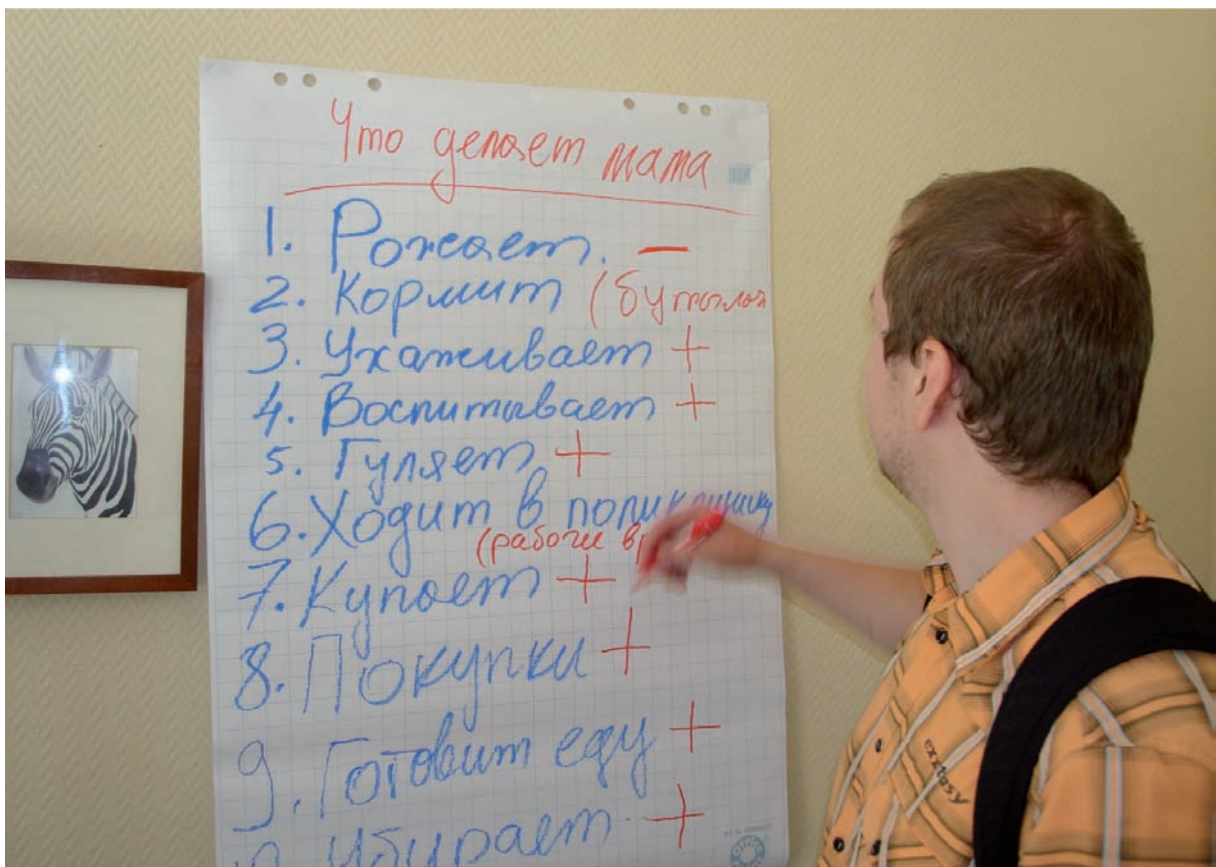
- что может делать папа?

Запишите ответы.

Сравните записи. Кроме «рожает» и «кормит грудью», все обязанности в равной степени могут выполнять и мужчины, и женщины.

Условно получившаяся таблица может выглядеть так:

МАМА	ПАПА
Рождает Кормит грудью Ухаживает Воспитывает Гуляет Ходит в поликлинику Купает Покупки Готовит еду Убирает	При заполнении раздела «Папа» участники отмечают: <ul style="list-style-type: none"> • кормление из бутылочки; • сложность для папы посещать поликлинику в рабочее время.



МОИ ПРИОРИТЕТЫ

Во время этого занятия мы пробуем установить приоритеты в жизни отцов и помочь им обсудить волнующие их вопросы. Участникам раздаются листы с вопросами и карандаши.

Участники группы отмечают ответы оценками по пятибалльной системе, где 5 — это «очень важно», 4 — «важно», 3 — нейтральное значение, 2 — «не важно», 1 — «совсем не важно»

Вопросы для обсуждения:

1. Быть богатым
2. Быть известным
3. Иметь много друзей

4. Иметь много детей
5. Жениться только один раз
6. Заботиться о детях.....
7. Помогать в домашних обязанностях
8. Весело проводить время.....
9. Ходить в гости
10. Быть болельщиком и ходить на выступление любимой команды
11. Путешествовать
12. Участвовать в общественной жизни
13. Иметь хорошую машину
14. Заниматься спортом.....
15. Вести активную сексуальную жизнь
16. Заботиться о здоровье
17. Купить свое жилье
18. Заботиться о престарелых родителях.....
19. Кричать на жену
20. Не болеть.....
21. Иметь загородный дом, дачу.....
22. Гулять с ребенком

После того как участники заполнили листы, группе задаются вопросы:

1. Какие вопросы вы отметили как «очень важные»? Почему?
2. Какие вопросы отмечены как «нейтральные»? Почему?
3. Какие из «очень важных» вопросов вам будет трудно достичь? Почему?
4. Какими «очень важными» вопросами вы бы дополнили список?
5. Каких бы целей вы хотите, чтобы достигли ваши дети?
6. Как, как родитель, вы можете повлиять на достижение целей детьми?
7. Вы бы хотели, чтобы у ваших детей были другие цели?

ПЕРВЫЙ РАЗ

Все родители умеют обращаться с ребенком, и все они когда-то делали это в первый раз. Всегда возникнет ситуация, когда маме будет необходимо отлучиться и вы останетесь с ребенком наедине. Обсудите с участниками группы ряд советов, как папе подготовиться к самостоятельной заботе о ребенке.

Позаботьтесь о запасах

Детям требуются различные вещи, чтобы чувствовать себя в комфортной обстановке. Перед тем как остаться наедине с ребенком, убедитесь, что у вас:

- достаточный запас памперсов;
- есть влажные салфетки;
- есть детские присыпки;
- сцежен и хранится достаточный запас грудного молока;
- если ваш ребенок находится на искусственном вскармливании, убедитесь, что у вас есть достаточный запас смеси и ребенок не останется голодным.

Таймер

Если вы остаетесь на длительный срок, вам понадобится напоминание о времени кормления и о том, что хотя бы один раз в час необходимо проверить памперс.

Спокойствие

- сохраняйте спокойствие всегда;
- мы все это делали, и мы все учились;
- никто не может все уметь.

Терпение

- ребенок может долго не засыпать;
- младенец может капризничать, особенно если вы редко брали его на руки, мало заботились о нем;
- памперсы всегда будут пахнуть;
- младенец обязательно обмочится на вас и срыгнет в самый неожиданный момент.

Терпите, другого совета не будет.

Внимание

Следите за сигналами, которые подает вам младенец.

Если он плачет, попробуйте покормить, возможно, он голоден.

Проверьте пеленки, возможно, они мокрые.

Если ребенок не засыпает, вспомните, как убаюкивала ребенка его мама.

Попробуйте покачать так, как она это делала.

Прислушайтесь, может быть, музыка играет слишком громко?

Планы

Если вы остаетесь с ребенком на длительное время, измените свои планы:

- не стоит устраивать просмотр фильма, матча;
- не стоит начинать работу на компьютере, играть в компьютерные игры;
- отмените занятия спортом;
- не начинайте готовку обеда или ужина.

Вы можете увлечься и потерять контроль за ребенком.

Не стесняйтесь

Замечательно, что мы все знаем, но если что-то вас беспокоит, не стесняйтесь позвонить жене, ее или своим родителям, чтобы спросить совет.

ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Обсудите с участниками прошедшее занятие. Спросите участников:

- как, по их мнению, должны распределяться домашние обязанности;
- попросите каждого участника прокомментировать утверждение, что домашние обязанности не делятся на мужские или женские.

Попросите назвать тему, которая показалась самой интересной на сегодняшнем занятии.

Напомните повестку следующего занятия. Запишите предложения участников к следующему занятию, вопросы _____

Напомните дату и время следующего занятия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Примерное домашнее задание после второго занятия:

«Как распределяются домашние обязанности? Составьте список разных домашних обязанностей по дому и попробуйте распределить, кто их выполняет: мама или папа?»

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОДЕРАТОРА

Мини-лекция «Роль отца в жизни ребенка»

Роль отца в жизни ребенка — глубокая, постоянно развивающаяся тема, волнующая не только ученых, но и миллионы обычных людей, готовящихся стать родителями либо уже ставших ими. Психология и педагогика отцовства — динамичное и современное направление научной мысли, психолого-педагогической практики и социальной работы. Следует признать, что при всем обилии статистического, научного материала о роли матери в жизни ребенка, ощущается нехватка литературы и исследований, понятно и доступно описывающих роль и задачи отца в современной семье и обществе.

В последнее время в социальных и гуманитарных науках принято разграничивать понятия «пол» и «гендер», которые указывают соответственно на конституциональные или на социокультурные аспекты отличий мужского от женского. Термин «пол» описывает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями, анатомио-физиологическими характеристиками и детородными функциями. Термин «гендер» указывает на социальный статус и социально-психологические характеристики личности, которые связаны с полом и сексуальностью, но возникают во взаимодействии с другими людьми в рамках определенной культуры.

Традиционно понятие «пол» использовали для обозначения тех анатомио-физиологических особенностей людей, на основе которых человеческие существа делятся на мужчин и женщин. Пол (то есть биологические особенности) человека рассматривали как фундамент и первопричину психологических и социальных различий между женщинами и мужчинами. По мере накопления данных исследований стало ясно, что с биологической точки зрения между мужчинами и женщинами гораздо больше сходства, чем различий. Многие исследователи даже считают, что единственное четкое и значимое биологическое различие между женщинами и мужчинами заключается в их роли в воспроизводстве потомства.

Помимо биологических отличий между людьми существует разделение социальных ролей, форм деятельности, а также особенности поведения и эмоциональных характеристик. Антропологи, этнографы и историки давно установили, что представления о «типично мужском» или «типично женском» довольно условны: то, что в одном обществе считается мужским занятием (поведением, чертой характера), в другом могут считать женским.

Разнообразие социальных характеристик женщин и мужчин в мире и принципиальное тождество биологических характеристик позволяют сделать вывод о том, что биологический пол не является основой для различий их социальных ролей, существующих в разных обществах. Так возникло понятие «гендер», означающее совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает людям в зависимости от их биологического пола.

Не биологические особенности, а социокультурные нормы в конечном счете определяют психологические качества, модели поведения, виды деятельности, профессии женщин и мужчин. Быть мужчиной или женщиной в обществе означает не просто обладать теми или иными анатомическими особенностями — это означает выполнять те или иные предписанные представителям разных полов гендерные роли.

Современная гендерная теория не пытается оспорить существование тех или иных биологических, социальных, психологических различий между конк-

ретными женщинами и мужчинами. Она просто утверждает, что сам по себе факт различий менее важен, чем их социокультурная оценка и интерпретация, а также система власти, построенная на основе этих различий. Гендерный подход основан на представлении о том, что важны не биологические или физические различия между мужчинами и женщинами, а то культурное и социальное значение, которое общество этим различиям придает. Основой гендерных исследований является не описание особенностей статуса, ролей и иных аспектов жизни мужчин и женщин, но анализ власти и доминирования, утверждаемых в обществе через гендерные роли и отношения. Достижение равенства (или равновесия) этих ролей и отношений и является декларируемой целью гендерного подхода.

Современная гендерная психология, исследующая распределение и баланс «мужских» и «женских» ролей в обществе и семье, пытается дать ответы на актуальные вопросы отцовства и материнства в современном обществе.

Наибольшее развитие и популярность идеи гендерного равенства получили в таких странах, как Швеция, Норвегия, Дания, Нидерланды. Принципы гендерного равенства активно внедряются в общественные институты и в других странах Европы, Северной Америки. Дискуссия по поводу приемлемости и полезности новых гендерных подходов в государствах постсоветского пространства находится на стадии бурного общественного обсуждения. Мнения сторонников «патриархальной», классической модели устройства семьи и общества, в которой отец должен играть ведущую роль и занимать силовую, доминирующую позицию, зачастую резко противостоят мнениям сторонников «постклассической» эгалитарной модели, приветствующей равенство и гибкость ролей отца и матери в семье и обществе.

История исследований роли отца в жизни ребенка восходит к периоду зарождения психологии как науки. Такие крупные фигуры в психологической науке, как З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Хорни, А. Адлер, Э. Берн и другие, уделяли роли отца большое внимание. Так, например, Альфред Адлер, основоположник гуманистической психологии, подчеркивал роль отца в формировании у ребенка социального интереса. По его мнению, «идеальный» отец — это тот, кто относится к своим детям как к равным и принимает активное участие наряду с женой в их воспитании. Отец должен избегать двух ошибок: эмоциональной отгороженности и родительского авторитаризма. Эти ошибки ведут к дисгармонии в формировании личности ребенка, который научается отстаивать эгоистические личные интересы и игнорирует социальные интересы, нормы и правила.

Научно доказано влияние отцов на раннее развитие ребенка. Данные многих исследований показали, что отцы, подержавшие на руках ребенка сразу после рождения, и в дальнейшем чаще играют со своими подрастающими детьми, больше времени проводят вместе. Было также установлено, что младенцы, имеющие близкого и активного отца, показывают более высокие оценки по тестам умственного и моторного развития, а впоследствии вырастают более отзывчивыми в социальном плане. Важным дополнительным фактом стало открытие, что в таких семьях отношения между супругами более гармоничны, наблюдаются единство целей и планов, низкая конфликтность.

Известный исследователь Г. Крайг отмечал, что отцы, у которых установились прочные эмоциональные связи с грудным ребенком, оказываются более чуткими к изменениям интересов и потребностей детей по мере их взросления. Такие отцы имеют большее влияние на своих детей, которые охотно к ним прислушиваются и хотят походить на них благодаря тесным, доверительным отношениям. Кризисы взросления таких детей протекают более мягко и безболезненно для семьи и общества.

Прямое положительное влияние заботливого отца на ребенка в раннем возрасте обычно дополняется важным косвенным влиянием на младенца и семью. Многочисленные исследования показали, что поддержка отцом матери во время беременности, в ходе родов и после рождения ребенка очень важны для установления системы позитивных отношений в семье в целом. При трехсторонних контактах «мать–отец–ребенок» влияние матери преимущественно носит прямой характер, а влияние отца — и прямой, и косвенный — через мать.

Каждый ребенок в младенчестве, находясь в семейных отношениях, формирует так называемую базовую жизненную позицию. Эрик Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем, младенческом этапе формирования жизненного сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях, особенно о родителях. Эти представления, по-видимому, остаются с ним всю жизнь и могут быть охарактеризованы следующим образом: «я — ОК (в порядке)» или «я — не ОК (не в порядке)»; «ты — ОК» или «ты — не ОК».

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки о себе и других людях:

1. Я — ОК, ты — ОК;
2. Я — не ОК, ты — ОК;
3. Я — ОК, ты — не ОК;
4. Я — не ОК, ты — не ОК.

Первая базовая жизненная позиция является здоровой и продуктивной, в то время как остальные содержат значительные риски для будущего благополучия маленького человека. Большинство родителей желают своему ребенку в будущем счастья, радости, успехов. Но откуда же тогда берется такое количество неуспешных, нерадостных, несчастных взрослых людей? Из детства.

Оттуда мы приносим психологические «образы» наших родителей в том виде, в каком запомнили примерно в возрасте до трех лет. Восприятие младенца и маленького ребенка радикально отличается от восприятия взрослого человека, но многие взрослые, особенно молодые и неопытные родители, просто не подозревают об этом.

Младенец воспринимает мир «тотально», в целом. У него нет ясного представления о времени и пространстве, он считает все то, что его окружает, «частью» самого себя.

Мамина кожа и грудь, папины волосы и руки, простыня кровати, погремушка, свет настольной лампы — все это младенец считает «частью» себя. Только после трех месяцев жизни он начинает отделять себя от окружающего мира, формирует представление «Это — Я, это — не Я».

Ощущение комфорта и дискомфорта у маленького человека также всеобъемлюще — боль в животе, одиночество, голод, другие неприятности, с которыми легко справляется взрослый человек, для младенца — прообраз «маленькой смерти». Именно поэтому союз любящих друг друга и ребенка отца и матери — наилучшая стартовая база для формирования жизненной позиции «Я — ОК, ты — ОК».

Немногие молодые (да и зрелые) семьи могут похвастаться тем, что достигли гармоничности во взаимоотношениях. Не все молодые родители уверены в своих родительских способностях и достигли такого уровня личной психологической зрелости, что их ребенку гарантирован благополучный жизненный сценарий.

Эмоциональная, основанная на невербальном, чувственном восприятии часть жизненного сценария усваивается ребенком примерно до трех лет. В этом возрасте ребенок уже «обучен» тому, через какие эмоции «удобнее», привычнее



воспринимать окружающий мир. И если отношения в семье строились преимущественно на упреках, обидах, злости, раздражении и других негативных эмоциях — именно такая психоэмоциональная матрица восприятия отношений с другими людьми автоматически сложится у ребенка. Если же отношения в семье были наполнены уважением, любовью, терпимостью, радостью — сформируется соответствующее восприятие мира через положительные эмоции.

Примерно к 6–7 годам формируется интеллектуальная часть жизненного сценария. В период формирования этой части возможна частичная коррекция эмоционального неблагополучия, заложенного на предыдущем этапе развития. Но чаще происходит просто закрепление в интеллекте уже имеющейся модели эмоционального отношения к себе и окружающему миру.

Взрослому человеку, носителю определенного «жизненного сценария», кажется, что «иначе и быть не может», что жизнь можно и нужно воспринимать именно так, как это происходит «как бы само по себе». Например, многие люди уверены, что жизнь трудна, безжалостна, в ней и с ней нужно только бороться и шансов на «победу» мало. Такая жизненная установка является примитивной, незрелой, патологичной, но человеку кажется, что «так и есть на самом деле». И только в зрелости приходит понимание, что социальные, гендерные, эмоциональные, психологические стереотипы, используемые с раннего детства и в основе которых лежит процесс родительского программирования, стоит пересмотреть.

Часто такое осознание возникает, когда люди готовятся стать родителями. Они начинают чувствовать и понимать, что рождение ребенка и его воспитание — важная часть жизни, в которой есть риск повторить ошибки воспитания собственных родителей.

Из поколения в поколение семьи передают детям не только образцы любви, уважительного и бережного обращения друг с другом, но и примеры вражды, ненависти, равнодушия. Да, семья является саморегулирующейся социальной

системой, она обладает ресурсами и возможностями для здорового и полноценного функционирования, но во многих случаях молодые родители (особенно отцы) жизненно нуждаются в важной информации о себе, об особенностях беременности и родов, о способах и формах ухода за ребенком и о его воспитании в раннем возрасте.

И роль отца в процессе осознанного родительства становится особой, значимой, важной для дальнейшей успешной социализации ребенка.

В постсоветских странах несколько десятков поколений мужчин выросли в социальной атмосфере, в которой культивировались мужские стереотипные гендерные роли «защитник-воин» и «работник-труженик». В жертву этим ролям легко приносились такие, как «отец-воспитатель», «любящий муж». Еще в середине прошлого века, в поколении наших бабушек и матерей, бытовало стойкое убеждение в том, что семья может легко «лишиться» мужчины, который может погибнуть на войне, уйти на «трудовой фронт». Распространенная в обществе социальная неуверенность в надежности мужчины как родителя, воспитателя создала стойкие перекосы в системе семейного и общественного воспитания как мальчиков, так и девочек. Подрастая, дети закрепляли переданные гендерные стереотипы в своих семьях. Так как война закончилась, женщины на равных с мужчинами стали участвовать в развитии народного хозяйства и были вовлечены в сферу экономики, миф о «ненадежности» мужчин переключался в семью, где принял специфические формы.

Социальное устройство общества порождает стереотипизацию гендерных ролей, и изменения на политическом, экономическом, психологическом, культурном уровне социума могут снизить ее.

Основная трудность изменения представлений о роли отца и мужчины в семье вытекает из стремления социальных и семейных структур к гомеостазу — процессу сохранения имеющегося состояния, как оправдавшего себя на определенном этапе развития имеющегося процесса. Но существует также принцип развития, который рано или поздно преодолевает принцип гомеостаза и переводит процесс в качественно новое состояние. Такие переходы часто происходят в период кризиса. Кризис отцовства по патриархальной модели очевиден, поэтому просматриваются яркие ростки новых социальных моделей отцовства, основанных на равенстве.

Все более популярной в обществе становится идея, что не только родители создают и воспитывают детей, но и дети со своей стороны «создают и воспитывают» родителей, способствуя их реализации в качестве отца и матери, ускоряя развитие и личностный рост.

В современном обществе сформировались устойчивая позитивная тенденция и комфортное расширяющееся психологическое пространство для развития новой роли отца. Отец сегодня не только экономическая и силовая опора семьи, но в первую очередь — друг, учитель, помощник, счастливый супруг, ответственный родитель, созидательный член семьи и общества.

