

Давайте поговорим о детях Логбук для консультирования семей, ожидающих ребенка

Тютти Солантаус
2023



Funded by
the European Union

Все семьи разные

В каких-то семьях есть мама, папа и дети. В то же время, в других семьях могут быть родители-одиночки, две мамы или два папы. Дети также могут быть разного происхождения и жить с бабушками и дедушками, законными опекунами или в приемных семьях.

В логбуке мы используем слово «родитель». В нашем словаре есть слова «один родитель» и «другой родитель». Во время беседы участники, конечно, могут сами решать, как их называть. Когда мы говорим о ребенке, мы используем для него имя-заменитель «Н». Однако мы рекомендуем использовать в разговорах и, по возможности, в электронном логбуке настоящее имя ребенка.

Слова благодарности

Спасибо семьям, которые доверили мне свои истории. Мудрость, которую я узнала от вас, вошла в программу Давайте поговорим о детях (ДПД), чтобы помочь другим семьям.

Благодарю Эмми Риихиранта-Лайне и Мию Эанисмаад из Университета Турку, которые поделились своим опытом относительно логбуков ДПД и повседневной практики.

Спасибо Брэду Моргану из Emerging Minds в Австралии, который поделился своим опытом работы с ДПД в австралийском контексте, улучшил мой английский и адаптировал логбуки для международного использования.

Я благодарю всех коллег и соавторов, принявших участие в подготовке этого издания логбука, своими мудрыми комментариями и интересными отзывами. Дополнительные отзывы и комментарии можно отправить Тютти Солантаус (имя.фамилия@gmail.com).

Я благодарю Финский культурный фонд, чья стипендия Eminentia была присуждена Тютти Солантаус.

Логбук Давайте поговорим о детях ©Тютти Солантаус

Сетевая встреча в рамках логбука Давайте поговорим о детях © Мика Ниэмеля и Тютти Солантаус

В логбука следует цитировать следующим образом: Солантаус Т. (2023) Давайте поговорим о детях. Логбук для консультирования семей, ожидающих ребенка. Университет Турку / ИНВЕСТ

Слова приветствия родителям

Дорогой родитель!

Добро пожаловать! Приглашаем вас принять участие в беседе **Давайте поговорим о детях (ДПД)**. Разговор касается детей в возрасте от 5 до 12 лет. Это очень захватывающий возраст! В школе дети учатся распознавать буквы и цифры, читать и писать, открывать тайны жизни и приобретать новую личность как ученик. Однако вместе со своими друзьями они исследуют мир, строят секретные замки, придумывают необычные истории и делают много других забавных вещей. Детские игры и социальная жизнь выходят за пределы дома. К сожалению, в мире тоже немало соблазнов, которые могут вызвать беспокойство у родителей. Беседа ДПД предназначена для разговоров не только о радостях, но и о заботах. Вот краткий обзор подхода ДПД, который, надеемся, ответит на некоторые ваши вопросы о том, что ждет впереди.

Какова цель подхода Поговорим о детях? ДПД был создан, чтобы помочь родителям и другим важным людям в жизни ребенка поддерживать его благополучие и развитие. Наша цель — внести свой вклад в повседневную жизнь ребенка таким образом, чтобы это способствовало его благополучию, обучению и развитию.

Как работает подход ДПД? Начнем с практической части: ДПД состоит из двух бесед, в ходе которых определяется дальнейший план действий. Если это необходимо для реализации плана, также будет организована встреча сети ДПД. Сетевая встреча означает, что люди, присутствие которых родитель считает важным, собираются вместе и изучают способы поддержки ребенка.

Разговор ДПД фокусируется на повседневной жизни ребенка, поскольку повседневное общение, встречи и распорядок дня важны с точки зрения благополучия ребенка. Однако жизнь не всегда легка. В каждой семье случаются стрессовые ситуации: иногда стресс кратковременный, иногда более длительный. Трудности берут свое и истощают энергию и ресурсы психического здоровья родителей. Родитель(и) может стать нетерпеливым и легко раздражаться или стать замкнутым и тихим. Каждый ребенок по-разному реагирует на ситуацию, и это усложняет воспитание. Пренебрежение повседневными делами приводит к тому, что родители чувствуют себя еще хуже.

У каждой семьи есть свои особые сильные стороны, которые не всегда замечаются или признаются членами семьи. Давайте поговорим о детях — это инструмент, который помогает семьям выявить и развить свои повседневные сильные стороны и найти решения сложных проблем. Программа призвана поддержать семьи и предоставить необходимые инструменты для достижения счастливой семейной жизни.

Итак, приступим! Надеюсь, что вас ждут интересные и вдохновляющие беседы.

