

Папа-школа

(опыт Швеции)

Вступление и предыстория

Курсы молодого отца в Эрншельдсвике обращены к будущим и свежее испеченным отцам. Основная цель Курсов молодого отца состоит в предоставлении молодым отцам места, где они вместе и в располагающей атмосфере могут психологически подготовиться к своим отцовским обязанностям.

Другой важной задачей курсов является оказание влияния на мужчин, чтобы те в большей мере уходили в "декретный отпуск" – это важный компонент нашей гендерной работы.

Курсы молодого отца были организованы осенью 1997 года в качестве совместного проекта между муниципалитетом Эрншельдсвика и Управлением Здоровья и Здравоохранения. Главную ответственность за выполнение проекта нес муниципалитет. Перед двухгодичным проектом ставилась задача стать постоянной услугой, предлагаемой населению органами здравоохранения.

Проект удался, и весной 2000 года мечта стала реальностью – деятельность по обучению молодых отцов стала естественной частью традиционного обучения семей в рамках системы детского здравоохранения.

Сегодня, основная ответственность за проведение курсов лежит на Управлении Здоровья и Здравоохранения Эрншельдсвика, однако курсы проводятся в сотрудничестве с муниципалитетом Эрншельдсвика, системой обучения для взрослых ABF, а также Страховой кассой региона Вестерноррланд.

Благодаря вкладу многих людей, курсы молодого отца стали естественной и постоянной частью системы обучения семей в Эрншельдсвике. Нижеподписавшийся хотел бы особенно поблагодарить акушеров, младших медсестер в детских поликлиниках, а также руководителей групп молодых отцов. Благодаря вам, мы, на сегодняшний день, можем предложить будущим отцам нашего города высококачественные курсы.

Работая вместе, мы сможем сделать курсы еще лучше!

Ответственный за курсы
Магнус Виклунд
Муниципалитет Эрншельдсвика

Будущему отцу

Мы предлагаем Вам – будущему отцу принять участие в группе пап, в течение завершающей стадии беременности и в течение первого времени после рождения ребенка. Курс для пап является составляющей частью семейного обучения. Группы пап состоят из будущих отцов, а размер групп колеблется от 4 до 7 участников.

Группой руководит мужчина, у которого уже есть дети. Его задача быть ведущим дискуссии, передавать свой опыт и давать возможность участникам группы делиться своими мыслями и соображениями по поводу предстоящего события.

Цели:

- Показать, насколько папа важен для ребенка
- Психологически подготовить отца к родам
- Усилить взаимопонимание между мужчиной и женщиной, и таким образом, укрепить взаимоотношения между ними
- Заострить внимание на правах ребенка
- Увеличить использование "декретного отпуска" отцами, чтобы у молодого папы появилась возможность провести с ребенком его первые месяцы жизни.
- Заострить внимание на праве ребенка находиться и с папой и с мамой.

Деятельность

- Будущие отцы встречаются в группах 2-3 раза до родов и 2-3 раза после родов. Встречи до родов проводятся в рамках женской консультации, а встречи после родов в рамках детской поликлиники.

Параллельно пары будущих родителей принимают участие во встречах групп будущих родителей.

Содержание

Мысли и соображения, которые будут обсуждаться на встречах

- **Роль отца** могу ли я?
- **Друзья и хобби** останется ли на это время?
- **Отношения в семье** двое становятся тремя, что изменится?

- **Поводы для беспокойства** роды, ребенок, будущая мать, осложнения и т.п.
- **Половая жизнь** что изменится?
- **Практические вопросы** новый автомобиль, детский стул, коляска, финансы, "декретный отпуск" и т.п.

Если у Вас есть какие-либо вопросы по поводу Курса молодого отца, просьба связаться с акушеркой или с персоналом детской поликлиники.

Родительское страхование – "декретный отпуск" для отцов

Как влияет "декретный отпуск" на финансовое положение семьи?

Конечно материальное положение семьи это очень важный вопрос, особенно для молодых родителей. Не верьте мифам! Отец тоже может уйти в "декретный отпуск"!