Глобальная стратегия ВОЗ и ЮНИСЕФ в отношении грудного вскармливания

Недостаточность питания связана с 35 % бремени болезней среди детей в возрасте до пяти лет. Кормление детей грудного и раннего возраста является одним из важных направлений в области улучшения выживаемости детей и действия их здоровому росту и развитию. Первые два года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способст-

вует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию. Действительно, оптимальная практика грудного вскармливания и прикорма настолько важна, что может способствовать ежегодному спасению жизни 1,5 миллиона детей в возрасте до пяти лет. Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ по оптимальному кормлению детей грудного и раннего возраста заключаются в следующем:

- раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребенка;
- исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни и введение надлежащего питательного и безопасного прикорма в возрасте шести месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребенком возраста двух лет и больше.

Однако многие дети грудного возраста и других возрастных групп не получают оптимального питания; так, например, в среднем лишь 35 % детей в возрасте до 6 месяцев находится на исключительном грудном вскармливании.

Доработаны рекомендации, отвечающие потребностям детей грудного возраста, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями. В настоящее время благодаря антиретровирусным препаратам эти дети могут находиться на исключительном грудном вскармливании до шести месяцев и продолжать находиться на грудном вскармливании по меньшей мере до 12 месяцев при значительном снижении риска передачи ВИЧ.

Исключительное грудное вскармливание в течение шести месяцев имеет много преимуществ для детей грудного возраста и их матерей. Основными из них являются защита от желудочно-кишечных инфекций, наблюдаемая не только в развивающихся, но и в промышленно развитых странах. Благодаря раннему началу грудного вскармливания — в течение часа после рождения ребенка — обеспечивается защита новорожденного от инфекций и снижается смертность новорожденных. Риск смерти в результате диареи и других инфекций может быть более высоким среди детей, находившихся ранее на частичном грудном вскармливании или вообще не находившихся на грудном вскармливании.

Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6–23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6–12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12–24 месяцев. Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ во время болезни и способствует снижению смертности среди детей, испытывающих недостаточность питания.

Взрослые люди, находившиеся в грудном возрасте на грудном вскармливании, имеют более низкое кровяное давление и более низкий уровень холестерина, а также более низкие показатели лишнего веса, ожирения и диабета второго типа. Грудное вскармливание также укрепляет здоровье и благополучие матерей; оно снижает риск развития рака яичников и молочной железы и позволяет делать перерывы между беременностями — исключительное грудное вскармливание детей в возрасте до шести месяцев оказывает гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструаций. Это естественный (хотя и ненадежный) метод предупреждения беременности, известный как метод лактационной аменореи.

Необходимо оказывать поддержку матерям и семьям для обеспечения оптимального грудного вскармливания их детей. Действия, позволяющие защитить, укрепить и поддержать грудное вскармливание, заключаются в следующем:

- принятие политики, такой как, Конвенция МОТ по защите материнства 183 и Международный свод правил сбыта заменителей грудного молока;
- осуществление десяти принципов успешного грудного вскармливания, изложенных в Инициативе по созданию в больницах благоприятных условий для грудного вскармливания, в том числе таких, как:
- телесный контакт между матерью и ребенком сразу же после родов и начало грудного вскармливания в течение первого часа жизни ребенка;
- грудное вскармливание по требованию (то есть так часто, как того хочет ребенок, днем и ночью);
- совместное пребывание в одной палате (позволяющее матерям и грудным детям находиться вместе 24 часа в сутки);
- детям не следует давать дополнительные пищевые продукты или питье, даже воду.

В соответствии с Конвенцией о правах ребенка каждый ребенок грудного возраста и других возрастных групп имеет право на надлежащее питание.

Недостаточность питания связана с 35 % бремени болезней среди детей в возрасте до пяти лет.

По оценкам во всем мире 30 % (или 186 миллионов) детей в возрасте до пяти лет отстают в росте и 18 % (или 115 миллионов) имеют низкое соотношение веса к росту, в основном как следствие ненадлежащего кормления или повторных инфекций, в то время как 43 миллиона имеют избыточный вес.

В среднем около 35 % детей в возрасте до 6 месяцев находятся на исключительно грудном вскармливании.

Немногие дети получают надлежащий питательный и безопасный прикорм; во многих странах лишь одна треть детей в возрасте 6–23 месяцев, находящихся на грудном вскармливании, получает прикорм, отвечающий надлежащим для их возраста критериям диетического разнообразия и частоты кормления.

Благодаря оптимальной практике грудного вскармливания и прикорма ежегодно можно спасти жизни 1,5 миллиона детей в возрасте до пяти лет.

Доработаны рекомендации, отвечающие потребностям ВИЧ-инфицированных матерей и их детей грудного возраста.

«Глобальная стратегия по кормлению детей грудного и раннего возраста», одобренная государствами — членами ВОЗ и Исполнительным комитетом ЮНИСЕФ в 2002 году, направлена на защиту, укрепление и поддержку надлежащего кормления детей грудного и раннего возраста. Стратегия представляет собой основы, с помощью которых ВОЗ устанавливает приоритеты в отношении научных исследований и разработок в области кормления детей грудного и раннего возраста и обеспечивает техническую поддержку странам в ее реализации.

ВОЗ и ЮНИСЕФ разработали 40-часовой курс «Консультирование по грудному вскармливанию: курс подготовки», а позднее пятидневный курс «Консультирование по вопросам кормления детей грудного и раннего возраста: комплексный курс» для подготовки работников здравоохранения в области оказания квалифицированной поддержки кормящим матерям и содействия им в решении проблем. Основные навыки по оказанию поддержки грудному вскармливанию являются также составной частью «Комплексного ведения детских болезней», курса подготовки для работников здравоохранения.

В 2010 году ВОЗ выпустила пересмотренные руководящие принципы по кормлению детей грудного возраста в контексте ВИЧ. В то же время были также выпущены новые рекомендации по антиретровирусной терапии для предотвра-

щения передачи ВИЧ от матери ребенку. Вместе эти рекомендации представляют собой простое, согласованное и практически осуществимое руководство для стран в целях укрепления и поддержки надлежащего кормления детей грудного возраста ВИЧ-инфицированными матерями.

Дополнительная информация на сайте ВОЗ: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/rul/index.html>

ПЯТНАДЦАТЬ ПРИЧИН ПРОВОДИТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

1. Ты нормальный и ответственный.

Нет ничего необычного в желании иметь детей в определенный жизненный период. Заботясь о своем малыше, ты берешь на себя ответственность.

2. Твоя жизнь становится более сбалансированной.

Отвлечись от работы очень даже полезно. Люди, чья личная и трудовая жизнь сбалансированы, достигают лучших результатов на работе.

3. Ты становишься невероятно устойчивым к стрессам.

После целого дня наедине с новорожденным найдется немного событий, способных вывести тебя из равновесия. Что такое сложные переговоры по сравнению с ребенком, которого тошнит, когда ты ведешь машину в снежную бурю!

4. Ты проходишь курс личностного развития.

Ни один курс не даст тебе того, что способен дать маленький ребенок. Ты учишься слушать других, попадаешь в новые, непривычные ситуации, твои личные (и возможно, эгоистические) потребности отступают на второй план, ты справляешься с несколькими делами одновременно.

5. Ты полюбишь свою работу (еще больше).

Уход за маленькими детьми — задача посложнее многих других. После подобного опыта твоя работа не будет казаться тебе такой изматывающей.

6. Ты станешь мастером импровизаций.

Ребенок плачет всю новогоднюю ночь. Ну и что такого? После появления малыша на свет твои картины идеальной жизни в корне меняются. Ты учишься принимать действительность такой, какая она есть, и использовать по максимуму все хорошее, что предлагает тебе жизнь.

7. Ты станешь искусным дипломатом.

Разногласие с ребенком разрешить гораздо сложнее, чем большинство конфликтов, возникающих на работе. Ты станешь дипломатом высшего уровня.

8. Ты будешь ближе к маме малыша.

У вас накапливается совместный жизненный опыт, и вы делите ответственность.

9. Твой ребенок нуждается в тебе.

Ты нужен ребенку так же, как и мама. Присутствие двух родителей, способных прийти на помощь друг к другу в решении постоянно возникающих практических проблем, обеспечивает более защищенную среду для ребенка.

10. Тебе нужно лучше узнать твоего ребенка.

Основы для самых доверительных отношений между ребенком и родителями закладываются, когда малыш еще совсем маленький и беззащитный. Учти, что ты не можешь наверстать упущенное позднее.

11. Развивается твой отцовский инстинкт.

Самостоятельно заботясь о своем ребенке, ты становишься чутким к потребностям малыша, учишься распознавать характерные сигналы и налаживаешь понимание на особом уровне. Это полезно и для твоего чувства уверенности в себе.

12. Малыш начинает доверять тебе.

Папы, которые бывают дома не часто, отходят на второй план в собственной семье. Если ты заботаешься о малыше и демонстрируешь свою заинтересованность, ребенок обратится к тебе за помощью и разделит с тобой свою радость в будущем.

13. Ты наблюдаешь за развитием ребенка.

Ты не просто слышишь от других о том, как растет и развивается твой ребенок. Все события происходят на твоих глазах. Каждый день случается что-то новое.

14. Твоя жизнь интересна и насыщена событиями.

Заботиться о маленьких детях трудно, но ты получаешь невероятную отдачу. Ты чувствуешь себя важным и любимым, как никогда прежде.

15. Ты ни о чем не пожалеешь в будущем.

В будущем тебе не придется жалеть о том, что ты не сумел построить близкие и доверительные отношения со своим ребенком с самого начала.

ЗАНЯТИЕ № 3**ТЕМА ЗАНЯТИЙ: «ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ»****ПЛАН ЗАНЯТИЙ:**

1. ЧТО НОВОГО	— 15 минут
2. МОЙ ДРУГ — ВРАЧ	— 20 минут
3. ВАКЦИНАЦИЯ — ДИСКУССИЯ	— 30 минут
4. ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ	— 25 минут
5. ПАМПЕРС-ТРЕНИНГ	— 30 минут
6. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ	— 10 минут

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Кукла
Пачка памперсов
Одеяльце
Увлажняющие салфетки
Листы бумаги А4 (10–20 шт.)
Авторучки
Карандаши

ЧТО НОВОГО

Третье занятие начинается с традиционного вопроса: «Что нового?»

В ходе ответов участники группы рассказывают:

- как они оценивают изменения, происшедшие в их жизни;
- как они ухаживают за ребенком, какие возникают трудности;
- как себя чувствует мама ребенка;
- кто из близких родственников помогает семье.

Участники группы обмениваются мнением о происходящих изменениях.

Отметьте важную для модератора информацию об изменениях в семьях участников папа-группы.

№	Участник	Что нового
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Поинтересуйтесь у участников группы, есть ли какие-либо предложения

Представьте тему начавшегося занятия, отметив изменения темы, если они произошли. Третье занятие посвящено участию отца в жизни ребенка, его здоровью. Также будет рассмотрен вопрос о послеродовой депрессии.

Если кто-либо из участников группы отсутствует, постарайтесь после занятия не только выяснить причину отсутствия, но и определиться с возможностью дальнейшего посещения занятий этим участником.

Спросите участников о том, как им удалось выполнить домашнее задание:

- покажите получившийся список домашних обязанностей.
- какие проблемы возникали при составлении списка?
- кто больше выполняет обязанностей по дому, мама или папа?

Попросите участников сравнить получившиеся списки, отметьте отличия.

МОЙ ДРУГ — ВРАЧ

На этом занятии мы изучаем ситуации, когда ребенку может понадобиться профессиональная помощь врача.

Обращаем внимание, что ребенок не может сказать, что болит, не может показать, где болит, следовательно, мы должны научиться понимать симптомы, сигнализирующие о необходимости профессиональной помощи медиков.

Предваряя изучение предлагаемых материалов, стоит сказать, что на всех прошедших занятиях папа-групп в разных странах мира мы пришли к выводу: если вас что-то беспокоит в здоровье ребенка — вызывайте врача. Вы лучше кого-либо знаете своего ребенка, поэтому не стоит игнорировать свои ощущения.

И хотя невозможно описать все возможные ситуации, на занятии необходимо рассмотреть некоторые из симптомов, которые не стоит игнорировать.

Температура. Отнеситесь очень серьезно к повышенной температуре у младенца. Температура выше 38° должна вызывать опасение. Температура может быть сигналом к начинающейся инфекции.

Если вы полагаете, что повышенная температура вызвана тем, что ребенок слишком укутан, снимите часть одежды и минут через 20–25 вновь измерьте температуру младенца. Игнорировать повышенную температуру нельзя.

Ребенок отказывается от еды. Новорожденные едят несколько раз в сутки (через полтора часа для младенцев с постепенным увеличением временного периода). Во время первого месяца жизни интервал не должен превышать четырех часов.

Младенец может отказываться от еды, если:

- испытывает боль во время сосания;
- у него возникают проблемы с дыханием.

Отказ от еды может привести к обезвоживанию организма. Обязательно скажите о возникшей проблеме врачу.

Диарея. Трудность определения диареи у младенца состоит в том, что нормальный стул у младенца первых дней жизни также бывает часто. Диареей считается стул более жидкой, чем обычно, консистенции, более водянистой и более частым.

Причиной диареи бывают кишечные инфекции, пищевая непереносимость. Опасность диареи в том, что она приводит к обезвоживанию организма. Наличие температуры усиливает обезвоживание организма.

Признаки обезвоживания у младенца:

- редко мочится;
- темный цвет мочи;
- «сухой» рот;
- «сухие слезы», ребенок не может плакать.

Сыпь. Сыпи довольно часто появляются у младенцев. Чаще появившаяся сыпь больше раздражает родителей, чем тревожит. Но на некоторые виды сыпи необходимо обратить внимание, если мы решаем вопрос срочного вызова врача.

Это сыпи аллергического типа крапивница. Проявляются в виде покрытой розовыми пятнами кожи, появляющимися в разных местах. Опасность состоит в том, что, как симптом аллергической реакции, крапивница сигнализирует, что возможен отек лица, рта, горла, что может привести к остановке дыхания.

И конечно, любая часть тела, которая выглядит нездоровой, инфицированной, независимо от того, есть на ней гной или нет, независимо от того, была ли до этого иная сыпь на этом месте, также требует внимания врача.

Рвота. Каждый младенец срыгивает. Это связано с несформированностью его пищеварительной системы. После кормления ребенок срыгивает молоко через рот или нос, что происходит неожиданно и что хорошо, безболезненно для младенца. Обратите внимание, что срыгнутое молоко всегда беловатого цвета и в нем не должно быть следов крови или желчи.

Тревожным симптомом является содержание в отрыгнутом молоке крови, зеленоватого цвета желчи. Наличие таких следов является причиной обращения к врачу.

Вопросы участникам группы:

- приходила ли к вам патронажная медсестра?
- как измерить температуру у младенца?
- помогаете ли вы жене купать ребенка?
- знаете ли вы, где находится детская поликлиника?
- оформлен ли у семьи полис обязательного медицинского страхования?

По окончании этой части занятия участникам предлагается подумать над тем, какие вопросы о здоровье ребенка они хотели бы узнать и хотят ли они пригласить на одно из занятий педиатра из детской поликлиники.

ВАКЦИНАЦИЯ — ДИСКУССИЯ

Наши дети беззащитны перед инфекциями. У родившегося младенца отсутствует иммунная защита от заболеваний. Вакцинация, предусмотренная национальным календарем профилактических прививок, защищает детей от наиболее опасных инфекционных болезней.

С другой стороны, именно вакцинация вызывает острые дискуссии в среде родителей. Предложите участникам ответить на ряд вопросов:

- знают ли они о национальном календаре профилактических прививок?
- как они относятся к вакцинации детей?
- как проводится вакцинация?
- что такое «вакцина будущего»?
- почему некоторые родители против вакцинации?

Обсудите шесть типичных мифов о вакцинации:

1. В вакцинации детей нет необходимости, поскольку не существует угрозы эпидемии, а многие болезни побеждены.
2. Можно не делать прививку своему ребенку потому, что другие родители ее уже сделали.
3. Аутизм вызывает тривакцина против кори, эпидемического паротита и коревой краснухи.
4. Тимеросал вызывает аутизм.
5. Прививки ослабляют иммунную систему организма ребенка.
6. Частые болезни помогают ребенку самостоятельно выработать иммунитет.

В завершение дискуссии участникам доводится информация, что иммунизация в рамках национального календаря профилактических прививок проводится вакцинами отечественного и зарубежного производства, зарегистрированными и разрешенными к применению в установленном порядке в соответствии с инструкциями по их применению.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

После рождения молодые мамы могут испытывать частые перемены настроения. Во время занятий с группой мы обсуждаем причины появления послеродовой депрессии. По оценке медиков, послеродовой депрессии подвержены каждые пять–семь женщин из десяти.

Как правило, послеродовая депрессия возникает на третий-четвертый день после родов и достигает апогея на четвертый-пятый день. Самый распространенный симптом послеродовой депрессии — плач без причины. Также не исключены внезапные приливы энергии и любви к близким, которые сменяются хандрой и отчаянием. Иные симптомы — раздражительность, гневливость и враждебность, постоянные головные боли, ощущение нереальности происходящего, переутомления и опустошения, неослабевающее беспокойство. В перечень симптомов также обязательно включают расстройства сна — это постоянные спутники женщины в послеродовой депрессии.

Легкая послеродовая депрессия, называемая еще «синдромом блюза», проходит безо всякого вмешательства и без следа уже через две недели.

Но есть еще ряд не совсем медицинских причин, вызывающих послеродовую депрессию, которые папы должны учитывать.

1. Кровотечение. Многие женщины страдают кровотечением и по истечении шести недель.
2. Вес, набранный за время беременности.
3. Размер живота. Особо тревожит женщин после кесарева сечения.
4. Недержание мочи.
5. Боль груди.
6. Проблемы с волосами.
7. Появление угревой сыпи.
8. Растяжки.
9. Геморрой, появившийся на последних сроках беременности.
10. Необходимость смены гардероба.
11. Сексуальное воздержание.
12. Возобновление месячных.
13. Новое тело.

Если симптомы послеродовой депрессии не проходят, стоит обратиться к специалистам, например к психологу женской консультации.



Предложите папам обсудить, что из предложенного вами они могут сделать, чтобы дать возможность маме ребенка отдохнуть и прийти в себя.

Дать возможность побыть одной. Прогуляться по улицам, по парку в одиночестве, чтобы маме просто побыть одной.

Магазины. Дать маме возможность пройтись по магазинам, выбрать новую одежду для себя и малыша. Обновить гардероб и набор косметики.

Парикмахерская. Организовать поход в салон. На восстановление душевного спокойствия благотворно влияет возможность сделать прическу, маникюр, педикюр. Дать возможность почувствовать себя обновленной.

Сон. Дать возможность маме выспаться, взяв на себя заботы о малыше. Иногда достаточно дать возможность ненадолго прикорнуть днем, например, когда папа с малышом уходит на прогулку.

Друзья. После рождения ребенка появилось много новостей, которыми маме хотелось бы обменяться с подругами. Или просто посидеть в кафе.

Теплая ванна. Сделать маме теплую ванну, с пеной, свечами.

ПАМПЕРС-ТРЕНИНГ

Организовав практическое занятие, мы не ставим своей целью натренировать папу быстро одевать на ребенка памперс, демонстрируя рекорды скорости.

Наша цель — показать, что уход за ребенком — это и мужское дело. Поэтому занятия, организованные в мужской группе, помогают пересмотреть взгляды на роль и обязанности отца.

Технически одевание памперса выглядит так:

1. Положите ребенка (на тренинге — куклу) на спину на расстеленное на твердой поверхности одеяло. Достаньте подгузник. Раскройте подгузник. Расправьте липучки, резиночки.

2. Влажной салфеткой вытрите попу ребенка. Девочек всегда вытирают от живота к попе, чтобы не внести грязь в половые органы. Обхватите обе ступни ребенка и потяните вверх. Положите подгузник под попу. Опустите ноги ребенка.

3. Расправьте на животе ребенка верхнюю часть подгузника. Проследите, чтобы памперс не закрывал пупочную ранку.

4. Зафиксируйте липучки на подгузнике.

5. Проверьте надежность фиксации и плотность прилегания памперса. Важно не перетянуть, чтобы избежать потертостей.

О том, как проходит памперс-тренинг, можно посмотреть на странице Папа-школы.ру: <http://www.youtube.com/user/papaschool#p/c/D2EA4CF4E03B3A4B/1/QyJS682GoOo>

Предложите участникам ответить на вопросы:

- вредны ли памперсы мальчикам?
- как правильно использовать памперс? Сколько по времени можно не менять памперс?
- правда ли, что памперсы создают парниковый эффект?
- правда ли, что детей, носивших памперсы, очень трудно приучить к горшку?

ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Обсудите с участниками прошедшее занятие. Спросите участников:

- обсудили ли вы прошедшее занятие с матерью ребенка?
- считаете ли вы, что справляетесь с домашними обязанностями?
- знаете ли вы телефон детской поликлиники?

Попросите назвать тему, которая показалась самой интересной на сегодняшнем занятии.