С наилучшими пожеланиями,

Tytti Solantaus

Тютти Солантаус

Детский психиатр, почетный профессор Университета Турку и исследовательского центра
INVEST Tytti.Solantaus@utu.fi, Tytti.Solantaus@gmail.com

ПЕРВАЯ БЕСЕДА В РАМКАХ ДПД

Начало

1. Приветствие и знакомство
2. Краткий обзор целей и ожиданий от беседы
3. Конфиденциальность и способ документирования разговора, если это необходимо.
4. Прежде, чем двигаться дальше: Как Вы себя сегодня чувствовали, придя сюда? (Родитель(и) и специалист)
5. Рассмотрим подробнее сильные и слабые стороны:

Сильные стороны: Область как в семейной жизни, так и вне дома (распорядок дня, школа, среда для отдыха), в чем у ребенка дела идут хорошо, в т.ч. ежедневные занятия, совместно проведенное время и занятия с друзьями и в сообществе.

Слабые стороны: Область как в семейной жизни, так и вне дома (распорядок дня, школа, среда для отдыха), которая может создать ребенку проблемы, если ничего не предпринять, либо что уже сейчас вызывает беспокойство и уже сейчас требует дополнительного внимания и заботы.

У родителей часто бывает разный опыт и разные позиции. Не переживайте, это совершенно нормально. Если у вас разные мнения о сильных и слабых сторонах, запишите оба варианта

Два примера для обсуждения с родителями

Стеснительный ребенок в оживленном и шумном классе (или какой-нибудь другой пример) Ребенок очень одинок и его не принимают в компанию. В этом контексте стеснительность – это слабая сторона. План действий: родители и учитель помогают ребенку интегрироваться, и учитель помогает одноклассникам научиться принимать кого-то, кто от них отличается. В какой-нибудь другой среде стеснительность может быть сильной стороной.

Мать, имеющая проблемы с алкоголем, приводит ребенка в детский сад (или какой-то другой пример). Мать в сильном похмелье приводит ребенка в детский сад, и работники осуждают ее. В общем – у ребенка все хорошо. Сильная сторона: мать приводит ребенка в сад несмотря на то, ее репутация может пострадать. Она уверена, что ребенку лучше в детском саду с другими детьми, чем с больной матерью дома.

Семья и ожидание ребенка

1. Хотели бы вы рассказать что-нибудь о себе, своих родителях и своей семье? (участники и специалист)

2. Какие мысли и чувства преобладают у Вас в отношении беременности и ожидания ребенка?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐ уязвимая сторона ☐

3. Каково Ваше физическое здоровье и как протекает беременность?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

4. Каковы ваши ожидания относительно родов?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

5. Какие мысли и чувства у вас возникают по поводу родительства/рождения нового малыша? Каковы ваши ожидания на первые три месяца?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

6. Как другие дети в семье относятся к беременности и рождению нового ребенка?

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

7. Как у них дела?

Благополучие других детей, настроение, поведение

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Преодоление трудностей в школе или детском саду

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

- 8-10 Как вы справляетесь с домашними делами, воспитанием детей и оплачиваемой работой?

Довольны ли вы тем, как распределены обязанности между родителями? Получаете ли вы помощь от друзей, родственников или откуда-то еще?

Уход за детьми и роль родителя

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Домашние хлопоты Готовка, мытье посуды, стирка, уборка и т. д. Строительные работы, ремонт автомобиля и т.д.

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Оплачиваемая работа

Сильная сторона ☐ Уязвимая сторона ☐

Личное благополучие родителя/ей

11. Как бы вы описали свое личное благополучие?

Например, есть ли у вас постоянные реакции на стресс или проблемы с психическим здоровьем? (Вопрос для обоих родителей) Влияют ли и как, если да, эти проблемы на вашу повседневную жизнь дома, работу и хобби?

Влияют ли и как эти проблемы на ваше отношение к беременности и ребенку?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

12. **Другие беспокойства.** У вас могут возникнуть опасения, связанные с другими детьми, здоровьем родственников, работой, семейным стрессом или другим. Есть ли у вас подобные опасения и если да, то как вы с ними справляетесь? Нужна ли вам помощь других служб? (например, школа, медицинские и социальные услуги, службы финансовой поддержки и т. д.)

Беременный родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

13. **Общение и решение проблем**

Как вы относитесь к разговору с другим родителем или лицом, оказывающим вам поддержку, о проблемах, возможных симптомах стресса или проблемах с психическим здоровьем?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

14. **Отношения в паре.**

Беременность – это время, когда родители привыкают к роли родителей и готовят дом к появлению ребенка. Это совершенно новый элемент в отношениях.

Как вы пережили это как пара? Испытываете ли вы удовольствие и радость в обществе друг друга? Есть ли между вами сочувствие и взаимная поддержка?

Беременный родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Второй родитель

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

15. **Отношения родителя/ей с друзьями и родственниками**

Радость и совместное времяпровождение

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

Доступность практической поддержки

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

16. Как бы вы в целом описали атмосферу дома?

Пример сильной стороны: несмотря на возможные проблемы, домашняя атмосфера теплая и заботливая. Пример уязвимой стороны: домашняя атмосфера часто полна стрессов и ссор, члены семьи избегают друг друга.