Не забывайте, что:

- Невозможно оценить стоимость Вашей близости к ребенку
- Если у отца более высокая зарплата, то и выплаты во время "декретного отпуска" будут выше.
- Если молодой папа будет находиться дома, то какие-то побочные затраты могут снизиться, например обед на рабочем месте, бензин и т.п.
- Неделю можно разделить между родителями, молодая мама может проводить одну часть недели дома, молодой отец – другую.

"Декретный отпуск" для пап

Оба родителя имеют право на материальную компенсацию во время декретного отпуска.

Материальная компенсация охватывает 480 дней (90 дней, из которых составляют т.н. дни минимальной компенсации – выплаты составляют всего 60 крон в день).

В зависимости от того, сколько времени вы будете проводить с ребенком, выплата компенсации может составлять 100%, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{8}$ от максимального значения.

Материальной компенсацией можно воспользоваться до достижения ребенком 8 лет или до того, когда ребенок закончит свой первый школьный год. Компенсация рассчитывается исходя из т.н. дохода, по которому ведется расчет денег на ??

Материальная компенсация родителям подлежит налогообложению.

Выплата компенсации матери может быть начата за 60 дней до планируемых родов.

60 + 60 зарезервированы

Мать и отец сами принимают решение о том, как разделить декретные дни между собой. Однако, 60 дней зарезервированы под мать, и 60 дней под отца. Если один из родителей не воспользуется этими днями, они будут заморожены, и второй родитель не сможет ими воспользоваться.

10 дней при рождении

Отец имеет право на 10 дней т.н. временной семейной компенсации в течение 60 дней после возвращения ребенка из роддома. Эти дни не являются частью остального родительского страхования.

За дополнительной информацией смотрите сайт Страховой Кассы

www.forsakringskassan.se

В Интернете можно также найти дополнительную информацию для родителей.

Если Вы хотите получить информацию лично, просьба посетить ближайшее отделение Страховой кассы. Позвоните и закажите время!

Страховая касса Эрншельдсвик

www.forsakringskassan.se

Круглосуточный телефон

020-524 524

Вы можете воспользоваться следующими услугами при помощи телефона или Интернета

Подать заявление о

- Получении родительского страхования
- Получении временной родительской компенсации, например 10 дней
- Выходе на больничный

Заказать следующие документы:

- Страховой полис для поездки в страны ЕС
- Справку, подтверждающую выплаты материальной компенсации
- Различные брошюры и формуляры

Как начать обучение молодых отцов

Назовите 3 положительные аспекта отцовства

-
-
-

Назовите 3 негативные аспекта отцовства

-
-
-

Что люди хотят узнать до родов!

- Как это влияет на отношения между партнерами
- Изменятся ли половые отношения с женщиной после родов
- Отношения с друзьями
- Беспокойство по поводу умственно отсталых детей

Памятка перед родами

- Будьте рядом с Вашей женой не давайте себя отогнать
- Не воспринимайте на свой счет, то что женщина говорит во время родов
- Не забудьте рассказать, что присутствие во время родов не обязательна
- Все что Вы чувствуете это нормально, серьезных изменений не произошло
- Попытайтесь представить картину наоборот т.е. вы сами лежите там в свете неоновой лампы в своих испражнениях т.п.
- Все что Вы думаете, это нормально, например "неужели он вот так должен выглядеть"
- Может пройти несколько недель перед тем, как Вы осознаете, что Вы стали отцом – не паникуйте
- У Вас родился ребенок, соответственно Вам понадобится больше времени. На первом этапе отложите на будущее все проекты.
- Работайте поменьше!

Процесс изоляции

- Процесс изоляции, т.е. в течение длительного времени после возвращения ребенка из роддома, домой нельзя приводить друзей, например из-за микробов
- Возьмите ребенка с собой – сходите на вечеринку!
- Пресекайте все тенденции к изоляции (ребенок не пострадает)!
- Наймите няню и проведите время вместе до достижения ребенком трехмесячного возраста – хотя бы несколько часов!

Памятка после родов!