Напомните повестку следующего занятия. Запишите предложения участников к следующему занятию, вопросы _____

Напомните дату и время следующего занятия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Примерное домашнее задание после третьего занятия:

«Вредные советы». После рождения ребенка появляется много людей, желающих дать советы, как «правильно» воспитывать ребенка.

Составьте список советов, полученных вашей семьей, которые вы считаете лишними.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОДЕРАТОРА

Мини-лекция «Послеродовая депрессия»

В нашей культуре рождение ребенка по определению должно становиться счастливым событием, и не испытывать по такому поводу радости — значит нарушить традиционный взгляд на это явление. Однако не всегда вынашивание, роды и особенно начало послеродового периода проходят так, как ожидает

женщина. Прежде всего сам факт рождения ребенка, как и любая другая стрессовая ситуация, повышает риск развития депрессии.

Сам термин «депрессия послеродового периода» впервые предложил в 1968 году психиатр Б. Питт (*Pitt B. «Atypical depression following childbirth» Br J Psychiatry 1968*). Однако еще в IV веке до н.э. греческий врач Гиппократ упоминал о симптомах хронических психозов, возникающих у некоторых женщин после рождения ребенка.

В наше время послеродовая депрессия как заболевание представляет собой достаточно заметную проблему, поскольку показатель ее распространенности, по разным данным, составляет от 10 до 15 %.

Один из типичных признаков послеродовой депрессии — часто встречающееся нежелание матерей обращаться за помощью. Это можно объяснить глубоким чувством вины, которое они испытывают, сталкиваясь с трудностями, связанными с уходом за ребенком. Ведь многие матери ожидают, что «материнский инстинкт» или «материнская любовь», которые должны обязательно проснуться после родов, решат все проблемы адаптации к ребенку. Тогда как в реальности процесс образования этой связи зависит от достаточно продолжительного взаимного научения. И должно пройти до нескольких месяцев, чтобы сформировались необходимые навыки. В результате этого у матерей появляется разочарование, которое может вызвать чувство виновности, составляющее основу депрессии.

Кроме того, есть еще несколько традиционных убеждений и поведенческих стереотипов, способных вызвать и углубить послеродовую депрессию. Например, некоторые матери считают, что за ребенка отвечают только они. Ежедневные заботы требуют от них физических и душевных сил и вызывают чувство беспомощности, усиливающееся изолированностью.

Поэтому депрессию весьма трудно признать и самой матери, и ее окружению, что способствует угасанию внешних проявлений и возникновению тенденции к хроническому течению заболевания. Вместе с тем примерно 20 % женщин даже спустя год после рождения ребенка все еще находятся в депрессивном состоянии.

Таким образом, если послеродовой период сам по себе не является тем событием, которое провоцирует развитие депрессии после родов, то совокупность различных факторов (как связанных с материнством, так и не связанных) повышает риск возникновения послеродовой депрессии

По мнению исследователей, к факторам, увеличивающим риск развития послеродовой депрессии, относятся:

- незапланированная и нежелательная беременность;
- низкий социально-экономический статус;
- перенесенная в прошлом депрессия или депрессия у кого-либо из членов семьи;
- физическое истощение и недостаточность питания;
- алкоголизм;
- тяжелое течение беременности;
- возраст старше 40 лет;
- отсутствие профессионального образования;
- полное прекращение работы перед родами;
- раннее прекращение работы в первом или втором триместре беременности;
- слабая поддержка со стороны семьи;
- неблагоприятные супружеские отношения или недостаточная активность супруга.

Весьма важным ресурсом является тот факт, что поддержка со стороны семьи может снизить риск развития послеродовой депрессии. Например, в традиционных обществах молодая мать и ее ребенок являются объектом постоянного внимания и систематической заботы, чаще всего со стороны бабушки или пожилых женщин, что может благоприятно сказаться на их психологическом состоянии. Однако основным элементом социальной поддержки матери остается ее поддержка супругом.

Более того, отсутствие мужа способствует включению в депрессию невротических компонентов.

С другой стороны, присутствие близкого человека, по-видимому, уберегает мать от возникновения депрессии, даже если она находится на низком социально-экономическом уровне.

Также была установлена достоверная связь между разлукой матери с ребенком сразу же после родов по медицинским показаниям и развитием депрессии через три месяца после родов.

Без сомнения существуют и физиологические предпосылки для возникновения депрессии.

Например, сразу же после родов резко понижаются уровни гормонов эстрогена и прогестерона, что может спровоцировать депрессию. Уровень выработки гормонов щитовидной железой также резко падает, что приводит к усталости, появлению чувства «потери себя» и, как следствие, депрессии. Изменения метаболизма, кровяного давления, объема крови в организме после родов также негативно сказывается на душевном состоянии молодой мамы.

Однако большинство исследователей считают, что причины развития послеродовой депрессии, по-видимому, более тесно связаны с психосоциальными факторами, а не с исключительно физиологическими, эндокринными изменениями.

Последствия послеродовой депрессии для ребенка

Послеродовая депрессия, безусловно, может рассматриваться как потенциальный фактор риска, влияющий на развитие ребенка в ранний период его жизни и частично определяющий его будущее. Она действительно связана с рождением ребенка и мешает процессу его воспитания.

В исследованиях, которые оценивали отдаленные последствия депрессии у матери, выявлены многочисленные расстройства у детей. Кроме того, матери, страдающие депрессией, считают своих детей слишком требовательными, им кажется, что они не способны справиться со своим ребенком, что нарушает гармонию их взаимодействия, да и взаимоотношений в семье вообще.

По мнению некоторых исследователей, материнская депрессия оказывает большее влияние на развитие ребенка в первые месяцы его жизни, чем в любом другом возрасте.

Способы взаимодействия заболевшей депрессией матери со своим ребенком выглядят примерно так:

- грустные, медлительные, молчаливые и погруженные в себя матери, которые слабо проявляют свои чувства;
- матери холерического типа с чувством внутреннего напряжения, подергиваниями различных мышц лица;
- матери бесцеремонные и грубые в общении с малышом;
- матери, для которых характерно сочетание указанных выше проявлений.

Во многих исследованиях выявлена корреляция между послеродовой депрессией и особенностями развития ребенка. По свидетельству специалистов, дети, вскармливаемые грудным молоком депрессивных матерей, грустные, вялые или, наоборот, чрезмерно возбудимые.

Еще не достигнув одного года, ребенок матери, страдающей депрессией, меньше проявляет положительные, яркие эмоции. Он слишком погружен в себя, отмечается недостаточность внимания, низкий уровень активности.

Профилактика и лечение

Немалое значение в деле предотвращения послеродовой депрессии имеет поддержка семьи, особенно матери и супруга. Простое одобрение с их стороны, слова участия и внимания, обычная человеческая забота и помощь в большинстве случаев помогают облегчить нелегкое состояние женщины.

Например, муж может устраивать раз в неделю «мамин выходной». Можно заранее продумать, как его провести, — в салоне красоты, в гостях у любимой подруги, в бассейне, сауне или в кафе. Главное — выйти из дома, из привычной обстановки.

Иногда, как ни странно, душевные переживания молодой матери не всегда находят полное понимание со стороны близких, и в таких случаях желательно, чтобы объектом работы психотерапевта стали все заинтересованные члены семьи (муж, родители, свекор, свекровь).

С этой задачей наиболее успешно справляется семейная психотерапия, способная отыскать и исправить возможные разногласия и недопонимание в отношениях близких людей. Таким образом, наилучший результат в лечении послеродовых депрессий приносят индивидуальные занятия с психотерапевтом в сочетании с сеансами семейной психотерапии. В случае недостаточной эффективности нелекарственных методов лечения возможно временное применение специальных препаратов, обладающих антидепрессивной активностью.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ПРОЦЕССОВ И ФУНКЦИЙ

Типичное языковое развитие

Возраст, мес	Языковые навыки, характерные для большинства детей в указанном возрасте. (Если ребенок их в таком возрасте не показывает, родителям следует обратиться за помощью к врачу)
0–3	Основное общение идет за счет плача, поскольку гортань еще не опущена.
	Ребенок поворачивает голову в направлении голосов членов своей семьи.
	Ребенок вздрагивает от громкого или неожиданного голоса
3–6	Ребенок начинает ворковать, чтобы привлечь к себе внимание взрослых.
	Ребенок начинает играть с голосом.
	Ребенок следит за лицом взрослого, когда к нему обращаются, и часто придает рту похожую форму

6	Ребенок реагирует на свое имя.
	Ребенок реагирует на человеческие голоса без зрительных сигналов, поворачивая голову и глаза.
	Ребенок соответствующим образом реагирует на дружеский и сердитый фон
12	Ребенок осмысленно использует одно слово или более (это может быть и фрагмент слова).
	Ребенок понимает простые указания, особенно если они сопровождаются голосовыми или физическими сигналами.
	Ребенок осознает социальную значимость речи
18	Словарь ребенка составляет примерно 5–20 слов.
	Словарь состоит преимущественно из существительных.
	В речи ребенка много тарабарщины эмоционального содержания.
	Ребенок способен выполнять простые команды
24	Ребенок может называть количество предметов, характерное для окружающей обстановки.
	Ребенок составляет короткие предложения, преимущественно комбинации из существительных и глаголов.
	Примерно 2/3 из того, что говорит ребенок, можно понять.
	Словарь ребенка составляет примерно 150–300 слов.
	Возникают понятия «мой» и «мне»
36	Ребенок использует некоторые слова во множественном числе и прошедшее время: «Мы много играли».
	Ребенок легко обращается с предложениями из трех слов: «Я хочу конфету».
	Словарь ребенка составляет примерно 900–1000 слов.
	Примерно 90 % из того, что говорит ребенок, можно понять.
	В речи начинают преобладать глаголы, такие, как «пойдем», «побежим», «поползем», «поиграем»
48	Ребенок знает имена и названия любимых животных.
	Ребенок называет знакомые предметы в книжках-картинках или журналах.
	Ребенок знает один цвет и более и общие виды форм.
	Ребенок может повторить четыре цифры, если их произносить медленно.
	Обычно ребенок может повторить слово из четырех слогов.
	Ребенок начинает часто фантазировать.
	Действия ребенка сопровождаются обширной вербализацией.
	Ребенок знает такие понятия, как длиннее, больше, если ему показывают противоположные предметы.
	Ребенок часто повторяет слова, фразы, слоги и даже звуки

Развитие внимания: что можно делать в разном возрасте

0–6 месяцев

Старайтесь чаще общаться с ребенком лицом к лицу; расстояние между вашим лицом и лицом ребенка должно быть 25–30 см, выражение лица и артикуляция должны быть гиперболизированы

Смотрите ребенку в глаза и старайтесь стимулировать его делать то же самое

Используйте погремушку или другой предмет для того, чтобы ребенок отслеживал его по средней линии, пытайтесь постоянно делать так, чтобы ребенок фиксировал взгляд на предмете

Показывайте предметы и называйте их, а также те действия, которые вы выполняете в течение всего дня

Говорите с ребенком, используя «родительский» тон, чтобы завладеть его вниманием

Отмечайте время дня, когда ребенок бодрствует и находится в оживленном состоянии. Используйте это время для общения преднамеренно

Периодически меняйте или перевешивайте игрушки или яркие предметы для создания эффекта новизны

Используйте предметы и игрушки с контрастными цветами (красный, желтый, черный и белый) и контрастные образцы, такие, как клетки или полосы, чтобы привлечь внимание ребенка. Постепенно прибавляйте другие сильные цвета, такие, как синий и зеленый

Размещайте подвижные предметы и игрушки в 25–30 см от лица ребенка

Стройте ребенку рожицы и смотрите, как он вам подражает (например, показывает язык)

6–18 месяцев

В начале этого этапа (6–9 месяцев) старайтесь чаще общаться с ребенком лицом к лицу; расстояние между вашим лицом и лицом ребенка должно быть 25–30 см, выражение лица и артикуляция должны быть гиперболизированы

Смотрите ребенку в глаза и старайтесь стимулировать его делать то же самое

Используйте погремушку или другой предмет для того, чтобы ребенок отслеживал его по средней линии, пытайтесь постоянно делать так, чтобы ребенок фиксировал взгляд на предмете

Показывайте предметы и называйте их, а также те действия, которые вы выполняете в течение всего дня

В начале этого этапа (6–9 месяцев) иногда используйте «родительский» тон, чтобы привлечь внимание ребенка, затем переходите на направленную на него речь в стиле и со скоростью обычной беседы

Отмечайте время дня, когда ребенок бодрствует и находится в оживленном состоянии. Используйте это время для общения преднамеренно

Периодически меняйте или перевешивайте игрушки или яркие предметы для создания эффекта новизны

Если вы хотите, чтобы ребенок наблюдал за действиями взрослых, произнесите ключевое слово «смотри». Убедитесь, что ребенок обратил на вас внимание до начала действия. Это вырабатывает «рутинный» сигнал для привлечения внимания
После того как вы привлекли внимание ребенка, при моделировании (или демонстрации) действия говорите спокойным голосом или молчите — это привяжет внимание ребенка к действию
Знакомьте ребенка только с одной переменной (понятием) за раз, чтобы он мог сосредоточиться на одной переменной, тогда как все остальное остается без изменений. Например, сортируйте предметы только по цвету; желательнее, чтобы они были одинаковой формы и размера и различались только цветом (красные, синие и желтые мячи или красные, синие и желтые носки)
К концу этапа (16–18 месяцев), чтобы фокусировать внимание ребенка, покажите ему коврик, на котором должны происходить события
Если ситуация не грозит безопасности ребенка, носите его не в мягком рюкзаке, а на руках, чтобы он следил за направлением вашего взгляда

18–36 месяцев
Чаще наклоняйтесь до уровня глаз ребенка, если хотите привлечь его внимание
Смотрите ребенку в глаза и старайтесь стимулировать его делать то же самое
Катайте с малышом друг другу мячик, чтобы стимулировать визуальное слежение и координацию «глаз–рука»
Показывайте предметы и называйте их, а также действия в течение всего дня
Знакомя малыша с новыми словами, произносите их очень четко, чтобы он видел ваш рот и движения лица
Отмечайте время дня, когда ребенок бодрствует и находится в оживленном состоянии. Используйте это время для общения преднамеренно
Периодически меняйте или перевешивайте игрушки или яркие предметы для создания эффекта новизны
Если вы хотите, чтобы ребенок наблюдал за действиями взрослых, произнесите ключевое слово «смотри». Убедитесь, что ребенок обратил на вас внимание до начала действия. Это вырабатывает «рутинный» сигнал для привлечения внимания
После того как вы привлекли внимание ребенка, при моделировании (или демонстрации) действия говорите спокойным голосом или молчите — это привяжет внимание ребенка к действию
После достижения успеха с одной переменной (понятием) увеличьте количество переменных до двух. Например, сгруппируйте все предметы по цвету, независимо от их формы и размера (красные, синие и желтые мячи разного размера или разные предметы, такие, как машинки, мячи и носки, сгруппированные по цвету)
Используйте коврик как произвольный сигнал для ребенка, означающий, что он может там разместиться и сфокусировать внимание на действиях
Используйте предметы (людей) в книгах для сосредоточения на деталях (например: «Что такое в руках у Эрни? Найди синюю птичку. Куда водитель поехал сначала? Потом? А в конце?»)

Играйте в такие игры, чтобы ребенку приходилось перегибаться через среднюю линию тела (например, достать правой рукой предмет, лежащий слева от него, — это важно для стимуляции общих двигательных навыков)
Выстукивайте пальцем мелодию или напевайте; по мере роста малыша ритм или мелодию имеет смысл усложнять
Играйте в игру вроде «Я шпион» по установленным правилам
Повторяйте простые ритмичные серии хлопков в ладоши или используйте сигналы, чтобы привести ребенка в готовность (например: «Если ты меня слышишь — возьми себя за плечи; если ты меня слышишь — похлопай в ладоши вот так»)
Используйте прикосновения или массаж, чтобы успокоить, привести в готовность и перенаправить деятельность малыша
В конце этого этапа для стимуляции торможения играйте в такие игры, как «Статуя» или «Красный свет — зеленый свет»

Развитие связей: что можно сделать на разных этапах развития

0–6 месяцев
Носите ребенка на руках, а не в кресле для переноски. Поцелуи, объятия, качание на коленях должны быть частью ежедневных ритуалов
Очень важен контакт между кожей ребенка и вашей. Регулярно делайте массаж (во время мытья, перед сном и т.д.)
Во время кормления держите ребенка на руках, а не просто протягивайте ему бутылочку
Быстро и предсказуемо реагируйте на плач ребенка (у него должен создаться образ: вы появляетесь через пару минут, успокаиваете его ободряющим тоном и берете на руки)
Постарайтесь лучше понимать значение разных вариантов плача (проголодался, пора менять пеленки, устал, соскучился, нужна стимуляция)
Выработайте четкое расписание кормления, мытья, сна
Знакомьте ребенка с новыми «чувствами» (например, новые текстуры, температура и т.д.), обозначая их словами
У ребенка должны быть разнообразные предметы, которые он мог бы ощущать и обследовать руками, ртом и стопами. Их тоже следует обозначать словами
Если надо улучшить качество ухода за ребенком, то действовать необходимо как можно быстрее. При этом человек, осуществляющий уход, должен быть один и тот же (не надо неделями, а то и месяцами ждать подходящего момента, чтобы заменить невнимательную нянечку: вот лето придет, вот отпуск пройдет и т.д.)
6–18 месяцев
Носите ребенка на руках, а не в кресле для переноски. Поцелуи, объятия, качание на коленях должны быть частью ежедневных ритуалов
Очень важен контакт между кожей ребенка и вашей. Регулярно делайте массаж (во время мытья, перед сном и т.д.)

В начале этапа (от 6 до 9 месяцев) во время кормления держите ребенка на руках, а не просто протягивайте ему бутылочку
Быстро и предсказуемо реагируйте на плач ребенка (у него должен создаться образ: вы появляетесь через пару минут, успокаиваете его ободряющим тоном и берете на руки)
Постарайтесь лучше понимать значение разных вариантов плача (проголодался, пора менять пеленки, устал, соскучился, нужна стимуляция)
Создавайте предсказуемые процедуры при укладывании спать, кормлении, одевании утром и т.д., чтобы ребенок мог предвкушать то, что произойдет, и знал, чего ему ожидать
Знакомьте ребенка с новыми «чувствами» (например, новые текстуры, температура и т.д.), обозначая их словами
У ребенка должны быть разнообразные предметы, которые он мог бы ощущать и обследовать руками, ртом и стопами. Их тоже следует обозначать словами
Периодически притормаживайте активность, создавайте спокойную, ненапряженную атмосферу
При повторных действиях ребенка ваши реакции также должны быть для него предсказуемыми
Разрабатывайте систему физических сигналов (например, держите руки ребенка близко к телу, как в коконе), которые помогут ему успокоиться
Обозначайте словами чувства, эмоции и ощущения при изменении поведения ребенка (например: «Ты устал и спать хочешь?», «Ты кажешься таким гордым», «Не получается? Ничего, это штука трудная»)
Намеренно ведите себя с ребенком позитивно, показывая ему любовь и заботу (улыбайтесь, обнимайте его, создавайте контакт взглядами, хвалите, выказывайте свое удовольствие и благодарность)
При поиске нянечки или выборе яслей соблюдайте следующие требования: одна нянечка не более чем на трех малышей (максимальное количество детей в группе не должно превышать девяти); одна нянечка не более чем на пять или меньше «ползунков»

18–36 месяцев
Выделите днем время для того, чтобы держать на руках и обнимать ребенка
Очень важен контакт между кожей ребенка и вашей. Регулярно делайте массаж (во время мытья, перед сном и т.д.)
Расширяйте возможности и варианты прикосновений, включайте игры, такие, как «таскание» на спине
Последовательно подстраховывайте ребенка, когда он делает ошибки; устанавливайте пределы ожидаемых результатов
Различайте плач, когда действительно нужна помощь, и незначительные всхлипы
Сохраняйте процедуры, созданные на прежних стадиях, при укладывании спать, кормлении, одевании утром и т.д., чтобы ребенок мог предвкушать то, что произойдет, и знал, чего ему ожидать

Четко установите и даже составьте списки стандартных действий на день, объяснив, почему они важны
Поощряйте исследования ребенком большого числа объектов и ощущений (соблюдая при этом основные правила безопасности)
Не поддавайтесь искушению загнать ребенка в рамки слишком жесткого распорядка. Периодически притормаживайте активность, создавайте спокойную, ненапряженную атмосферу
Регулярно пересматривайте и моделируйте ожидаемые результаты как необходимые для напоминания и закрепления; при повторных действиях ребенка ваши реакции также должны быть для него предсказуемыми
Разрабатывайте систему физических сигналов (например, держите руки ребенка близко к телу, как в коконе), которые помогут ему успокоиться
Обозначайте словами чувства, эмоции и ощущения при изменении поведения ребенка (например: «Ты устал и спать хочешь?», «Ты кажешься таким гордым», «Не получается? Ничего, это штука трудная»)
Намеренно ведите себя с ребенком позитивно, показывая ему любовь и заботу (улыбайтесь, обнимайте его, создавайте контакт взглядами, хвалите, выражайте свое удовольствие и благодарность)
Вознаграждения малышу за хорошее поведение должны быть больше нематериальными (больше времени на рассказы или поглаживание спинки), чем материальными (сладости или игрушки)
Начинайте обозначать, описывать и моделировать некоторые любимые ритуалы (религиозные, культурные или семейные)
Вырабатывайте навык совместного чтения с ребенком, сидящим у вас на коленях. Выключайте телевизор, особенно во время таких совместных мероприятий
При поиске нянечки или выборе яслей соблюдайте следующие требования: одна нянечка не более чем на трех малышей (максимальное количество детей в группе не должно превышать девяти); одна нянечка не более чем на пять или меньше «ползунков»; одна нянечка на десять трехлетних детей (количество детей в группе не должно быть больше двенадцати)

Развитие коммуникаций: что можно делать в разном возрасте

Поскольку маленькие дети проходят этапы развития по-разному, психологи рекомендуют не концентрироваться на том, что ребенок делает, а чего не делает (это в значительной степени находится вне вашего контроля), а сосредоточиться на том, что Вы, как главный взрослый, можете сделать для языкового развития и общения с вашим ребенком

0–6 месяцев
Намеренно используйте «родительский» тон, чтобы стимулировать отдельные области языковой обработки и расширять сферу внимания младенца
Чаще разговаривайте с ребенком в течение всего дня, описывайте действия и предметы, встречающиеся в быту (когда одеваете его, переодеваете, кормите, ходите в магазин, моете, готовите и т.д.)
Моделируйте голос и выражения лица, меняйте интонации, чтобы уровень энтузиазма, эмоций и значений соответствовал состоянию ребенка

Говорите с ребенком лицом к лицу на таком расстоянии, чтобы он мог четко видеть ваш рот и выражение лица
Если у вас два родных языка, говорите на обоих естественно
В течение всего дня (в разное время) включайте музыку и пойте простые песенки
Развешивайте для младенца фотографии над колыбелью, в коляске, на автомобильном кресле или раскладывайте на полу, чтобы стимулировать зрительное различение

6–18 месяцев
В начале этого периода (6–9 месяцев) иногда намеренно используйте «родительский» тон, чтобы стимулировать отдельные области языковой обработки и расширять сферу внимания младенца, затем постепенно переходите к обычной беседе
Чаще разговаривайте с ребенком в течение всего дня, описывайте действия и предметы, встречающиеся в быту (когда одеваете его, переодеваете, кормите, ходите в магазин, моете, готовите и т.д.)
Моделируйте голос и выражения лица, меняйте интонации, чтобы уровень энтузиазма, эмоций и значений соответствовал состоянию ребенка
Говорите с ребенком лицом к лицу на таком расстоянии, чтобы он мог четко видеть ваш рот и выражение лица
Если у вас два родных языка, говорите на обоих естественно
В течение всего дня (в разное время) включайте музыку и пойте простые песенки
Развешивайте для младенца фотографии над колыбелью, в коляске, на автомобильном кресле или раскладывайте на полу, чтобы стимулировать зрительное различение
Намеренно указывайте на предметы и называйте их (например, выключатель, дверца шкафа, блюдо и т.д.)
Намеренно указывайте на предметы и обозначайте их простые свойства (например, гладкий, шершавый, горячий, большой, квадратный, круглый, синий, красный, полосатый и т.д.)
Намеренно указывайте на одинаковые, но различающиеся по какому-либо одному признаку предметы (например, гладкий/шершавый, горячий/холодный, верх/низ, над/под, мокрый/сухой и т.д.)
Намеренно обозначайте и обсуждайте ощущения (например, усталый, довольный, рассерженный, болезненный, радостный и т.д.)
Держите ребенка на руках и читайте с ним пластмассовые, картонные или матерчатые книжки-игрушки, чтобы он узнавал новые слова; повторно читайте любимые книги, от которых малыш получает удовольствие
Чаще читайте стихи или играйте в рифмы с ребенком, указывая, как слова могут звучать одинаково или по-разному (кыш, мыш, ложка, кошка и т.д.)
Купите ребенку кубики, которые он будет складывать в пирамиды, стимулируйте тем самым координацию «глаз–рука», необходимую для письма
Предоставьте малышу возможность брать со стола крошки хлеба, кусочки сухих завтраков, бананы и т.д. для тренировки тонких двигательных умений
Знакомьте ребенка с книжками, на страницах которых напечатаны одно или два предложения

Позвольте ему перелистывать страницы книжек-картонок
Играйте во время чтения (например, можно поддурачиться, имитируя звуки животных)
Пригласите его к участию, например спросив: «А что делает собачка?» — или просите ребенка показывать предметы из реальной жизни, которые он видел на рисунках в книжке
Перечитывайте одну и ту же книгу (или рассказывайте ту же историю) снова и снова.
Во время чтения прижимайте ребенка к себе
Во время чтения делайте выразительное лицо

18–36 месяцев
Чаще разговаривайте с ребенком в течение всего дня, описывайте действия и предметы, встречающиеся в быту (когда одеваете его, переодеваете, кормите, ходите в магазин, моете, готовите и т.д.)
Моделируйте голос и выражения лица, меняйте интонации, чтобы уровень энтузиазма, эмоций и значений соответствовал состоянию ребенка
Акцентируйте во время разговора с ребенком контакт «глаза в глаза», чтобы улучшить понимание
Если у вас два родных языка, говорите на обоих естественно
В течение всего дня (в разное время) включайте музыку и пойте простые песенки
Развешивайте для младенца фотографии над колыбелью, в коляске, на автомобильном кресле или раскладывайте на полу, чтобы стимулировать зрительное различение
Намеренно указывайте на предметы и называйте их (например, выключатель, дверца шкафа, блюдо и т.д.)
Намеренно указывайте на предметы и обозначайте их простые свойства (например, гладкий, шершавый, горячий, большой, квадратный, круглый, синий, красный, полосатый и т.д.)
Намеренно указывайте на одинаковые, но различающиеся по какому-либо одному признаку предметы (например, гладкий/шершавый, горячий/холодный, верх/низ, над/под, мокрый/сухой и т.д.)
Намеренно обозначайте и обсуждайте ощущения (например, усталый, довольный, рассерженный, болезненный, радостный и т.д.)
Держите ребенка на руках и читайте с ним пластмассовые, картонные или матерчатые книжки-игрушки, чтобы он узнавал новые слова; повторно читайте любимые книги, от которых он получает удовольствие
Чаще читайте стихи или играйте в рифмы с ребенком, указывая, как слова могут звучать одинаково или по-разному (кыш — мышь, ложка — кошка и т.д.)
Купите ребенку кубики, которые он будет складывать в пирамиды, — стимулируйте тем самым координацию «глаз-рука», необходимую для письма
Предоставьте малышу возможность брать со стола крошки хлеба, кусочки сухих завтраков, бананы и т.д. для тренировки тонких двигательных умений.
Знакомьте ребенка с книжками, на страницах которых напечатаны одно или два предложения

Позволяйте ему перелистывать страницы книжек-картонок
Играйте во время чтения (например, можно поддурачиться, имитируя звуки животных)
Пригласите его к участию, например спросив: «А что делает собачка?» — или просите ребенка показывать предметы из реальной жизни, которые он видел на рисунках в книжке
Перечитывайте одну и ту же книгу (или рассказывайте ту же историю) снова и снова.
Во время чтения прижимайте ребенка к себе
Во время чтения делайте выразительное лицо
В конце этого этапа приступите к простым музыкальным «урокам» на клавишном инструменте или скрипке
Пойте ребенку любимые песни и знакомьте его с новыми, в которые включаются простые действия и движения
Ребенок может читать надписи (например, названия или логотипы ресторанов) на ярлычках пищевых и прочих продуктов, уличных указателях
Задавайте больше открытых вопросов (например: «Как ты думаешь, что произойдет дальше?»)»
Читайте выразительно — изображайте разные голоса и персонажей (например: «Три поросенка», «Златовласка», «Три медведя» и т.д.)
Предоставляйте возможность ребенку лидировать в беседе. Называйте и обсуждайте то, о чем он с вами разговаривает. Ищите книги по этим темам и читайте вместе с ним

Развитие слухового анализатора у детей первого года жизни

Возраст	Реакции слухового восприятия
Конец 2-й недели	Слуховое сосредоточение
Конец 1-го месяца	Начальная ориентировочная реакция на резкие звуки (затихает)
Конец 2-го месяца	Четкая ориентировочная реакция на звуки, отыскание его источника
2–3-й месяц	Прислушивается к звукам, реагирует на них
2–3½ месяца	Быстро безошибочно отыскивает источник звука
3–7 месяцев	Высокодифференцированная, постоянная активность на звуковые раздражители разнообразного характера
С 10–11-го месяца	Реакция на звук в связи с содержанием и значением этого звука

Показатели развития функции движения у детей первого года жизни

Возраст, мес	Описание двигательных умений
1	Множественные беспорядочные движения конечностями, приведенными к телу, с повышенным тонусом сгибателей, захватывание одной руки другой. В вертикальном положении не удерживает голову, в горизонтальном голову не поднимает

2–2½	В вертикальном положении удерживает голову, лежа на животе, поднимает голову
3–3½	В положении лежа на животе приподнимает туловище, опираясь на предплечья, стоит при поддержке под мышки
4	Поворачивается со спины на бок, сидит при поддержке за руки
5–5½	Поворачивается со спины на живот, в положении лежа на животе приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки, сидит при поддержке за руку, стоит при поддержке за обе руки, переступает при поддержке под мышки
6	Поворачивается самостоятельно с живота на спину
7	Встает на четвереньки
8–8½	Сидит без поддержки, ползает, переступает при поддержке за руки, садиться из положения лежа, ложится из положения сидя; встает на ноги, держась руками за неподвижную опору (барьер), самостоятельно садится
9	Стоит при поддержке за руку, переступает, держась двумя руками за неподвижную опору, влезает и опускается на четвереньки по ступенькам лестницы-горки
10	Переступает, держась обеими руками за подвижную опору (каталку)
11–12	Стоит без поддержки, переступает с поддержкой за руку
12–13	Приседает, встает и переступает без опоры (начальная ходьба)

Развитие зрительного анализатора у ребенка первого полугодия жизни

Возраст, мес	Реакции зрительного восприятия
Конец 1-го — начало 2-го	Зрительное сосредоточение: фиксация взора на лицах окружающих людей и предметах; нестойкое умение следить за передвигающимися предметами
Ко 2–3-му	Фиксация взора с одновременными соответствующими реакциями глазных яблок, мышц шеи и головы, умение следить за передвигающимися предметами
К 3½	Различение окружающих предметов, длительное сосредоточение, слежение за предметами
К 5-му	Появляется способность рассматривать предмет обоими глазами на близком расстоянии (аккомодация), различать основные цвета и формы
К 6-му	Хорошо различает цвета, окружающие предметы, выражая к ним определенное отношение

ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЙ: «ПАПИНЫ ЗАБОТЫ»

ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

1. ЧТО НОВОГО	— 15 минут
2. НОВАЯ ЖИЗНЬ	— 25 минут
3. УЧИМСЯ ИГРАТЬ	— 20 минут
4. МИФЫ ОБ ОТЦОВСТВЕ	— 25 минут
5. ХОРОШО ЛИ Я ТЕБЯ ЗНАЮ	— 30 минут
6. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ	— 10 минут

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Кукла

3 игрушки: с гладкой поверхностью, с ворсистой поверхностью и с длинным ворсом

Листы бумаги А4 (10–20 шт.)

Авторучки

Карандаши

ЧТО НОВОГО

Четвертое занятие начинается с традиционного вопроса: «Что нового?»

В ходе ответов участники группы рассказывают:

- как развивается ребенок;
- как участники помогают дома матери ребенка: купают, нянчат, гуляют, какие возникают трудности;
- как себя чувствует мама ребенка;
- на что нужно обратить внимание тем участникам, у кого еще не родился ребенок.

Участники группы обмениваются мнением о происходящих в их жизни изменениях.

Отметьте важную для модератора информацию об изменениях в семьях участников папа-группы.

№	Участник	Что нового
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Спросите участников о том, как им удалось выполнить домашнее задание:

- какие советы участники считают вредными?
- кто чаще всего дает советы семье о том, как лучше ухаживать за ребенком?
- если совет вам не нравится, как вы поступаете?
- какие советы вы бы дали сами?

Попросите участников сравнить получившиеся списки, отметьте отличия.

Поинтересуйтесь у участников группы, есть ли какие-либо предложения __

Представьте тему начавшегося занятия, отметив изменения темы, если они произошли. Четвертое занятие посвящено вовлечению отца в воспитание ребенка.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Предложите участникам группы рассказать, как организованы и проходят первые недели после рождения ребенка.

- что особенного происходит в жизни?
- как развивается ребенок?
- какие события вы расцениваете как положительные в вашей жизни?
- какие события вы расцениваете как отрицательные в вашей жизни?

Поговорите с участниками группы о том, как они представляют себе воспитание ребенка. Как это выглядит? Что должны делать родители? Что не должны делать родители?

Обсудите вопросы:

- что такое «дозволенные границы» для ребенка?
- о чем должны думать родители, заботясь о малыше?
- какие приемы вы можете использовать?
- как вас воспитывали родители?
- когда малыш начинает понимать вас?

Как участники группы представляют обязанности отца и матери ребенка:

- кто отвечает за воспитание ребенка?
- когда ребенком больше должна заниматься мама?
- когда ребенком больше должен заниматься папа?
- есть ли отличие в этих обязанностях и не перекладываем ли мы ответственность на другого партнера?
- кто из членов семьи принимает участие в воспитании ребенка?
- есть ли границы вмешательства в воспитание других членов семьи?

УЧИМСЯ ИГРАТЬ

Иногда участники групп говорили: «Как мы будем играть с младенцем, он же маленький, ничего не понимает...» Смысл игры в первые месяцы жизни — развитие у ребенка зрительно-моторной координации, тактильных ощущений, визуального восприятия.

Делать это просто.

Упражнение 1. Развитие тактильных ощущений. Играя с ребенком, прикасайтесь к коже руки игрушками с разной поверхностью. Показывайте игрушку ребенку. Прикасаясь к коже, говорите «мягкая», «шершавая», «пушистая», описывая поверхность игрушки.

Покажите упражнение на кукле. Дайте участникам возможность самостоятельно попробовать играть.

Познакомьте участников с другими упражнениями:

«Барабанщик». Начиная с двух месяцев, малыши начинают бить руками по предметам. Самой привлекательной целью являются незнакомые предметы. Дотягиваясь до предмета, малыш учится координировать свои движения. Подвести над кроваткой мягкий шар из шарфа так, чтобы ребенок мог дотянуться, но не мог оторвать.

«Бабочки». Научившись фокусировать взгляд, младенцы любят следить взглядом за яркими игрушками. Это развивает визуальное восприятие. Подвешивая над кроваткой погремушки, не забывайте их все время менять местами.

«Прятки». С младенцем можно поиграть в прятки. Закрывайте глаза ребенку ладошкой на несколько секунд, потом убирайте руку. Всегда улыбайтесь ребенку.

«Певун». Дети любят музыку. Занимаясь с младенцем, качая его на руках, напевайте (даже если у вас нет голоса). Пойте известные вам песни или просто пойте о том, что видите, «что мама пошла погулять», или что «скоро пойдём купаться».

Расскажите, какие еще вы знаете игры с младенцами.

МИФЫ ОБ ОТЦОВСТВЕ

Обсудите с участниками группы различные мифы, сложившиеся в обществе вокруг темы активного отцовства, участия в партнерских родах, воспитании ребенка. Вместе с представлением мифа предложите участникам высказать свое мнение о тезисах, предложенных к обсуждению.

Миф первый: отцовский инстинкт гораздо слабее материнского

Долгое время бытовала точка зрения, что женщине, которой природой предназначено забеременеть, родить и выкормить ребенка, свойствен выраженный материнский инстинкт. Мужчина же обладает более скромным инстинктом отцовства. Исходя из этого, женщине приходится полностью брать на себя заботу о маленьком ребенке.

Если женщина во время беременности правильно строит свои отношения с мужем (делится возникающими вопросами, тревогами и заботами, рассказывает о своих ощущениях), она способствует тому, что будущий отец заранее начинает готовиться к своей новой роли. Он читает специальную литературу, рассматривает рисунки, слушает стук сердца ребенка, старается уловить его первые движения, разговаривает с ним и даже может присутствовать при его появлении на свет. И достаточно часто мужчина начинает испытывать такой же энтузиазм по поводу будущего ребенка, как и женщина. Некоторые будущие отцы беспокоятся о благополучии малыша даже больше, чем их жены.

Одни мужчины чувствуют себя отцами уже с момента зачатия. Другие открывают для себя это ощущение, впервые взяв ребенка на руки. А некоторые по-настоящему осознают свое отцовство лишь через много месяцев после рожде-

ния малыша. И здесь важно не предъявлять претензии, а создавать ситуации, способствующие проявлению отцовских чувств. Чем раньше отец приобщится к уходу за младенцем, тем активнее он будет это делать, тем сильнее, глубже станут его родительские чувства, тем более тонко он чувствует малыша. Психологически подготовленные отцы охотно любят новорожденного, испытывают удовольствие от прикосновения к нему и нисколько не уступают матерям в искусстве ухода за ребенком.

Миф второй: мужчины более строги, требовательны и менее эмоциональны, чем женщины

Если отец заранее готовился к рождению малыша, он имеет представление о естественных процессах его роста и развития. А если супруги заранее обсудили, каких воспитательных принципов они собираются придерживаться, то молодой папа будет вполне уверенно чувствовать себя в новой роли и сумеет предъявить к ребенку требования, соответствующие его возрасту.

Кроме того, как уже было сказано, чем интенсивнее отец общается с ребенком, тем сильнее эмоциональный отклик малыша: кроха оживляется при виде отца, улыбается ему, тянет к нему ручки, а это, в свою очередь, пробуждает в мужчине самые нежные чувства и очень глубокую привязанность.

Миф третий: неопытный молодой отец при каждом звуке недовольства будет брать малыша на руки и тем самым может избаловать его

Помните о том, что избаловать новорожденного невозможно. Его жизнь полностью зависит от окружающих взрослых. Чтобы ребенок не вырос раздражительным, его надо почаще ласкать и брать на руки. Постоянно удовлетворяя потребности младенца, родители способствуют развитию у него чувства доверия к миру.

Миф четвертый: отец будет ухаживать за ребенком хуже, чем это сделала бы мать

Вполне естественно, что вначале женщина будет испытывать некоторое волнение, оставляя мужа один на один с младенцем и массой хлопот по дому. И чем меньше возраст ребенка, тем сильнее тревога. Справится ли отец, поймет ли, чего хочет малыш?

В этой ситуации необходимо помнить о том, что опыт по уходу за ребенком, как и любой другой, приобретается постепенно — вам лишь необходимо проявить терпение. И мы уже не сомневаемся, что успешно овладеть этим опытом способны оба родителя.

Общаясь с молодыми мамами, часто можно услышать сетования на то, что муж боится остаться с новорожденным даже ненадолго, боится брать малыша на руки, не умеет пеленать. Это говорит лишь о том, что папа недостаточно готов к этому, у него не было необходимости преодолеть свой страх или робость и решиться сделать это в первый раз. Рядом всегда оказывался человек, который охотно и с любовью выполнял все необходимые процедуры. Если ситуация сложится так, что «кто, если не я», то папа прекрасно со всем справится. И прекрасно поймет, чего хочет ребенок. Ведь даже новорожденный способен подавать сигналы о том, что он недоволен, что недостаточно хорошо удовлетворена его потребность. Пусть не сразу, но постепенно папа научится с первого раза понимать, что именно просит малыш.

Миф пятый: отец нужен только для воспитания мальчика — с девочкой обязательно должна сидеть мама

До недавнего времени считалось, что для усвоения половой роли мальчик должен быть ближе к отцу, а девочка — к матери. Исходя из этого кажется более естественным, если отец сидит с мальчиком, ведь при этом он сможет развить в малыше мужские черты. А что, если у вас девочка?

Современные наблюдения изменили эти представления. Сегодня доказано, что в первые пять лет жизни воспитание девочки отцом играет определяющую роль в установлении межличностных отношений с противоположным полом в будущем. Девочки, которым отцы уделяли недостаточно внимания, во взрослом состоянии проявляют недостаточную уверенность в отношениях с мужчинами. Поэтому в любом случае отец окажет на развитие девочки не меньшее влияние, чем на развитие мальчика.

ХОРОШО ЛИ Я ТЕБЯ ЗНАЮ

Как хорошо участники знают своего партнера? Для долгосрочных и крепких отношений важно, чтобы и мужчина и женщина хорошо знали друг друга. Вопросы, предложенные вами, помогут участникам лучше понять, как хорошо они знают свою половинку.

Задайте участникам вопросы, на листе они запишут свои ответы.

- любимая песня?
- любимый цвет?
- любимая еда?
- какой вес у жены?
- какое отчество у жены?
- сколько колец она носит?
- когда у нее день рождения?
- кем бы она хотела работать?
- кто она по гороскопу?
- любимая телепередача?
- как зовут ее подругу?
- день рождения ее мамы?
- сколько детей она хочет?
- если ей будет трудно, с кем она будет советоваться?
- на каком боку она любит спать?
- какой фильм она смотрела последний раз?
- что она купила себе недавно?
- как бы она описала ваши отношения с ее мамой?

КАК ВЫСПАТЬСЯ

Существует анекдот. Молодого отца спрашивают:

— Как ты себя чувствуешь?