- Воспользуйтесь "декретным" отпуском по воспитанию новорожденного
- Наймите няню, которой можно доверять, и проведите время вместе приблизительно через 3 месяца после рождения ребенка
- Важно сохранить отношения между мужчиной и женщиной, ребенок никуда не денется
- После рождения ребенка – что стало с моей подругой?
- Поддерживайте и хвалите ее вместо того, чтобы критиковать. Говорите ей, что она красива и говорите ей комплименты в присутствии других людей.
- Ребенку не нужны две мамы – ему нужны отец и мать!
- Включитесь в работу отца сразу после рождения ребенка. Мойте и пеленайте ребенка, независимо от того сколько времени это будет занимать.
- Будьте папой, решайте сами и доверяйте своим чувствам.
- Если Вы почему-то чувствуете зло на ребенка, что естественно, отдохните, пусть Ваш партнер позанимается ребенком пока Вы не остынете.

- Ребенок никому не принадлежит – он имеет право на обоих родителей!
- Многие женщины считают, что ребенок их потому что они его родили и кормят. Важно, чтобы родители обсуждали этот вопрос.
- Также важно обсуждать вопросы сексуальности. Многие мужчины отказываются от секса потому что там ребенок.
- Некоторые продолжают заниматься сексом до родов, так называемый "посошок". Сперматозоиды содержат в себе гормон, который стимулирует производство другого гормона у женщины, благодаря которому начинается процесс родов.
- В среднем, пары прекращают заниматься сексом за 2-3 месяца до родов.
- В среднем, пары возобновляют занятия сексом в течение 5-6 месяцев после родов.
- Важно отметить, что, чтобы заняться сексом после родов, женщина должна чувствовать себя готовой к сексу.
- Многие женщины панически боятся заниматься сексом после родов, их пугают болезненные ощущения, что ребенок может проснуться и т.п.
- В редких случаях, некоторые пары так и не возобновляют занятие сексом после родов.
- Мужчины часто путают понятия любовь и секс.
- После родов: не шутите о женщинах, например, ты гораздо крупнее жены соседа и не шути-те о том, как она вела себя во время родов. Известны случаи, когда отношения между родителями прекращались после таких шуток т.е. женщина так и не могла простить мужчине насмешек над собой.
- Мужчины носят детей не прикасаясь к ним (старая пословица)
- Соглашайтесь с методами друг друга – очень часто и тот и другой родитель правы.
- Дети не должны становиться разменной картой в конфликтах между родителями.
- Требуйте уважения Вашей манеры обучения с ребенком – уважайте манеру поведению Вашего партнера, таким образом ребенок поймет, что можно сделать и по папиному и по маминому.
- Возьмите более длительный "декретный" отпуск по уходу за ребенком (2 – 3 месяца). Отношения выстраиваются за счет количества (времени)!

Практические советы!

Не забывайте о том, что

- Важно быть гибким
- Важно говорить о личных вещах
- Вы находитесь в группе в качестве папы (Вы не профессионал)
- Встречи с будущими отцами проводятся Вами "по Вашему усмотрению"
- Важно приводить понятные аналогии
- Не надо перегружать беседу статистическими данными
- Важно рассказать о себе

С начала дайте возможность будущим отцам рассказать о себе. Начните с самого себя, таким образом, группа будет равняться на Вас (гражданское состояние, дети, хобби). Дискуссия пойдет лучше, если Вы не будете рассказывать о своей профессии.

Составьте список участников, имя и адрес. Сообщите участникам, что группа будет встречаться N раз. По проведению всех этих встреч, группе будет дана возможность высказать пожелание о дополнительных встречах. Попытайтесь сделать так, чтобы мужчины в группе заговорили друг с другом, независимо от тем разговоров.

Стать папой!

Положительно

- + Стать отцом
- + В тебе нуждаются
- + Развитие
- + Семья
- + Должен подавать пример
- + Будет с кем пойти на рыбалку, погонять мяч и т.п.
- + Любовь на всю жизнь

- + Больше друзей
- + Гордость
- + Повторение пути, пройденного тобой в детстве
- + "Декретный" отпуск по воспитанию новорожденного

Отрицательно

- Меньше времени
- Меньше спонтанности
- Недостаточность
- Потеря контакта с бездетными друзьями
- Прикованность к дому
- Как воспитывать?
- Детские болезни (возможная инвалидность?)
- Недостаток сна
- Половая жизнь
- Незнание (того, как быть отцом)

(Поговорите со своим отцом о его восприятии родов)

Темы для обсуждения во время встреч с участниками

В течение беременности

Поднимите вопрос о том, как в данный момент себя чувствует женщина. Что она о себе думает видя жирные волосы, кольца, которые больше не налезают на пальцы, колебания настроения и т.д. и т.п.? Может ли мужчина ее помочь, поддержать ее?