— Как мокрая соль в солонке, не высыпаюсь!!!

Рассмотрите вместе с участниками, как родителям обеспечить друг другу возможность выспаться:

- установите смены. Договоритесь с женой об очередности ночных вставаний к ребенку. Не всегда младенец плачет, потому что голоден. Но, если он голоден, папа вполне может принести ребенка матери для кормления;
- обратите внимание на то, в какой позе младенец успокаивается на руках у матери. Постарайтесь, чтобы и у вас на руках он чувствовал себя так же комфортно, нахождение в любимом положении быстрее успокоит младенца;
- научитесь быть добрым. Пойте ребенку, звук вашего голоса его успокоит. Более того, когда ребенок начнет ассоциировать звук вашего голоса с безопасностью, он будет быстро успокаиваться;
- будьте нежны. Не трясите младенца, не делайте резких движений с младенцем на руках;
- качалки и колыбельки могут быть полезны и помочь вам укачать ребенка;
- многие дети плачут от того, что потеряли пустышку. Проверьте, может быть это и есть причина плача?

Не только качайте ребенка в колыбельке, иногда для успокоения достаточно просто походить с ребенком на руках по комнате.

Какие еще есть способы облегчить засыпание младенца? _____

ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Обсудите с участниками прошедшее занятие. Спросите участников:

- обсудили ли вы прошедшее занятие с матерью ребенка?
- считаете ли вы, что вам будет трудно играть с ребенком?
- оборудовали ли вы детскую кроватку? Как?
- какие игрушки у вас есть?

Попросите сказать, что сегодня было самым интересным на сегодняшнем занятии.

Напомните повестку следующего занятия. Запишите предложения участников к следующему занятию, вопросы. _____

Напомните дату и время следующего занятия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Примерное домашнее задание после четвертого занятия.

Обсудите дома полученные ответы упражнения «Хорошо ли я тебя знаю?», отметьте правильные. Отметьте те вопросы, с ответами на которые мама ребенка не согласна.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОДЕРАТОРА

Общение с ребенком от 1 до 4 месяцев

Наши дети развиваются очень быстро. Со второй недели вы заметите, что младенец обращает внимание на ваше лицо, после шестой недели младенец будет узнавать вас, улыбаться вам.

И если вы занимаетесь с ребенком каждый день, то вы сможете наблюдать, как он растет, меняется, как он осознает себя. Наиболее заметны эти изменения к четвертому месяцу.

Начиная с шести–восьми недель, вы будете слышать, как ребенок начинает осваивать звуки, воркует, плачет, кричит, чтобы привлечь ваше внимание.

После трех месяцев вы заметите, что ребенок в положении лежа на животе приподнимает и держит голову, протягивает руки и тянется к ярким игрушкам, расположенным рядом с ним.

Что еще вы увидите в это время:

- что ребенку удастся удержать игрушку в руке;
- как ребенок играет со своими руками и ногами;
- как ребенок начинает с интересом следить за движущимися игрушками;
- начинает «играть» со звуками, шуметь, пытаться произносить разные звуки.

Младенцы начинают показывать свою привязанность к людям, которых они хорошо знают, они начинают плакать, когда их берет на руки новый человек.

Ребенок начинает обращать внимание на окружающую атмосферу, он начинает капризничать и плакать в шумной компании, в некомфортной обстановке.

Слушайте и говорите

В это время ребенок больше нуждается в общении с вами, чем в игрушках. Носите ребенка на руках и, показывая обстановку, говорите о том, что видите, что показываете. Стоя у окна, покажите движущиеся автомобили, если есть аквариум, поднесите ребенка так, чтобы он мог видеть плавающих рыбок. Разговаривайте и пойте, «гулите», вы ведь видели, как это делали наши бабушки и дедушки.

Будьте наблюдательны

Ребенок может устать от потока информации. Тогда он закрывает глаза, отворачивается, плачет или просто засыпает. Последуйте его примеру. Если ребенку требуется передышка, устройте ее и себе. И будьте готовы продолжить общение, когда ребенок вновь начнет проявлять интерес.

Общайтесь сами и помогите общаться ребенку

Младенцы активно пользуются сменой обстановки, поэтому чаще вместе гуляйте на улице. В это время у вас сложится свой круг общения, «рабочее место» на детской площадке. Это хорошее место, где ребенок, слыша незнакомые голоса в новой обстановке, будет привыкать к окружающему его миру.

ЗАНЯТИЕ № 5**ТЕМА ЗАНЯТИЙ: «СЕМЬЯ БЕЗ НАСИЛИЯ»****ПЛАН ЗАНЯТИЙ:**

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. ЧТО НОВОГО | — 10 минут |
| 2. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ | — 20 минут |
| 3. Я ТЕБЯ ПЫТАЮСЬ ПОНЯТЬ | — 25 минут |
| 4. ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ | — 20 минут |
| 5. ПРИЗНАЙ СВОЙ ГНЕВ | — 30 минут |
| 6. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ | — 10 минут |

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Флипчарт
 Блокнот для флипчарта
 Листы бумаги А4 (10–20 шт.)
 Авторучки
 Карандаши

ЧТО НОВОГО

Пятое занятие начинается с традиционного вопроса: «Что нового?»

В ходе ответов участники группы рассказывают:

- как развивается ребенок;
- как участники помогают дома матери ребенка: купают, нянчат, гуляют, какие возникают трудности;
- как себя чувствует мама ребенка;
- на что нужно обратить внимание тем участникам, у кого еще не родился ребенок.

Участники группы обмениваются мнением о происходящих в их жизни изменениях.

Отметьте важную для модератора информацию об изменениях в семьях участников папа-группы.

№	Участник	Что нового
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Спросите участников о домашнем задании:

- сколько ответов отмечено как правильные?
- какие ответы отмечены как «ошибочные»?
- обсуждали ли вы ответы на вопросы?

Поинтересуйтесь у участников группы, есть ли какие-либо предложения. _

Представьте тему начавшегося занятия. Пятое занятие посвящено предотвращению насилия в семье.

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Цель занятия — организовать в мужской среде обсуждение проблемы насилия в семье.

Во время обсуждения важно установить предельное время выступления каждого участника. Подчеркните важность высказывания каждого участника группы.

Для проведения этого занятия возможно привлечение психолога.

Обсудите с участниками следующие вопросы:

- как возникают конфликты в семье;
- роль эмоций;
- стресс и гнев;
- гнев как причина конфликта;
- домашнее насилие, что думают о его причине участники группы;
- жертвы домашнего насилия.

Во время проведения занятия необходимо обратить внимание группы на ряд основных моментов:

- а) гнев является нормальным выражением эмоций в течение всей нашей жизни. Мы все в разное время сердимся, иногда без видимой причины. Поэтому, когда мы гневаемся, мы должны найти приемлемые способы борьбы с гневом;
- б) домашнее насилие, выраженное в применении физической силы или в злоупотреблении властью над членами семьи, является неприемлемой формой поведения. Гнев, выраженный через агрессивное поведение, приводит к негативным последствиям;
- в) конфликт — это нормальное явление, возникающее в любых взаимоотношениях, не только в семье. Нужно учиться продуктивно разрешать конфликты;
- г) мы должны научиться понимать причины гнева и стресса. Понимание может удержать нас от насилия и агрессивного поведения;
- д) мы можем научиться управлять конфликтами, существуют различные стратегии разрешения конфликтов;
- е) насилие разрушает семью.

Я ТЕБЯ ПЫТАЮСЬ ПОНЯТЬ

В этой части мы вместе с группой пытаемся найти и совместно обсудить источники возникновения разногласий, приводящих к конфликту в семье.

Предложите участникам ответить на вопрос — я ссорюсь, когда:

- она не согласна с тем, что и как я делаю дома;
- она думает, что я уделяю ей и ребенку мало внимания;
- ее мама мной не довольна;
- ее отец мной не доволен;
- считает, что я должен больше зарабатывать;
- ее подруги критикуют меня;
- она не обращает внимания на мои просьбы;
- я не выполнил обещание;
- я неправильно трачу деньги;
- я много провожу времени с друзьями;
- она не может объяснить, куда тратит деньги;
- я мало с ней общаюсь;
- причины, предложенные участниками группы _____

ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ

Начните этот раздел с объяснения, что мы пробуем выявить источники конфликтов в жизни мужчины, в отношениях с матерью ребенка. Для этого группа обсуждает общие предложения.

В конфликте участвует две стороны. Какую роль в конфликте играете вы? Какую роль в конфликте играет мать ребенка?

Как, по вашему мнению, конфликты влияют на развитие ребенка?

Что является основной причиной конфликтов:

- отсутствие достаточных средств?
- плохие жилищные условия?
- мало времени уделяется семье?
- вмешательство родственников?
- внешние причины?

В нашей жизни конфликты происходят не только дома, но и на работе, на улице и в других случаях. Были ли у вас такие конфликты? Как вы их разрешали?

Рассмотрите две ситуации из предложенных, являющиеся причинами конфликта. Участники группы могут сами выделить их и вначале объяснить, почему эта причина является источником конфликта и как ее можно изменить. После обсуждения причины конфликта, участники группы отвечают на вопросы:

- как вы себя чувствуете в предложенной ситуации, если бы она касалась вас лично?
- как бы вы себя вели в этой ситуации?
- как можно выйти из конфликтной ситуации и разрешить проблему мирным путем?

- какое поведение в конфликтной ситуации, на ваш взгляд, является разумным?
- обращаете ли вы внимание во время конфликта, кто находится рядом с вами, какая у них реакция на ваше поведение?
- влияют ли посторонние люди на развитие конфликта в семье.

ПРИЗНАЙ СВОЙ ГНЕВ

Во время занятия участники учатся понимать причины гнева и искать свой стиль выхода из конфликтной ситуации.

На листе блокнота сделайте надпись

«Гнев»

Ниже нарисуйте шкалу гнева

**Низкий уровень
(расстройство)**

**Средний уровень
(раздражение)**

**Высокий уровень
(ярость)**

и проставьте условные оценки уровней

1–2–3

4–5–6

7–8–9

Предложите участникам ответить на вопрос, чем отличается гнев от насилия. Запишите ответы.

Дайте определение понятиям «эмоции», «гнев», «насилие».

Во время ввода понятий отметить, что:

- чувство гнева является нормальным и естественным для человека;
- если научиться правильно контролировать свой гнев, то можно будет использовать его в конструктивных целях;
- неконтролируемый гнев ведет к агрессивному поведению и порождает насилие;
- насилие в семье, в большинстве случаев физическое, почти всегда имеет негативные последствия и для членов семьи, и для того, кто применяет насилие;
- понимание причины гнева, это первый шаг к контролю агрессивного поведения.

Вопрос ко всем участникам группы:

«Есть ли признаки того, что вы сердитесь?»

Вспомните ситуацию, в результате которой вы были сильно разгневаны, постарайтесь описать, как реагировал ваш организм на гнев (напряжение, дыхание, усиленное сердцебиение и т.п.). Запишите три наиболее сильных сигнала:

1. _____
2. _____
3. _____

После того как участники дали ответ, им задаются следующие вопросы:

- что вы обычно делаете, когда сердитесь?
- как вы себя обычно ведете в рассерженном состоянии?

Отметьте три наиболее типичных примера поведения:

1. _____
2. _____
3. _____

Вернитесь к ситуации, которая вызвала гнев. Сколько баллов (из составленной шкалы) вы бы ей поставили.

После знакомства с ответами укажите, что обычно мужчины оценивают такие ситуации высокими баллами (от 5 и выше). При этом, как правило, мужчины игнорируют низкие уровни гнева (от 1 до 4), считая их обычным раздражением и не ассоциируя с гневом.

Поясните, что признание низких уровней гнева поможет предотвращать его накопление, приводящее к агрессивному поведению.

НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ

Низкий уровень

- необходимо научиться чувствовать гнев до его проявления в более высоких уровнях;
- оцените ситуацию, стоит ли сейчас высказать все, что вы хотите, что вы думаете;
- сделайте 5-минутный тайм-аут, выйдите из помещения, прогуляйтесь. Только после этого начните обсуждение.

Средний уровень

- оцените ситуацию;
- выразите то, что вы думаете, напрямую, не копите раздражение в себе, выскажите, что вы чувствуете;
- возьмите более длительный перерыв.

Высокий уровень

Длительный тайм-аут. Если вы чувствуете, что можете перестать себя контролировать, то перед тем, как взять перерыв, скажите о том, что вы очень сердиты, вам нужен перерыв, чтобы остыть. Никого не обвиняйте, не ругайтесь. Можно заявить кратко: «Я зол», «Я сержусь». Вы должны четко и прямо описать свое состояние.

В конфликтной ситуации научитесь остывать. Для этого стоит уйти хотя бы на час, остыть должны не только вы, но и остальные участники конфликта. При этом важно соблюсти несколько правил:

- не употреблять алкогольные напитки;
- не употреблять наркотики;
- не садиться за руль автомобиля.

Вместо этого лучше сделать несколько физических упражнений: прогулка, попинать мяч, подтягивание на турнике. Физические упражнения лучше, чем алкоголь, снимают напряжение в теле.

Успокоившись, вернитесь, чтобы спокойно обсудить конфликтную ситуацию (или отложить обсуждение на следующий день). Обсудить ситуацию нужно, чтобы не закреплять конфликтную ситуацию. Каждый раз, когда вы идете на обсуждение ситуации, вы получаете незаменимый опыт в разрешении семейных проблем.

Завершение упражнения. Проговорите, что вы рассматривали условные ситуации, связанные с конфликтами и их разрешением. Предложите ответить на следующие вопросы:

- что вы думаете о своих возможностях справиться с гневом?
- вы узнали что-то новое для себя?
- что может быть полезным лично для вас?
- есть ли пример ситуации, когда они могли поступить по-другому.

В завершение упражнения необходимо добавить, что после одного занятия мы не сможем измениться, для этого должно пройти время. Но каждый раз, когда в их жизни возникнет конфликтная ситуация, будет полезным вспомнить сегодняшний разговор и постараться найти ненасильственный выход.

В тех случаях, когда участники чувствуют, что сами не могут справиться с ситуацией, нужно обратиться за помощью.

ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Завершая занятие, напомните о пройденном курсе и обсудите с участниками:

- были ли занятия в папа-группе полезными для них?
- что нового они узнали для себя?
- какие замечания по всем занятиям есть у участников?
- какие пожелания для будущих групп?
- кто из участников хотел бы принять участие в качестве модератора папа-группы?
- есть ли желание провести семейную встречу?

ЗАНЯТИЕ № 6

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ

СОВМЕСТНАЯ ВСТРЕЧА

После завершения курса хорошо провести семейную встречу для всех участников группы с приглашением мам.

Предоставьте слово всем участникам, чтобы рассказать о том, как их семья занимается уходом за ребенком:

- как делится время?
- какие обязанности выполняет папа?
- когда отец проводит больше времени с ребенком — в будний день или в выходные?
- как распределяется день у мамы (можно повторить упражнение «жизненный пазл», который составят мамы)?

Совместная встреча важна для закрепления равных обязанностей родителей по уходу за младенцем.

Обсудите с участниками следующие высказывания.

Мужчины не становятся отцами сразу после рождения ребенка. Юридически — да, а психологически — нет. Мужчины не вынашивают ребенка, у них еще нет чувства сопричастности. Возможно потому, что мужчины не готовятся стать родителями с детства так, как это делают девочки, играя в куклы. Отцовские чувства необходимо пробуждать через активное участие отцов в уходе за ребенком с первых дней.

Отцам нужно больше времени, чтобы развить близкие отношения с ребенком. Одна из причин — мамы больше уделяют внимания ребенку. У них более тесная взаимосвязь. В этом возрасте детско-родительские отношения формируются через физический контакт, и вполне естественно, что у отцов этот контакт меньше, чем у мам. Что можно посоветовать папам?

Мужчины остро чувствуют изменения в ваших отношениях, происходящих после рождения ребенка. Мама поглощена ребенком и заботой о нем, что вызывает чувство «ревности» у мужчины. Он считает, что ему уделяют мало внимания, что пара теряет что-то в эмоциональных отношениях. Так ли это?

После рождения ребенка мужчины заняты заработком и меньше уделяют времени семье. Чувство финансовой ответственности может помешать установлению близких отношений с ребенком. Мужчина может так сильно сосредоточиться на деньгах, что начинает забывать о семье.

Часто, начиная со времени беременности, мужчина, чтобы не беспокоить будущую маму, старается скрыть неприятные новости, потом он старается скрывать свою неуверенность во взаимоотношениях с младенцем. Многие мужчины боятся брать младенца на руки из опасения повредить ребенка. Как поступить в такой ситуации?

Мужчина должен чаще оставаться с младенцем, чтобы самостоятельно ухаживать за ним, дать передышку матери ребенка. С другой стороны, традицион-



ная модель поведения поощряет все заботы о младенце перекладывать на женщину. Как вы думаете, традиционная модель работает в интересах ребенка?

Когда мы организуем мужские группы для будущих отцов, необходимо помнить, что этим мы меняем традиционный взгляд на роль отца в семье. Но ведь традиционный взгляд присутствует не только у мужчин, но и у женщин. Без поддержки мам, без их помощи, нам будет трудно вовлечь мужчин в активное участие в жизни ребенка.

Дополнительно во время встречи можно поговорить о том:

- сколько времени у пары есть друг для друга?
- как они относятся к мужским курсам для пап?
- какие советы есть у пар для организаторов курсов?
- могут ли они прийти на новые встречи в будущем?

Встреча проводится по принципу работы родительского клуба и не имеет плана проведения. Лучше план встречи составить вместе с папами на последнем занятии, возможно, подготовить какие-то сюрпризы для мам, небольшой концерт.

В завершение встречи поблагодарите всех участников группы (и пап, и мам).

Региональная благотворительная организация
«Центр общественных инициатив»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
по созданию и функционированию
Папа-школы

ПОЛОЖЕНИЕ о Папа-школе при Центре общественных инициатив

Папа-школа — это неформальное объединение отцов, встречающихся для обучения, обсуждения проблем и общения в целях повышения роли и ответственности отца в жизни ребенка. Активность участников Папа-школы способствует изменению стереотипов гендерного поведения в семье и обществе.

Просветительская деятельность Папа-школы будет направлена на повышение уровня гендерного образования мужчин, привлечение внимания к состоянию семейного насилия, изучению и внедрению лучшего мирового опыта в этой области.

Папа-школа в Косово также своей задачей ставит создание сети Папа-школ в районе, включая сельские населенные пункты. Для этого инициативным группам мужчин на местах будет предоставляться методическая помощь.

Папа-школа — это, прежде всего консультационно-образовательный центр, который создается в целях проведения образовательной, учебной, консультативной, правовой, медицинской и общественной деятельности с родителями, исходя из гендерных отношений и необходимости осознания роли отца не только в воспитании ребенка, но и в создании прочной семьи.

I. Цель, задачи и направления деятельности Папа-школы

1.1. Главной целью деятельности Папа-школы является утверждение в общественном сознании демократических принципов гендерного равенства как одной из основ соблюдения прав человека в обществе и прежде всего в семье, повышение роли отца в вопросах подготовки, рождения, ухода и развития ребенка.

1.2. Основные задачи деятельности Папа-школы:

- помочь мужчинам понять основы гендерного равенства и демократических отношений в семье и избавиться от гендерных стереотипов;
- помочь мужчинам понять важность роли отца в жизни ребенка;
- помочь мужчинам понять и осознать концепцию прав ребенка;
- подготовить отца к появлению ребенка в семье и через участие в партнерских родах повысить уровень мужской компетентности в вопросах ухода и развития ребенка младенческого возраста;
- распространять положительный опыт работы Папа-школы.

1.3. Для обеспечения основной цели Папа-школа осуществляет следующие основные направления работы и деятельности:

- образовательно-консультационное (тренинги, семинары, занятия, круглые столы, дискуссионные клубы);
- рекреационно-семейное (семейные праздники, «день отца», досуг, народные и религиозные праздники);

- спортивно-оздоровительное (мужской клуб, соревнования, занятия, туризм, познания окружающей среды);
- социально-финансовое (социальная и финансовая защищенность, планирование будущего благополучия детей, касса взаимопомощи).

II. Юридический статус Папа-школы

2.1. Папа-школа является структурным подразделением Региональной благотворительной организации «Центр Общественных Инициатив».

2.2. Папа-школа в своей деятельности руководствуется действующим законодательством Украины, соответствующими государственными программами и директивами в области здравоохранения, образования, социальной защиты населения, программами и директивными документами областной и районной государственных администраций, Уставом Центра Общественных Инициатив и настоящим Положением.

III. Управление Папа-школой

3.1. Управление Папа-школой осуществляет ее координатор (менеджер).

3.2. Назначение и увольнение координатора Папа-школы осуществляется председателем совета Центра Общественных Инициатив по согласованию с советом организации, согласно с действующим законодательством.

3.3. Координатор Папа-школы самостоятельно решает вопросы деятельности Папа-школы, за исключением тех, которые отнесены к компетенции совета Центра Общественных Инициатив и конкретной проектной деятельности.

3.4. Координатор Папа-школы:

- несет полную ответственность за выполнение Папа-школой своих направлений деятельности;
- действует от имени Папа-школы, представляет ее во всех учреждениях, организациях.

3.5. Обязанности координатора Папа-школы:

- разработка в сотрудничестве с другими консультантами программы и графиков обучения для отцов;
- отбор лидеров папа-групп, организация их обучения, постоянной переподготовки, координация и мониторинг работы лидеров;
- обеспечение постоянного функционирования Папа-школы по определенным направлениям;
- составление технических заданий для привлеченных консультантов;
- распространение информации о Папа-школе;
- проведение анализа потребностей клиентов и сбор их мнений;
- ведение документации Папа-школы.

IV. Целевая аудитория и работа Папа-школы

4.1. Целевой аудиторией Папа-школы являются мужчины, проживающие в Косове и населенных пунктах района и имеющие детей первого года жизни или собирающиеся стать родителями.

4.2. Работа Папа-школы происходит путем обучения мужчин в одной из групп молодых отцов. В группе собирается в среднем от 5 до 15 мужчин, которые либо готовятся стать родителями или недавно ими стали. С группой работает один из консультантов Папа-школы, мужчина, уже имеющий детей.

4.3. Каждый человек, который является консультантом (лидером) Папа-школы, отвечает трем основным требованиям: имеет собственного ребенка/детей,

имеет опыт положительного отцовства, прошел специализированное обучение для консультантов Папа-школы.

4.4. Занятия с группой происходят 1 раз в неделю и длятся в среднем 1,5 часа. Всего в ходе обучения слушатели Папа-школы посещают восемь занятий в соответствии с Базовой программой работы Папа-школы.

4.5. По окончании обучения каждый выпускник Папа-школы получает сертификат Папа-школы.

V. Ликвидация, реорганизация

5.1. Ликвидация и реорганизация Папа-школы осуществляется согласно приказу председателя совета Центра общественных Инициатив по согласованию с советом организации.

Положение о лидере Папа Школы

1. Консультант (лидер) Папа-школы

1.1. Консультантом (лидером) Папа-школы может быть мужчина (отец), который отвечает трем основным требованиям: имеет собственного ребенка/детей, имеет опыт положительного отцовства, прошел специализированное обучение для консультантов Папа-школы.

1.2. Консультант (лидер) Папа-школы непосредственно подчиняется менеджеру (руководителю) Папа-школы на базе Центра общественных Инициатив.

1.3. Консультант (лидер) Папа-школы в своей работе руководствуется действующим законодательством, теоретическими и методическими материалами по деятельности Папа-школ, Уставом Центра общественных Инициатив, должностными инструкциями и настоящим Положением.

1.4. Консультант (лидер) Папа-школы внедряет пакет услуг и программы обучения и консультаций для родителей по подготовке к зачатию, рождению ребенка, партнерским родам, грудному вскармливанию, уходу за новорожденным и кормлением младенца, физическому и психомоторному развитию ребенка, уходу в целях развития, юридическим и гендерным аспектам отцовства, раннему вмешательству и так далее. Особое внимание будет обращено на вопросы предупреждения травматизма детей в сельской местности, работы с уязвимыми семьями и семьями, имеющими детей с задержкой развития.

1.5. Консультант (лидер) Папа-школы подбирает и обрабатывает информацию, аналитические материалы в соответствии с направлениями работы Папа-школы с учетом региональных традиций семейного воспитания.

1.6. Консультант (лидер) Папа-школы совершенствует свою профессиональную квалификацию на семинарах (тренингах), в т.ч. международных, по направлениям работы Центра.

1.7. Консультант (лидер) Папа-школы является ответственным за ненадлежащее исполнение или неисполнение своих должностных обязанностей, а также и за неиспользование или неполное использование своих функциональных прав, предусмотренных настоящим Положением.

2. Консультант (лидер) Папа-школы должен знать:

2.1. Действующее законодательство о здравоохранении и нормативные документы основ права в медицине, образовании, трудовом законодательстве.

2.2. Социально-демографическую характеристику Косовского района и показатели состояния здоровья детского населения.

2.3. Вопросы координации организационно-методической и мониторинговой работы.

2.4. Ряд международных документов, определяющих глобальные и европейские стратегические подходы к направлениям работы Папа-школы:

- Конвенцию ООН о правах ребенка;
- Конвенцию по преодолению всех форм дискриминации в отношении женщин;
- Глобальную стратегию ВОЗ по вскармливанию новорожденных и детей раннего возраста;
- Глобальную стратегию ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья;
- Европейскую стратегию ВОЗ по вопросам здоровья и развития детей;
- Международный свод правил по сбыту заменителей грудного молока;
- Европейский план действий «Окружающая среда и здоровье детей»;
- Европейскую стратегию профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями;
- Европейский план действий по охране психического здоровья.

Базовая программа работы Папа-школы

1. **«До родов».** Роль отца во время беременности будущей матери.
2. **«Во время родов».** Мифы о родах. Папа в родах — мы за!
3. **«После родов».** Грудное вскармливание. Послеродовая депрессия у матери. Тревожные признаки. Сексуальная жизнь.
4. **«Развитие ребенка».** Физическое и психомоторное развитие, развитие мозга, развитие речи, уход в целях развития. Мифы о том, как «испортить» ребенка. Разница между развитием ребенка раннего возраста и ранним развитием. Предупреждения травм. Первая помощь. Ребенок с особенностями развития.
5. **«Право и быт».** Регистрация рождения ребенка. Как получить помощь при рождении ребенка? Оформление отпуска по уходу за ребенком. Оформление пособия при рождении ребенка. Отец в отпуске по уходу за ребенком. Украинское законодательство о браке.
6. **«Основы гендера и гендерного равенства».** Почему гендер — это новый прогрессивный взгляд на роль мужчин и женщин в обществе и семье. Три поколения (поколения наших отцов, наше и наших детей: прогрессивные изменения).
7. **«Демократическая и тоталитарная семья».** Насилие в семье и обществе. Методы ненасильственного разрешения конфликтов и защита детей.
8. **«Здоровый папа».** Мужчинам, как позаботиться о собственном физическом и психическом здоровье в период беременности жены или в ходе подготовки стать отцом.
9. **«Уверенность в будущем ребенка».** Решение вопросов обучения, труда, женитьба детей через программы страхования.

Санкт-Петербургская общественная организация социальной помощи
«СЕВЕРНЫЙ ПУТЬ»

Программа

районной школы молодых отцов

Паспорт программы

Наименование программы: Районная школа молодых отцов «Папа по-настоящему».

Программа реализуется в рамках программы «Папа-школа.ру» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Северный путь» и плана мероприятий, вошедших в «План мероприятий на 2009 год по реализации Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 года» (п. 2.5, раздела «Социальная защита»).

Разработчик программы: методический совет «Папа-школы.ру».

Цель программы:

- содействие развитию творческих и новаторских инициатив мужчин;
- создание условий для личностного роста мужчин — будущих отцов, направленных на преодоление гендерных стереотипов, формирование у них правовой культуры и культуры здорового образа жизни.

Задачи программы:

- пропаганда ответственного отцовства;
- организация сотрудничества мужчин и женщин в интересах детей для достижения гендерного равенства;
- активизация и упорядочение работы по семейному просвещению и обучению различных категорий населения, в первую очередь молодых родителей;
- формирование четкого понимания у молодых родителей роли и влияния матери и отца на процесс воспитания ребенка;
- вовлечение отцов в активную общественную социальную деятельность.

Срок реализации — 12 месяцев.

Перечень основных мероприятий:

- обучение модераторов групп;
- групповая работа с будущими отцами по программе школы;
- совместные семинары со специалистами-практиками, работающими по программам дородовой подготовки родителей;
- организационное и информационное обеспечение будущих родителей с акцентом на принципах равной ответственности за воспитание детей;
- работа по совершенствованию и развитию деятельности «Школы молодого отца», направленной на обучение родителей, формирование ответственного отцовства, содействие в организации папа-групп в других районах Санкт-Петербурга;
- пропаганда здорового образа жизни.



Исполнители основных мероприятий программы:

- руководитель районной Папа-школы;
- координатор проекта «Папа-школа.ру» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Северный путь».

Соисполнители:

- семьи, ожидающие рождения первого ребенка;
- мужчины — будущие папы;
- специалисты и волонтеры организаций всех правовых форм, ведущие работу с мужчинами с акцентом на принципах равной с женщинами ответственности за воспитание ребенка.

Ожидаемые результаты реализации программы, их социальная эффективность:

- уменьшение факторов риска, приводящих к распаду семьи;
- профилактика асоциальных форм поведения в семье среди молодых мужчин;
- активизация социально значимой деятельности мужчин, направленной на сохранение института семьи, пропаганду ответственного отцовства;
- повышение уровня правовой культуры у родителей.

Организация выполнения программы:

- программа реализуется специалистами СПб ООСП «Северный путь», руководителем районной группы и волонтерами;
- контроль за реализацией программы осуществляет сектор защиты семьи и детства Отдела социальной защиты населения администрация района Санкт-Петербурга;
- промежуточные и итоговые результаты реализации программы обсуждаются на заседании методического совета, совещаниях совета «Папа-школы.ру».

Обоснование реализации программы

Школа молодого отца «Папа по-настоящему» создается в рамках реализации программы «Папа-школа.РУ» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Северный путь» на 2009 год и плана мероприятий на 2009 год по реализации Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 года от администрации района. Работа по созданию районной Папа-школы включена в план мероприятий на 2009 год.

Инновационность проекта состоит во внедрении в практику гендерно-чувствительной технологии работы с мужчинами. Организационно групповую работу с молодыми отцами, ожидающими рождения ребенка, проводят только мужчины — отцы, воспитывающие детей.

Необходимо подчеркнуть, что при всем многообразии курсов, школ, групп, готовящих семьи к рождению ребенка, мужских школ для молодых отцов, в которых всю работу проводят мужчины, имеющие опыт воспитания детей, — в Санкт-Петербурге и Российской Федерации нет.

Технология гендерно-ориентированной организации групповой работы с мужчинами, ожидающими рождения детей, разработана Санкт-Петербургской общественной организацией социальной помощи «Северный путь». В основе методов работы используются материалы, полученные во время участия инициативной группы в проекте «MIR2» (Men in Russia-2), компоненте «Ответственное отцовство», реализованном в Санкт-Петербурге при поддержке SIDA (Шведское государственное управление международного развития и сотрудничества).

Предлагая использовать в работе формулу «от отца настоящего к отцу будущему», мы полагаем, что просветительная работа будет носить наиболее достоверный для мужчин характер, особенно в тех ситуациях, когда мужчины выросли в неполных семьях и не имеют представления о роли отца. Информация, полученная напрямую от мужчин, имеющих опыт отцовства, позволит преодолеть ситуацию неуверенности, поддержать молодого мужчину в его самой важной роли — роли отца.

Подготовка мужчин к рождению ребенка в организуемой школе носит не медицинский, а социальный аспект. Работа папа-группы будет проводиться в сотрудничестве с женскими консультациями, детскими поликлиниками района как дополнительный компонент подготовки семьи к рождению ребенка и подготовки мужчины к новой для него роли отца.

Основные цели и задачи программы

Основными целями и задачами программы являются:

- 1) Создание условий для личностного роста родителей, активизация социально значимой деятельности мужчин и женщин, направленной на сохранение института семьи, формирование культуры здорового образа жизни как условия ответственного отцовства и материнства.
- 2) Гармонизация общественных связей и защита прав и интересов ребенка на воспитание в полной семье.
- 3) Совершенствование правового, социального, педагогического просвещения родителей.
- 4) Формирование новой социальной среды, в которой отцовство имеет высокий общественный и внутрисемейный статус.
- 5) Укрепление статуса и повышение роли отцов в воспитании детей.

Сроки и этапы реализации программы

I. Организационный (2 месяца):

- изучение работы, проводимой в Санкт-Петербурге по подготовке семей к рождению детей;
- подготовка информационных материалов школы;
- заключение соглашений (договоров) с партнерскими организациями;
- формирование групп специалистов центра, представителей партнерских организаций, работающих над совместной реализацией направленной программы;
- формирование группы координаторов, проводящих занятия с молодыми отцами.

II. Деятельностный (12 месяцев):

- формирование групп молодых отцов;
- реализация программы школы молодых отцов «Папа-школа.РУ».

III. Обобщающий (12-й месяц):

- обобщение полученного опыта, подведение итогов работы школы;
- определение перспективных направлений;
- анализ результатов работы школы;
- выработка предложений, направленных на совершенствование работы школы, развитие ее деятельности.

Механизм реализации программы

Реализация программы осуществляется через:

- правовое, психолого-педагогическое, социальное просвещение родителей;
- установку партнерских взаимоотношений родителей с руководителем Папа-школы, привлеченными специалистами, сотрудниками общественных и ведомственных организаций;
- привлечение мужчин к активной, социально-значимой деятельности.

Направления реализации программы:

1. Укрепление института семьи через ответственное родительство.
2. Правовое просвещение родителей.
3. Профилактика разводов.

Ожидаемые результаты реализации программы и критерии оценки их эффективности

Результаты, достигаемые при реализации программы:

1. Снижение факторов риска, приводящих к разводам, семейным конфликтам, росту числа детей, воспитываемых в неполных семьях. Занятия в школе посетит 1 % молодых отцов района (от общего числа семей района, в которых родились дети в 2009 году).
2. Повышение уровня правовой культуры у родителей. Занятия в папа-группе посетят 100 родителей.
3. Отсутствие фактов совершения актов домашнего насилия участниками программы в отношении женщин.
4. Будет создана система комплексного взаимодействия между семьей, районными социальными службами, органами здравоохранения и общественными организациями в целях усиления работы по поднятию престижа родительства в условиях демографического спада.

5. Активизация социально значимой деятельности родителей района. Будет подготовлено 5 руководителей отцовских групп.

Законодательная база реализации программы:

1. № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 10 июля 2007 г. № 794 «О плане мероприятий на 2007–2008 годы по реализации Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 года».
3. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 5 июня 2007 г. № 627 «О Концепции семейной политики в Санкт-Петербурге на 2007–2011 годы».
4. Постановление Минтруда РФ от 19 июля 2000 г. № 52 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр социальной помощи семье и детям» (с изменениями от 26 марта 2001 г.).
5. ГОСТ Р 52142–2003 «Качество социальных услуг».

Управление, контроль:

Программа школы молодых отцов «Папа по-настоящему» входит в «План мероприятий на 2009–2010 годы по реализации Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 года» (раздел «Социальная защита»).

В рамках выполнения мероприятий программа работы районной школы молодых отцов реализуется в течение одного года (2009 год).

Контроль реализации программы осуществляется отделом социальной защиты населения администрации района, методическим советом и советом школы СПб ООСП «Северный путь».

Работу папа-групп организует и координирует руководитель районной Папа-школы.

Координатором программы является руководитель программы «Папа-школа.РУ» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Северный путь».

*Приложение
К программе школы молодых отцов
«Папа по-настоящему»*

Перечень основных мероприятий

2009 год		
№	Мероприятие	Отметка о выполнении
1-й месяц		
1	Координационное совещание организаторов районной папа-группы	
2	Координационное совещание специалистов, принимающих участие в реализации программы школы	
3	Информирование учреждений и организаций района о начале работы районной школы молодых отцов «Папа по-настоящему»	

4	Подготовка раздаточных материалов	
5	Телефонный мониторинг потенциальных участников школы	
6	Создание базы данных участников	
7	Рассылка пресс-релизов в СМИ	
8	Координационное совещание специалистов центра, учреждений и организаций, принимающих участие в реализации программы школы	
9	Рабочая встреча с руководителями групп	
10	Занятие в городской школе: обучение модераторов папа-группы	
11	Встреча с участниками папа-группы	
2-й месяц		
12	Координационное совещание специалистов, принимающих участие в реализации программы школы	
13	Подготовка раздаточных материалов	
14	Подготовка к изданию рекламно-информационных материалов	
15	Занятие в городской школе: обучение модераторов папа-группы	
16	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
17	Составление плана взаимодействия с социальными службами и учреждениями образования района	
18	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
3-й месяц		
19	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
20	Проведение одного выездного занятия школы	
21	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
22	Размещение информационных материалов в СМИ	
23	Организация и проведение встречи участников папа-групп (совместно отцы и матери) со специалистами социальных служб. Тема: социальное обеспечение, пособия	
4-й месяц		
24	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
25	Проведение одного выездного занятия школы	
26	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	

27	Организация и проведение встречи участников папа-групп (совместно отцы и матери) с педагогами и психологами районного психолого-педагогического центра. Тема: воспитание ребенка	
5-й месяц		
28	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
29	Проведение одного выездного занятия школы	
30	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
31	Организация и проведение встречи участников папа-групп (совместно отцы и матери) с медиками детских поликлиник. Тема: здоровье ребенка	
6-й месяц		
32	Промежуточное координационное совещание специалистов центра, принимающих участие в реализации программы школы молодого отца	
33	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
34	Проведение одного выездного занятия школы в женской консультации	
35	Организация праздника для участников районной Папа-школы и общественности «Международный день отца» (третье воскресенье июня)	
36	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
7-й месяц		
37	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
38	Проведение одного выездного занятия школы в роддоме (по согласованию)	
39	Занятие в городской школе: обучение модераторов папа-группы	
40	Организация и проведение встречи участников папа-групп (совместно отцы и матери) со специалистами социальных служб. Тема: социальное обеспечение, пособия	
41	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
8-й месяц		
42	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
43	Проведение одного выездного занятия школы	
44	Занятие в городской школе: обучение модераторов папа-группы	

45	Организация и проведение встречи участников папа-групп (совместно отцы и матери) с педагогами и психологами районного психолого-педагогического центра. Тема: воспитание ребенка	
46	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
47	Промежуточное координационное совещание специалистов центра с представителями учреждений и организаций, принимающих участие в реализации программы школы молодого отца	
9-й месяц		
48	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
49	Занятие в городской школе: обучение модераторов папа-группы	
50	Проведение одного выездного занятия школы	
51	Организация и проведение встречи участников папа-групп (совместно отцы и матери) с медиками детских поликлиник. Тема: здоровье ребенка	
52	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
10-й месяц		
53	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
54	Проведение одного выездного занятия школы	
55	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
56	Открытое занятие для специалистов районных служб и организаций	
11-й месяц		
57	Организация и проведение занятий по программе школы 2 папа-групп	
58	Проведение семинара для специалистов «Ответственное родительство»	
59	Организация и проведение индивидуального консультирования по запросам участников групп	
60	Представление результатов работы на координационном совете папа-школы	
61	Составление плана работы на следующий год	
12-й месяц		
62	Итоговая встреча с участниками районной школы молодых отцов	
63	Организация и проведение новогоднего вечера для участников районной Папа-школы	
64	Заключительное совещание. Подведение итогов работы за год	

Программа
школы молодых отцов (Папа-школа)
Государственного учреждения «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей»

«Папа по-настоящему»

Паспорт программы

Наименование программы:

Школа молодых отцов г. Минска «Папа по-настоящему» (Папа-школа).

Законодательное основание реализации программы:

Программа реализуется в рамках Национального плана действий по обеспечению гендерного равенства на 2008–2010 годы, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 3 сентября 2008 г. № 1286 и Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 годы, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 2007 г. № 135.

Разработчики программы:

Директор ГУ МГЦСОСид Туровец А.А., заместитель директора ГУ МГЦСОСид Крикунов А.А., ведущий психолог-консультант ГУ МГЦСОСид, кандидат психологических наук Аладьин А.А., заведующий отделением дневного пребывания инвалидов ТЦСОН Центрального района г. Минска Филлипов И.А., психолог ТЦСОН Первомайского района г. Минска Крючков Р.В., заведующий отделением приема и консультаций Центра социальной помощи семье и детям Невского района Санкт-Петербурга Еремин Н.Н.

Цели программы:

- содействие процессу достижения гендерного равенства в семейно-бытовой сфере;
- преодоление гендерных стереотипов и оказание целевой социально-психологической помощи мужчинам;
- содействие укреплению демографической безопасности государства на основе увеличения стабильности молодой семьи за счет раскрытия отцовских и партнерских качеств мужчин;
- создание условий для личностного роста мужчин — будущих отцов, формирование у них психологической культуры взаимоотношений в семье и культуры здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление института семьи с помощью оптимизации роли отца в семье, раскрытия потенциала будущих и молодых отцов;
- формирование позитивного социального образа ответственного отцовства;
- организация сотрудничества мужчин и женщин для достижения гендерного равенства;



- активизация и упорядочение работы по семейному просвещению и обучению различных категорий населения, в первую очередь родителей;
- психологическое просвещение молодых родителей о роли и влиянии матери и отца на процесс воспитания ребенка;
- вовлечение отцов в активную общественную социальную деятельность.

Перечень основных направлений деятельности по программе:

- обучение ведущих групп (модераторов);
- практическая групповая работа с будущими отцами по программе школы;
- распространение опыта работы на базе ТЦСОН г. Минска и Республики Беларусь;
- проведение совместных межведомственных семинаров со специалистами других ведомств, работающими по программам дородовой подготовки родителей;
- организационное и информационное обеспечение будущих и молодых родителей с акцентом на принципах равной ответственности за воспитание;
- осуществление методической работы по совершенствованию и развитию деятельности «Школы молодого отца», направленной на обучение родителей, формирование ответственного отцовства;
- пропаганда здорового образа жизни в семье и укрепление семейных ценностей.