Есть ли у нее "странные" потребности в еде, в любое время дня и ночи, т.е. будит ли она своего партнера ни свет ни заря и посылает в ночной магазин за апельсинами, персиками и чем-нибудь другим, что ей "необходимо"?

Что беспокоит ее в связи с предстоящими родами?

Что беспокоит будущего отца перед родами? Что ребенок родится с синдромом Дауна или другими отклонениями? Важно продумать варианты своего поведения в различных ситуациях, хотя вероятность их возникновения ничтожно мала.

Подумайте о Вашем опыте родов и попытайтесь рассказать до участников что-то красивое и возвышенное о родах, не смотря на то, что роды трудны для всех.

Что взять с собой в роддом? Поделитесь опытом. Например список телефонов, мелочь, телефонные карточки, книжки, комфортную одежду и обувь и т.п.

Гормональные изменения

Как замечают все мужчины, женщины меняются в процессе беременности как в позитивную так и в негативную сторону. Это время может быть очень тяжелым как для ряда женщин так и для мужчин. Если мужчина понимает, что эти изменения недолговременны, то может его не будут раздражать всякие мелочи. Нельзя забывать, что и после родов в организме женщины происходят гормональные изменения, которые могут повлиять на обстановку в семье.

Как говорится "предостережен значит вооружен"

Роль отца

Расскажите немного о Вас в роли отца, немного о Ваших детях, об отношениях с Вашим отцом, но не заостряйте все внимание на себе. Дайте группе возможность обсудить, что участники знают о детях, как они помнят свое детство, что они думают о своей будущей роли.

Есть ли у них друзья, родственники, коллеги с детьми? Как обстоят их дела, как развивалась их жизнь?

Расскажите участникам группы о том какой важной фигурой является отец (отцы, не принимавшие участие в воспитании ребенка, очень часто фигурируют в судьбе так называемых "детей-хулиганов"). Пусть будущие отцы подумают о примерах для подражания в роли отца.

Подчеркните важность контакта с ребенком на уже на ранней стадии, чтобы уже в роддоме отец мог ухаживать за ребенком. Ведь мужчины могут делать все, кроме кормления грудью! Также важно отметить, что ребенку необходимы мама и папа, а не две мамы.

Попросите участников группы поделиться советами о полезных книгах о детях, о людях с которыми можно обсудить эти темы. Нужно направлять будущих отцов на то, чтобы они искали методы обращения с ??? Сделай сам!

Зачем брать "декретный" отпуск по уходу за ребенком?	Сегодня мы знаем следующее:
Ребенок чувствует себя лучше общаясь с людьми помимо мамы	Большая часть разводов происходит в первый год жизни ребенка
Лучшее понимание "двойной работы" (дети и дом)	По прошествии 2 лет, 30% разведенных отцов не имеют <u>никакого</u> контакта со своими детьми
Меньше разводов	По прошествии 3 лет, 40% разведенных отцов не имеют <u>никакого</u> контакта со своими детьми
Больше времени наблюдать за развитием ребенка (не только вечера и выходные)	В 1993 году 46000!! Детей в Швеции пережили развод
Мама не теряет контакта со своей работой, своими коллегами	Каждый третий ребенок живет с родителем-одиночкой
Откройте для себя, что вы можете заниматься с ребенком <u>по-своему</u>	После рождения ребенка, многие отцы убегают из дома и почти все время проводят на работе (чувствуют себя посторонними/оставленными в стороне/не у дел)
Очень весело	
Более качественное время в семье	
Лучше контакт с ребенком и в подростковом периоде (доказано результатами исследований)	Нам очень важно понять язык друг-друга (при общении между мужчинами и женщинами). В этом процессе должны принимать участие <u>и мужчины и женщины</u>