Исполнители основных направлений программы:

специалисты ГУ МГЦСОСид, специалисты ТЦСОН г. Минска, волонтеры.

Соисполнители:

- семьи, ожидающие рождение первого ребенка;
- мужчины — будущие папы;
- мужчины — папы;
- специалисты иных организаций и учреждений, члены общественных объединений, ведущие работу с мужчинами с акцентом на принципах равной ответственности отца и матери за воспитание ребенка.

Ожидаемые результаты реализации программы, их социальная значимость:

- укрепление детско-родительских и партнерских (супружеских) взаимоотношений в молодых семьях;
- гармонизация семейной атмосферы, способствующая стабильности семейной системы и предрасположенности супругов к появлению дополнительных детей в семье;
- уменьшение факторов риска развода, приводящих к распаду семьи, снижение числа разводов в молодых семьях на первом–третьем году совместного проживания после рождения ребенка;
- профилактика асоциальных форм поведения среди молодых мужчин;
- активизация социально значимой деятельности мужчин, направленной на сохранение института семьи, пропаганду ответственного отцовства;
- повышение уровня психологической, педагогической и правовой культуры родителей.

Организация выполнения программы:

- программа реализуется специалистами ГУ МГЦСОСид, ТЦСОН г. Минска, волонтерами из числа отцов, прошедшими специальную подготовку на базе ГУ МГЦСОСид;
- контроль за реализацией программы осуществляет администрация ГУ МГЦСОСид при участии специалистов Комитета по труду, занятости и социальной защите Мингорисполкома;
- промежуточные и итоговые результаты реализации программы обсуждаются на совещаниях в ГУ МГЦСОСид, заседаниях методического объединения специалистов системы социального обслуживания г. Минска, на плановых семинарах и конференциях по данной тематике.

Краткое обоснование необходимости реализации программы

Школа молодых отцов «Папа по-настоящему» (Папа-школа) создается в рамках плана дополнительных мероприятий ГУ МГЦСОСид на 2009–2010 годы по реализации Национального плана действий по обеспечению гендерного равенства на 2008–2010 годы, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 3 сентября 2008 г. № 1286, и Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2007–2010 годы, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 26 марта 2007 г. № 135.

Инновационность проекта состоит в том, что групповую работу с молодыми отцами, ожидающими рождения ребенка или находящимися на этапе воспитания ребенка в возрасте нескольких месяцев, проводят только мужчины, отцы, имеющие практический опыт воспитания детей либо теоретическую профессиональную подготовку по данному вопросу.

Необходимо подчеркнуть, что при наличии в г. Минске единичных курсов, школ, групп, готовящих семьи к рождению ребенка, школ молодых отцов, в ко-

торых всю работу проводят мужчины-папы, воспитывающие детей, прошедшие специальное обучение, не имеется.

Технология организации групповой работы с мужчинами, ожидающими рождение детей либо воспитывающими детей раннего возраста, освоена в рамках обучающих семинаров, прошедших на базе ГУ МГЦСОСид в июне и октябре 2009 г., основанных на опыте реализации проекта «MIR» (Men in Russia), проведенного в Санкт-Петербурге в 2007–2008 годах Комитетом по труду и социальной защите населения Санкт-Петербурга, Социально-экономическим институтом и экспертами SIDA (Шведское государственное управление международного развития и сотрудничества).

Предлагая использовать как форму работы формулу «от отца настоящего к отцу будущему», полагаем, что социально-психологическая поддержка будет носить наиболее доверительный для мужчин характер, особенно в тех ситуациях, когда мужчины выросли в неполных семьях и не имеют достаточного представления о позитивной роли отца. Информация и поддержка, полученная напрямую от мужчин, имеющих опыт отцовства и специальную подготовку для проведения занятий, позволят преодолеть ситуацию неуверенности, поддержать молодого мужчину в его самой важной роли — роли отца.

Результаты обширного длительного социологического исследования, проведенного папы, посещавшие Папа-школы, проводят значительно больше времени дома с маленькими детьми и воспитательное качество этого времяпровождения значительно выше. Это существенно снижает уровень безнадзорности и беспризорности детей не только в период раннего детства, но и в более поздние периоды семейной жизни, например в подростковый период.

Количество разводов у отцов, прошедших Папа-школу, сократилось на 30 % по сравнению с выборкой, в которой опрашивались отцы, не посещавшие Папа-школу. В опрошенной выборке участников проекта (более 4000 мужчин) статистически подтверждено существенное (до 70 %) сокращение количества случаев насилия в отношении женщин и детей в семье. Достоверно установленным фактом также является увеличение числа рождения так называемых незапланированных ранее семьей детей, которые появляются в результате достигнутой гармонизации отношений супругов на опыте воспитания первого ребенка при увеличившейся ответственности отца. Данная гармонизация является существенным фактором демографического прогресса в Швеции, достигнутого в последние десятилетия.

Подготовка мужчин к рождению ребенка имеет преимущественно не медицинский, а социальный характер. Однако работа будет проводиться в сотрудничестве с женскими консультациями, детскими поликлиниками как дополнительный компонент подготовки семьи к рождению ребенка и подготовки мужчины к ответственному отцовству. К участию в программе планируется привлечь специалистов всех заинтересованных ведомств и представителей общественных организаций.

Опыт российских специалистов (г. Санкт-Петербург), в том числе на базе Территориального центра социального обслуживания Невского района, подтвердил положительную динамику использования шведской модели и в условиях славянского социо-культурного и ментального пространства. Это позволяет сделать вывод о приемлемости использования шведской модели в Республике Беларусь.

Примерные сроки и этапы реализации программы

1-й этап: июнь 2009–декабрь 2010 года;

2-й этап: январь 2011–декабрь 2013 года.

Краткое описание 1-го этапа:

1.1. Организационно-методический период (январь–декабрь 2009 года):

- изучение работы, проводимой в по подготовке семей к рождению детей;
- подготовка и издание информационных материалов школы;
- заключение соглашений (договоров) с партнерскими организациями;
- формирование групп специалистов центров, представителей партнерских организаций, волонтеров, работающих над совместной реализацией направлений программы;
- формирование групп и подготовка модераторов, проводящих занятия с молодыми отцами.

1.2. Практический период (ноябрь 2009–ноябрь 2010 г.):

- набор групп молодых отцов;
- реализация программы школы молодых отцов во всех районах г. Минска;
- поддержка организации школ молодых отцов в других регионах Республики Беларусь.

1.3. Обобщающий период (декабрь 2010–февраль 2011 года):

- обобщение полученного опыта, подведение итогов работы школы;
- определение перспективных направлений развития;
- анализ опыта и результатов работы школы молодых отцов в г. Минске и Республике Беларусь на специализированном круглом столе;
- выработка предложений, направленных на совершенствование работы школы молодых отцов, дальнейшее развитие ее деятельности.

Краткое описание 2-го этапа:

2.1. Разработка модели Папа-школы 2-го уровня (для отцов, воспитывающих ребенка в возрасте до 7 лет) и 3-го уровня (для отцов, воспитывающих детей подросткового и юношеского возраста).

2.2. Внедрение 3-х уровневой модели в практику работы заинтересованных учреждений.

Ожидаемые результаты при реализации программы и критерии оценки их эффективности:

Результаты, достигаемые при реализации программы:

1. Снижение факторов риска, приводящих к разводам, семейным конфликтам, росту числа детей, воспитываемых в неполных семьях. Занятия в школе смогут посетить десятки и сотни молодых отцов, ожидающих ребенка или воспитывающих ребенка в возрасте нескольких месяцев.
2. Повышение уровня психологической, воспитательной и правовой культуры у родителей.
3. Профилактика фактов совершения насилия участниками программы в отношении женщин и детей.
4. Оптимизация системы комплексного взаимодействия между семьей, центром социального обслуживания семьи и детей (населения), органами образования, здравоохранения и общественными организациями в целях усиления работы по поднятию престижа ответственного родительства в условиях демографического спада.
5. Активизация социально значимой деятельности молодых родителей, направленной на укрепление института семьи и профилактику различных форм семейного неблагополучия.

Финансирование:

Дополнительного бюджетного финансирования программа не требует.

Имеется возможность привлекать внебюджетные источники средств — инвестиции зарубежных организаций, спонсорские пожертвования, гранты фондов и организаций в связи с высокой социальной значимостью программы.

Приложение: Пример пособия для модераторов Папа-школы.

Мобильная Папа-школа

В августе 2009 года родилась идея создания белорусской мобильной Папа-школы. Все началось на собрании модераторов, посвященном развитию географии охвата населения движением за ответственное отцовство.

Поступило предложение из городского роддома г. Молодечно (Минская область, 70 км. от г. Минска) провести несколько встреч с мужчинами — будущими отцами, ожидающими рождения ребенка. В системе здравоохранения Беларуси есть законодательно закрепленное право медиков привлекать к встречам с врачами-консультантами будущих отцов. После участия отцов в таких встречах отмечается справка, дающая право на получение пособия.

Так как в Молодечно не было подготовленного модератора, было принято решение направить двух более опытных модераторов из Минска и пригласить кандидата в модераторы из поселка Чисть Молодечненского района.

Встреча с будущими отцами прошла успешно, но еще более успешным оказался контакт с медиками, которые выразили заинтересованность в установлении системы встреч с будущими отцами.

Расстояние до многих районных и областных центров в Беларуси превышает 300–350 километров. В этих городах, поселках, крупных и мелких населенных пунктах есть территориальные центры социального обслуживания населения, готовые включиться в поддержку программы, но в большинстве из них нет сотрудников-мужчин, готовых быть модераторами Папа-школ. 100 % персонала большинства центров (их в республике более 150) составляют женщины.

Идея создания мобильного направления развития Папа-школ основана на следующих принципах:

1. Поиск инициаторов и создание инициативных групп поддержки Папа-школ в регионах.
2. Составление графика контактов и организационных собраний в регионах.
3. Составление графиков выездов и комплектации групп мобильной поддержки из опытных модераторов (г. Минск).
4. Подготовка программ первичного семинара по работе с будущими отцами либо по организации региональной Папа-школы для каждого региона на основе типовой программы.
5. Выезд группы и проведение работы на месте. Расширение контактов и укрепление инициативной группы в регионе.
6. Получение обратной связи, планирование нового визита, планирование семинаров в Минске с участием региональных кандидатов в модераторы.
7. Обсуждение достигнутых результатов и постановка новых задач на рабочей группе модераторов в Минске.

За год была проведена подготовительная работа и с мая 2010 года мобильная группа совершила более 10 рабочих визитов.

Примером наиболее успешного развития мобильной Папа-школы является гомельское направление. Так как в Гомеле работает команда молодых модераторов под руководством С. Бычкова, командный подход позволил провести несколько встреч, на которых присутствовали как ведущие папа-групп, так и участники. Встреча включала лекционную часть, общение и ответы на вопросы. Благодаря таким встречам существенно расширился круг заинтересованных лиц, вовлеченных в деятельность по развитию ответственного отцовства и поддержанию процесса развития процесса гендерного равенства в подростковой среде.



Далее мобильная папа-школа направилась в Гродно, Молодечно, Дзержинск, Фаниполь.

Благодаря активной позиции модераторов, системе личных и профессиональных связей заинтересованность в приезде и начале работы с будущими отцами проявляют сегодня такие населенные пункты, как Столин, Слоним, Витебск, Могилев, Брест, Борисов, Бобруйск, Лида, Речица, Марьина Горка и другие.

Во всех этих населенных пунктах есть территориальные центры социального обслуживания населения, заинтересованные в организации и методической поддержке работы с молодой семьей и будущими родителями. Эти центры и конкретные специалисты в них являются опорными точками для организации работы мобильной Папа-школы.

Таким образом, создается пространство для развития и укрепления ростков новых идей и социально-психологических технологий.

Благодаря финансовой и организационной поддержке шведских партнеров имеются условия для организации самих поездок, использования специального микроавтобуса, компьютера, проектора. Также есть возможность проведения 2 дневных семинаров по проблемам отцовства с организацией ночлега. Современные информационные технологии связи, Интернет также открывают большие перспективы для проведения дистанционной подготовки модераторов и работы с отцами, но ничто не может пока в нашей культуре общения заменить личного контакта и встреч. Эту возможность предоставляет именно мобильная Папа-школа.

Таким образом, мобильный вариант открывает следующие возможности:

1. Проведя предварительную информационную подготовку, собрать группу заинтересованных лиц, представителей различных ведомств, имеющих

- профессиональные интересы в работе с будущими и молодыми отцами.
2. Провести методическую работу с администраторами и профессионалами, прояснив цели и задачи Папа-школы.
 3. Провести мастер-класс и демонстрацию видеозаписей работы с папа-группами в Минске и Санкт-Петербурге.
 4. Провести выездной мастер-класс для группы отцов и кандидатов в модераторы на местном уровне на базе учреждения образования, здравоохранения или социальной защиты.
 5. Принять участие в пресс-конференции для местных СМИ.
 6. Реализовать другие мероприятия для достижения задачи укрепления идеологии ответственного отцовства в регионах в сотрудничестве с органами местной власти, общественными организациями, инициативными группами.
 7. Поддерживать методически и организационно уже существующие и работающие папа-группы и модераторов по запросу.

Источники информации в сети Интернет

Международные организации, действующие в интересах семьи и ребенка:

UNICEF

ЮНИСЕФ — это Детский фонд ООН — Организации Объединенных Наций. Основная цель работы ЮНИСЕФ — защита прав ребенка и поддержка права детей на безопасное, здоровое и счастливое детство.

Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) был создан в 1946 году для помощи детям, пострадавшим во Второй мировой войне. С 1953 года целью ЮНИСЕФ является благотворительная помощь детям всего мира. Деятельность ЮНИСЕФ направлена на сбор средств и проведение программ по защите прав детей, оказавшихся в тяжелых условиях и чрезвычайных ситуациях, спасению их здоровья и жизни.

Подробнее о том, чем занимается Детский фонд ООН в мире, вы можете узнать на сайте национального представительства ЮНИСЕФ в вашей стране.

www.unicef.org

UNFPA

Фонд народонаселения ООН является международным агентством по развитию, которое способствует продвижению прав каждой женщины, каждого мужчины и каждого ребенка на здоровую жизнь и равные возможности. UNFPA поддерживает страны в использовании демографических данных для разработки политики и программ по снижению бедности и обеспечению того, чтобы каждая беременность являлась желанной, каждые роды безопасными, каждый молодой человек не болел ВИЧ и к каждой девочке и женщине относились с достоинством и уважением.

www.unfpa.org

UNDP

Программа развития Организации Объединенных Наций (ПРООН) является глобальной сетью ООН в области развития, выступающей за позитивные изме-

нения в жизни людей путем предоставления странам-участницам доступа к источникам знаний, опыта и ресурсов. Сеть работает на территории 166 стран, оказывая им содействие в поиске решений глобальных и национальных проблем в области развития. В процессе развития своего потенциала страны используют опыт и знания персонала ПРООН и широкого круга ее партнеров.

Мировые лидеры взяли на себя обязательства по достижению целей в области развития на рубеже тысячелетия, направленных в первую очередь на снижение наполовину уровня нищеты к 2015 году. ПРООН координирует глобальные и национальные усилия по достижению этих целей.

Работа UNDP ведется по таким основным направлениям, как помощь странам в вопросах демократического управления, борьбы с бедностью, предотвращения кризисов и восстановления, энергетики и окружающей среды, ВИЧ/СПИДа.

В контексте всех направлений нашей деятельности мы оказываем содействие странам в области защиты прав человека и расширения возможностей женщин.

www.undp.org

WHO

Всемирная организация здравоохранения. ВОЗ является направляющей и координирующей инстанцией в области здравоохранения в рамках системы Объединенных Наций. Она несет ответственность за обеспечение ведущей роли при решении проблем глобального здравоохранения, составление повестки дня для научных исследований в области здравоохранения, установление норм и стандартов, разработку политики на основе фактических данных, обеспечение технической поддержки странам, а также контроль за ситуацией в области здравоохранения и оценку динамики ее изменения.

www.who.int

ENGAGINGMEN.NET

Неправительственная сеть для тех, кто привержен гендерной справедливости и прекращению насилия по признаку пола. Сайт управляется Partners for Prevention при поддержке MenEngage, глобальной сети неправительственных организаций и агентств ООН, стремящихся вовлечь мужчин и молодых людей в действия по достижению гендерного равенства.

www.engagingmen.net

MENENGAGE

MenEngage является глобальным альянсом неправительственных организаций, стремящихся вовлечь мужчин в достижение гендерного равенства. Координационный комитет состоит из Промундо, Международного центра исследований по проблемам женщин, Международной федерации планирования семьи, Фонда «Предотвращение насилия в семье», ВОЗ, ЮНФПА, ПРООН, Sahoyog, компании «Белая лента».

Участники MenEngage работают вместе и по отдельности, стремясь к выполнению целей развития тысячелетия, особенно компонентов, нацеленных на достижение гендерного равенства. Деятельность альянса включает обмен информацией, проведение совместных мероприятий и подготовку национальных, региональных и международных правозащитных действий.

www.menengage.org

Научный взгляд на современное отцовство

Australian Institute of Family Studies

Австралийский институт по изучению проблем семьи.
www.aifs.gov.au

European Fatherhood

Отцовство в Европе. Сеть научных работников. Сайт посвящен представлению новых знаний и передового опыта для улучшения гендерного равенства для отцов. Цель заключается в содействии и помощи специалистам, участвующим в оказании содействия и поддержки мужчин в их роли отцов. Потребность в знаниях о психологическом переходе к отцовству и изучение методов преодоления гендерных стереотипов являются приоритетной задачей.

www.european-fatherhood.com

Сайт Игоря Кона

Персональный сайт автора рассчитан на профессионалов широкого профиля — психологов, сексологов, социологов, врачей, педагогов, социальных работников и других. Но его материалы могут быть полезны и для самообразования.

sexology.narod.ru/info198.html

Отцовство. Национальные сайты

АВСТРАЛИЯ

Dad Man

Папы и дочери. Авторский сайт эксперта в области отцовства Джо Келли. На этом сайте вы узнаете, как мужчины могут стать лучшими отцами, чтобы укрепить свои семьи.

www.thedadman.com

БЕЛАРУСЬ

Папа-школа: Беларусь

Сайт белорусских организаций, ведущих активную работу по продвижению папа-школ.

www.papaschool.org

КАНАДА

Caring Dads

Заботливые отцы. Сайт посвящен мужчинам, желающим улучшить свои знания и стать лучшими отцами. Программа разработана Катрин Скотт (Институт исследования в области образования, Онтарио), Тимом Келли (университет Торонто), Клэр Крусич (университет Западного Онтарио), Карен Фрэнсис (университет Западного Онтарио).

www.caringdadsprogram.com/dads/index.html

МОЛДОВА**Папа-клуб**

Информационный портал в Молдове, который посвящен будущим папам и отцам «со стажем».

www.papaclub.md

ПОЛЬША**Tato.Net**

Сайт международного движения мужчин, желающих принимать более активное участие в жизни своих детей. Есть разделы на русском языке.

www.tato.net

РОССИЯ**Папа-школа.RU**

Сайт российской школы для молодых отцов, объединяющий мужские инициативные группы, ведущие работу по организации папа-групп в России.

www.papaschool.ru

Папалэнд

На сайте: новости движений отцов, ссылки на сайты, посвященные отцовству, авторские статьи, есть уникальный для России раздел «Центры для пап».

www.papaland.ru

Папам.info

О детях и мамах. Сайт для любящих отцов.

www.papat.info

Папа-клуб

Сайт посвящен отцовству, мужчинам, которые любят своих детей и с удовольствием занимаются их воспитанием.

www.papa-club.ru

Северный путь

Санкт-Петербургская общественная организация, реализующая социальные программы, направленные на вовлечение мужчин в активные действия для достижения гендерного равенства, с акцентом на роль мужчины в семье.

www.svrp.ru

Я папа

Разделы: Рождение, Семья, Здоровье, Питание, Психология, Арсенал, Отдых, Форум.

www.ipapa.ru

РУМЫНИЯ***Asociatia Nationala a Tatilor din Romania (A.N.T.R.).***

Национальная ассоциация отцов Румынии. Девиз ассоциации: «Папы, объединяйтесь». Особое внимание уделяется работе с разведенными отцами в программе «Право на папу».

www.asociatiatatilor.ro/index.php

США***The National Responsible Fatherhood Clearinghouse (NRFC)***

Национальный координационный центр ответственного отцовства. Поддерживает усилия по оказанию помощи между государством и местным сообществом в целях поощрения и поддержки ответственного родительства и здорового брака.

www.fatherhood.gov

National Fatherhood Initiative

Национальная отцовская инициатива. Основная идея организации:

- отцы вносят уникальный и незаменимый вклад в жизнь детей;
- отсутствие отцов порождает проблемы у их детей;
- общество, в котором не культивируется ответственное отцовство, — это общество безотцовщины;
- рост безотцовщины является самой большой социальной проблемой сегодня.

www.fatherhood.org

Center for Fathers and Families

Центр для отцов и семей. Миссия центра: укрепляя семью — укрепляем общество.

www.fathersandfamilies.com

Father's Day USA

День отца США. Сайт правительства США, посвященный празднованию международного «Дня отца». История праздника. Обращения президентов США. Ссылки на семейные центры.

www.usa.gov/Citizen/Topics/Fathers_Day.shtml

УКРАИНА***Ресурсный центр украинских Папа-школ.***

www.papa-ua.net

Папа-школа Кировоград

Проект Творческого объединения ТОРО

www.toro.org.ua/projects/27.html

ШВЕЦИЯ***Pappagruppena***

Папа-группы. Сайт автора программы «Папа по-настоящему» Матса Берггрена, в течение многих лет занимающегося вопросами оказания поддержки родителям-папам в Стокгольме. Есть разделы на русском и английском языках.

www.pappagruppena.se

**Проекты и программы, реализованные
в интересах семьи и детей:*****Проект «Здоровье матери и ребенка»***

JSI / AED / USAID.

Проект финансируется Агентством США по международному развитию, частным сектором и получает организационную, юридическую и техническую поддержку Министерства здравоохранения. Цель Проекта — снижение материнской и неонатальной смертности в Украине и улучшение здоровья матерей и новорожденных путем внедрения научно-доказательных практик акушерского и неонатального ухода.

www.mihp.com.ua/index.html

Украинско-швейцарская программа «Здоровье матери и ребенка»

Проект направлен на поддержку реформ в секторе здравоохранения и модернизации системы здравоохранения в области охраны здоровья матери и ребенка.

www.motherandchild.org.ua/home

ЛИТЕРАТУРА

1. Айовайн Вики. Беременность: советы подруг, или о чем не расскажет доктор / Пер. с англ. Е. Графской. — Вильнюс: Полина. М., 1997.
2. Акре Д. Кормление детей первого года жизни: физиологические основы // Приложение к т. 67, 1989; Бюллетень ВОЗ.
3. Алипов В.И., Корхов В.В., Радзинский В.Е. Лактация женщины. — Ашхабад, 1988.
4. Аршавский И.А. Особенности лактации в связи с ранним и поздним началом кормления молоком матери // Современные достижения физиологии и биохимии лактации. Л.: Наука, 1989.
5. Бабич Т.Ю. Досвід роботи центру із оцінки та сертифікації медичних закладів на звання «Лікарня, доброзичлива до дитини» в східному регіоні України / ький ін-т соціальних досліджень, 2002.
6. Бахаев В.В., Роткина И.Е., Луцик Л.А. Механизмы регуляции послеродовой лактации // Акушерство и гинекология. — 1996. — № 2.
7. Баверли Чалмерс. Беременность и родительский уход за ребенком. Рай или ад/ Пер. А. Решетова. — 2002. — Berv Ltd, Канада.
8. Белобородов С. Беременность и наркотики // Семейный доктор. — 2000. — № 76. — Апрель.
9. Безрукова О.Н. Готовность к отцовству: факторы, условия и предпосылки // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2007. № 2.
10. Бойко В.В. Потребность в детях // Психология и психоанализ беременности // Под. ред. Д.Я. Райгородского. — Самара, 2003.
11. Бондаровська В. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству. — К.: «СДМ-Студіо», 1999, — 64 с.
12. Бопп Д., Березовецький Т., Пчеліна С., Горева О., Вахненко Т. «Практичний посібник для тренерів з розвитку громади». — ВПТ «Ай-бі» 2002.
13. Борисенко Ю.В., Портнова А.Г. Проблема отцовства в современном обществе // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 122–130.
14. Боровикова Н.В., Федоренко С.А., Мотивы сохранения беременности в условиях современной российской действительности // Материалы Всероссийской конференции «Духовные ценности российской молодежи». — Орел, 1997.
15. Борьесон Б., Бриттен С., Довбня С.В., Морозова Т.Ю., Пакеринг К. Ранние отношения и развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2009. 160 с.
16. Брутман В.И., Панкратова М.Г. Ениколопов С.Н. Некоторые результаты обследования женщин, отказывающихся от своих новорожденных детей // Вопросы психологии. — 1994. — № 5.
17. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопросы психологии. — 1997. — № 7.
18. Бурейчак Т. Криза маскуліності в теоретичній та емпіричній перспективі // Збірник заповідей Міжнародної науково – практичної коніеренції «Гендерні теорії, Гендерні практики: налагоджуючи мости» / Упорядн. О. Плaxотнік, Л. Гуслянова, Т. Ісаєва. — Х.: Райдер, 2008.

19. Винникот В.Д. Маленькие дети и их матери. — М.: Класс, 1998.
20. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. Завалова М.И. — Класс, 1998.
21. Воронцов И.М., Фатеева Е.М., Хазенсон Л.Б. Естественное вскармливание детей. Его значение и поддержка. — Спб.: ИКФ «Фолиант», 1998.
22. Гендерний розвиток в Україні. Реалії і перспективи. — К. Програма Розвитку ООН, 2003.
23. Гендерная психология. Практикум. 2-е изд./ Под ред. И.С.Клециной. — СПб.: Питер, 2009. 496 с.
24. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до Гендерних проблем в українському суспільстві. — К.: Програма розвитку ООН, 2007.
25. Грачев И.И., Галанцев В.П. Физиология лактации: общая и сравнительная. — Л.: Наука, 1973.
26. Григорук Аделя. Основні принципи і засоби української етнопедагогіки та їх використання в родинному вихованні // На відстані слова.- Косів: Писаний камінь, 2008.
27. Гурко Т.А. Брак и родительство в России. М.: Институт социологии РАН, 2008. 325 с.
28. Гурко Т. А. Трансформация института родительства в постсоветской России. Автореф. доктора... социол. наук. М., 2008.
29. Дик-Рид Г. Роды без страха. — М.: Столица-Принт, 2005.
30. Довлетсахатова Г.Р., Грибакин С.Г. Восстановление лактации у матерей после преждевременных родов // Вопр. охр. мат. и детства. — 1990. — № 1.
31. Еремин Н.Н. Ответственное отцовство: мужской взгляд// Гендерное образование: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции/ Под. ред. М.Е.Верховкиной. — СПб, СПБАППО, 2010 – с. 107-115.
32. Залучення оловіків до збереження здоров'я в Україні. Аналітичний звіт. — К.: Фонд народонаселення ООН/Міністерство України у справах сім'ї та молоді і спорту. 2006.
33. Захаров С.В. Трансформация брачно-партнерских отношений в России: «золотой век» традиционного брака близится к закату? // Родители и дети, мужчины и женщины в семье и обществе / Под науч. ред. Т.М. Малевой, О.В. Синявской; Выпуск 1. Независимый институт социальной политики. М.: НИСП, 2007. С. 9–34.
34. Игнатьева Т.А. Развитие ребенка: психологические, физические, интеллектуальные способности. — Ростов-на-Д.: Изд-во «Феникс», 2005.
35. Кертис Глейд. Беременность – неделя за неделей. — Спб.: ИД Весь, 2003.
36. Клецина И.С. Влияние маскулинных и фемининных характеристик на самоотношение мужчин и женщин//Конструирование маскулинности на Западе и в России: Межвузовский сборник научно-методических материалов. Иваново, 2006. С. 83–99.
37. Козина Ж., Козин В. Рождение ребенка, 1998.
38. Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. Харьков: Фолио, 1999.

39. Кон И.С. Мужчина в изменяющемся мире. М.: Время, 2009. 496 с.
40. Кон И.С. Мальчик – отец мужчины. – М.: Время, 2009. – 704 с.
41. Консультирование по грудному вскармливанию. Курс обучения (руководство для преподавателей). ВОЗ/ЮНИСЕФ, 1993, СН – 1211, Женева, 27.
42. Короткий посібник із грошової допомоги ЮНІСЕФ, Дитячий Фонд ООН, 2007.
43. Красикова И. Массаж и гимнастика для грудных детей. — Спб.: Питер, 2000.
44. Лавриненко Н.В. Гендерні відносини в родині // Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. — К.: «К.І.С.», 2004.
45. Лабойе Ф. За рождение без насилия / Пер. с. фр.; М.: Изд-во «Репринт», 1988.
46. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым: принцип преемственности. — М.: Генезис, 2003.
47. Лисовский В.Т. Социология молодежи. СПб: Изд-во СПбГУ, 1996 г. – 460 с.
48. Лобанова Л.С. Жінки і чоловіки в системі демографічної реальності: стратегії подолання кризи// Гендерні стратегії сталого розвитку України/ За наук. Ред. Л.С. Лобанової. — К.: Фенікс, 2004.
49. Луценко О.А. Гендерна освіта й педагогіка // Основи теорії Гендеру: Навчальний посібник. — К.: «К.А.С.», 2004.
50. Макмахон Алиса Т. Все о рождении ребенка. — М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001.
51. Мартынов В.Л., Ладодо Л.В. Гигиеническое обучение семьи в учреждениях родовспоможения и детства по вопросам поддержки и поощрения грудного вскармливания: Пособие для врачей. — М., 1998.
52. Маслоу А. Психология бытия. — К.: Ваклер, 1997.
53. Мельник Т.М. Гендер як наука та навчальна дисципліна // Основи теорії Гендеру Навчальний посібник. К.: «К.А.С.», 2004.
54. Мельник Т.М. Гендер у політиці // Основи теорії Гендеру Навчальний посібник. К.: «К.А.С.», 2004.
55. Мельник Т.М. Правові аспекти Гендеру // Основи теорії Гендеру Навчальний посібник. К.: «К.А.С.», 2004.
56. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. — 2000. — № 5.
57. Михеева А.Р. Брак, семья, родительство: социологические и демографические аспекты: Учеб. пос. / НГУ. — Новосибирск, 2001. — 74 с.
58. Митина О., Касперт А., Низовских Н. Идеология маскулинности в России: постановка проблемы и экспериментальное исследование // Ответственные науки и современность. — 2003. — № 2.
59. Мурановский В.Л. Интимные мышцы. — М.: АЦ «ЦИТП», 1994.
60. Оден М. Возрожденные роды. — М.: Изд-во «Аква», 1998.
61. Пайз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. Спб.: Совместное издание Восточно-Европейского института психоанализа и Б.С.К., 1997.

62. Полачек К. и соавт. Физиология и патология новорожденных детей. — Прага: Изд-во мед. лит-ры «Авиценум», 1986.
63. Полищук Е.И. Формирование микробиоценозов новорожденных // Журнал практического врача. — 1996. — № 5.
64. Попова Д.О. Трансформация семейных ценностей и второй демографический переход в России: кто в авангарде?// Родители и дети, мужчины и женщины в семье и обществе / Под науч. ред. С.В Захарова, Т.М. Малевой, О.В. Синявской; Выпуск 2. Независимый институт социальной политики. М.: НИСП, 2009. С. 163–184.
65. Практическое акушерство // Под. ред. Николаева А.П. — К.: Здоровье, 1968.
66. Предотвращение домашнего насилия и торговли людьми: Учебник по проведению тренингов. — WINROCK INTERNATIONAL, Київ, 2001.
67. Програмно-методичний комплекс по Гендерній освіті для чоловіків. — Вінниця: «АРТ», 2003.
68. Психология и психоанализ беременности: Хрестоматия // Под ред. Райгородского Д.Я. — Самара: Изд. дом «Бахрах – М», 2003.
69. Ребенок и семья: Хрестоматия // Под ред. Райгородского Д.Я. Изд. дом «Бахрах –М», 2002.
70. Репродуктивне та статеве здоров'я чоловіків в Україні (соціологічний аналіз). — К.: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Фонд народонаселення ООН Державна соціальна служба для сім'ї, дітей та молоді, 2005.
71. Римашевская Н.М. Семья в странах с переходной экономикой//Народонаселение. 2002. № 4. С. 5–18.
72. Родить и возродиться // Адаптир. Пер. с гол. — М.: Изд-во «Знание», 2000.
73. Роды без страха: тренинг для тренеров. — Харьков: Семья от А до Я, 2002.
74. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка/ Под научной ред. к.м.н., доц. В.С. Коваленко. – СПб.: ООО «Издательство Фолиант», 2004. – 416 с.
75. Серз У., Серз М. Ваш малыш от рождения до двух лет. — М.: Изд-во «Эксмо», 2004.
76. Семья как объект социальной работы / Под общ. ред. Е.П.Тонконогой. – СПб.: Изд-во СПб ГУП, 2006. – 204 с.
77. Смирнов Д.А. Современный российский мужчина в семье и о семье: Стиль «молодого отца» в массовом сознании и поведении россиян// Конструирование маскулинности на Западе и в России: Межвуз. сб. научно-методических материалов. Иваново, 2006. С. 58–79.
78. Смоляр Л.О. Становлення Гендерної освіти в Україні // Основи теорії Гендеру: Навчальний посібник. — К.: «К.А.С.», 2004.
79. Социологические наблюдения — М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2005 г. С. 305.
80. Субботский Е.В. Ребенок открывает мир. — М.: Просвещение, 1991.

81. Темкина А., Ангелова Е. Отец, участвующий в родах: гендерное партнерство или ситуационный контроль? // Новый быт в современной России: гендерные исследования повседневности: коллективная монография / Под ред. Елены Здравомысловой, Анны Роткирх, Анны Темкиной. — СПб: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2009. — С. 473–508.
82. Трча С. Мы ждем ребенка. — Прага: Изд-во мед. лит-ры «Авицениум», 1997.
83. Українсько-Шведський проект «ОЛЕГ». Співробітництво, Культура, Демократія, Гендер; За ред. В. Марценюка. — Вінниця, 2005.
84. Уповноважена освіта. Посібник для тренерів. — К.: Інформаційно-консультативний жіночий центр. 1999.
85. Факты для життя. Спеціальне видання для населення, що проживає на Чорнобильських територіях України. — К. Дитячий Фонд ООН (ЮНІСЕФ). 2008.
86. Факты для жизни. — М.: БЭСТ-принт, 2008. — 192 с.
87. Филиппова Г.Г. Дифференциация мотивационных основ материнского и полового поведения в подростковом возрасте // Тезисы доклада на конференции, посвященной памяти К.С. Лебединской. — Москва, 1995.
88. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учеб.пособие. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002.
89. Филиппова Г.Г. Развитие материнского поведения в онтогенезе // Ежегодник Рос. псих. общ-ва. Психология сегодня, Т. 2. — Вып. 3. — М., 1996.
90. Чайка В.К., Бабич Т.Ю. Семейные роды — профилактика нарушений репродуктивного здоровья // Основы репродуктивной медицины: Практическое руководство / Под. ред. проф. В.К.Чайки. — Донецк: ООО «Аль-матео», 2001.
91. Чайка В.К., Бабич Т.Ю., Гейнц Н.Е., Данилова Ю.Н. Программа «Безопасное материнство». Вариант внедрения и экономическая целесообразность // Медицинские аспекты квалитологии. — Львов-Тула – Донецк, 2003. Вып.1.
92. Чемберлен Дэвид Б. Младенцы – не то, что мы думали: Приглашение к новой парадигме // Психолог в детском саду. — 2002. — №1.
93. Чемберлен Д. Разум вашего новорожденного ребенка. М.: Класс, 2004.
94. Чернова Ж. Модель «советского» отцовства: дискурсивные предписания//Российский гендерный порядок: социологический подход: Коллективная монография/Под ред. Е. Здравомысловой, А.Темкиной. СПб.: Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2007. с. 138–168.
95. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. — М.: Апрель-Пресс, издательство ЭКСМО-Пресс, 2000 г. — С. 112.
96. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Учебное пособие для врачей и психологов. — СПб.:Речь, 2003.
97. Энкин М., Кейрс М., Нейлсон Д., Краутер К., Дьюли Л., Ходнет Э., Хофмейер Дж. Руководство по эффективной помощи при беременности и рождении ребенка / Пер. с англ.: Под ред. А.В. Михайлова. — СПб. Изд-во Петрополис, 2003.

98. Barowicz T. Inhibitory effect of adrenaline on the oxytocin release in the ewe during the milk-ejection reflex. *J. Dairy res.*, 1979 №46.
99. Blittner M., Lewin I., Rofy Y., Emotional experience during the three trimesters of pregnancy. *Journal of Clinical Psychology*, January, 1993, Vol. 49, №1.
100. Breastfeeding: a guide for the medical profession / Ruth A. Lawrence. — 4th ed. — Mosby, 1999.
101. Butte N.F., Garza C., O'Brien Smith J.E. et al. Effect of maternal diet and body composition on lactational performance. *Am J. Clin. Nutr.* — 1984. — Vol. 39.
102. Butte N, Lopez-Alarcon MG, Garza C. Nutrient adequacy of exclusive breastfeeding for the term infant during the first six months of life. Geneva, World Health Organization, 2002.
103. Changing men: New directions in research on men and masculinity / ed. by. M. Kimmel. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1987.
104. Chantry C, Howard C, Auinger P. Full breastfeeding duration and associated decrease in respiratory tract infection in US children. *Pediatrics*, 2006, 117:425–432.
105. Johansson T., Klinth R. Caring Fathers. The Ideology of Gender Equality and Masculine Positions// *Men and Masculinities*. 2008. Vol. 11, N. 1. P. 42-62.
106. Jones G et al. How many child deaths can we prevent this year? *Lancet*, 2003, 362:65–71.
107. Heck H., de Castro J.M. The caloric demand of lactation does not alter spontaneous meal patterns, nutrient intakes, or moods of women. *Physiol Behav.* — 1993. — Vol. 54.
108. Hornstra G., van Houwelingen A.C.,Foreman van Drongelen M.M. Essential fatty acids in pregnancy and early human development// *Eur. J. Obstetr. Gynecol. Reprod. Biol.* — 1995. — Vol. 61. №1.
109. King F.S. Помощь матерям кормящим грудью. — Nairobi Kenya – 1992.
110. Klaus M.H., Kennell J.H., Klaus P.H. Mothering the mother how a doula can help you have a shorter, easier and healthier birth: Addison-Wesley, 1993.
111. Kramer MS, Kakuma R. The optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review. Geneva, World Health Organization, 2001 (WHO/NHD/01.08; WHO/FCH/01.23).
112. Lamb M. E. Fathers and child development: An introductory overview // *The Role of the Father in Child Development*. 3rd /ed. by M.E.Lamb. New York, 1997. P. 1-18.
113. Lind J. et al. The effect of cry stimulus in the lactating breast of primiparas. In: Morris, N. Psychosomatic medicine in obstetrics and gynecology. Third International Congress London, 1991.
114. Martin RM et al. Parents' growth in childhood and the birth weight of their offspring. *Epidemiology*, 2004, 15:308–316.
115. Marsiglio W., Day, R. D. & Lamb, M. E. Exploring fatherhood diversity: Implications for conceptualizing father involvement // *Marriage and Family Review*. 2000. Vol. 29. P. 269-293.
116. Meyer B.A., Arnold J.A., Pascali-Bonaro D. Social Support by Doulas During Labor and the Early Postpartum Period // *Hospital Physician*. September, 2001.

117. Montgomey D., Splett P. Economic benefit of breast-feeding infants enrolled in WIC. *J. Am Diet Assoc.* — 1997. — Vol.97.
118. Palkovitz R. Good Fathering Involved Fathering and Child Development: Advancing Our Understanding of Good Fathering // *Handbook of father involvement: multidisciplinary perspectives* / ed. by C. S. Tamis-LeMonda and N. Cabrera. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2002. P. 119-140.
119. PAHO/WHO. Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child. Washington DC, Pan American Health Organization/World Health Organization, 2002.
120. Prentice A. et. al. Evidence for Local Feed-back control of human milk secretion. *Biochem. Soc. Trans.*, 1989. — Vol. 17.
121. Silfverdal S, Bodin L, Olc̄yn P. Protective effect of breastfeeding: An ecological study of *Haemophilus influenzae* meningitis and breastfeeding in a Swedish population. *International Journal of Epidemiology*, 1999, 28:152–156.
122. Simkin P. Just another day in a woman's life? Nature and consistency of women's long-term memories of their first birth experiences. *Birth*, 1992. — Vol. 19.
123. UNICEF. Progress for children: a world fit for children. Statistical Review Number 6. New York, UNICEF, 2007.
124. WHO/UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva, World Health Organization, 2003.
125. WHO/UNICEF/USAID. Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Geneva, World Health Organization, 2008.
126. WHO Collaborative Study Team on the Role of Breastfeeding on the Prevention of Infant Mortality. Effect of breastfeeding on infant and childhood mortality due to infectious diseases in less developed countries: a pooled analysis. *Lancet*, 2000, 355: 451–455.
127. World Bank. Repositioning nutrition as central to development: a strategy for large scale action. Washington DC, The World Bank, 2006.
128. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Geneva, World Health Organization, 2008.

Для заметок

Подписано в печать 28.12.2010. Тираж 500 экз.
Заказ 1047.

Типография ООО «БЭСТ-принт»
105023, г. Москва, ул. Электrozаводская, д. 21
тел. (495) 925-30-32

isadkoolis школабатьків tēvischool fathersschool
fathersschool pappaskola tataszkoła
školaotců isadkoolis школабатьків tēvischool
škola daddyschool fathersschool pappaskola
school školaotců isadkoolis школабатьків
vaimokyklos папашкола daddyschool
школабацькоў בית הספר isätschool
school fathersskole scuolapadri tėvaimo-
hersschool pappaskola tataszkoła
ätschool školaotců isadkoolis
e scuolapadri tėvaimokyklos папа-
ppaskola tataszkoła школабацькоў
isadkoolis школабатьків tēvischool
kyklos папашкола daddyschool
tataszkoła школабацькоў