Сильная сторона ☐

Уязвимая сторона ☐

17. Желаете ли дополнить что-либо?

18. Домашнее задание*

19. Окончание встречи

Как для вас прошла эта встреча? Как она прошла для специалиста?

Следующая встреча состоится _____

Спасибо!

*Домашнее задание

Начнем подводить итоги беседы. Я дам Вам два домашних задания.

№1. Ознакомьтесь, пожалуйста, с дополнениями 1 и 2 или с брошюрой «Как я могу помочь своим детям?»

Если семья занимается проблемами психического здоровья, посоветуйте им или дайте брошюру «Как я могу помочь своим детям». Она подробнее знакомит с семейной ситуацией и разговором с детьми.

Дополнение 1 «Взаимопонимание и сотрудничество в семье» объясняет, что такое взаимопонимание. В нём также описывается, насколько важно для членов семьи и их благополучия действовать на основе взаимопонимания. Как вы скоро увидите, это актуально и в отношении детей.

Дополнение 2 «Разговор с детьми о сложных проблемах» и брошюра «Как я могу помочь своим детям?» предоставляют рекомендации, как говорить с детьми на темы, которые трудно обсуждать, но которые влияют на их жизнь. В список таких тем входят вопросы, начиная с экономических трудностей и заканчивая проблемами с психическим здоровьем кого-то из членов семьи или тяжелым заболеванием.

Дополнение 3 «Разговор с детьми о сложных проблемах» для специалиста и «Как я могу помочь своим детям?» дают подробные сведения о беседах с детьми и помогают обсуждать вопросы с родителями. Дополнения можно предоставлять и родителям.

№2. В плане действий мы обсудим, как развивать ваши сильные стороны и работать над слабыми. Для этого, пожалуйста, выберите сильные стороны, на которых вы хотели бы сосредоточиться, и укажите все слабые стороны, в отношении которых вам нужна поддержка и решения.

При создании плана в помощь дан список **«На что обратить внимание при составлении плана действий в рамках ДПД»**. Возьмите, пожалуйста, логбук с собой, когда придете в следующий раз.

В беседе можно задействовать и детей. У них могут быть ценные мысли, которые связаны с их личным опытом и ситуациями.

Спасибо!



**** На что обратить внимание при составлении плана действий в рамках ДПД?**

Ниже перечислены важные аспекты, с которыми следует считаться при составлении плана действий в рамках программы 'Давайте поговорим о детях' (ДПД). Эти аспекты касаются как родителей, так и детей и подростков.

NB! Мы не предполагаем, что семья должна быть успешной во всех приведенных пунктах – очевидно, что это невозможно ни для одной семьи. Данный список поможет найти свои сильные стороны и сосредоточить фокус на трудностях, которые хотели бы проработать в

1. В семье царит взаимопонимание и сотрудничество.
2. Родители обсуждают сложные проблемы и строят конструктивные планы.
3. Если проблемы влияют на детей, родители помогают им понять происходящее и справиться с ситуацией.
4. Воспитание детей и работа по хозяйству разделяется между родителями так, что все стороны удовлетворены.
5. Обязанности детей соответствуют их возрасту и обстоятельствам.
6. У всех членов семьи есть регулярное расписание и достаточно времени для отдыха.
7. Общие моменты радости имеют место быть как для партнеров, так и для всей семьи.
8. У семьи есть друзья и родственники, которые приносят радость и оказывают практическую поддержку.
9. Дети чувствуют, что родители любят и ценят их, заботятся о них.
10. Родители проводят время с детьми и играют с ними.
11. У детей есть интересы и друзья.
12. Детей ценят воспитатели детского сада, учителя в школе, тренеры и руководители занятий по хобби, а также руководители и одноклассники.
13. Члены семьи не боятся просить помощи, даже если это кажется трудно или постыдно.
14. У семьи есть доступ к услугам, где к ним проявляют понимание, поддержку и помощь.

плане действий и семейной жизни.

Вторая беседа в рамках ДПД

1. Поприветствуйте участников: Как у Вас дела?
2. Как для Вас прошла предыдущая беседа в рамках ДПД? Как она прошла для специалиста? Есть ли желание вернуться к некоторым темам, которые уже обсуждались?
3. Объясните ход и цели беседы.
4. Как вы чувствовали себя, выполняя домашнее задание? Было ли у Вас для этого время? Если нет – ничего страшного. Рассмотрим задание все вместе прямо сейчас.

Дополнение 1 «Взаимопонимание и сотрудничество в семье»

Что Вы об этом думаете? Кажется ли это логичным??

Объясните, что представляет собой взаимопонимание, используйте пример для объяснения понятия. Можно использовать придуманные Вами примеры.

Дополнение 2 Разговор с детьми о сложных проблемах» и брошюра «Как я могу помочь своим детям?»

Что Вы думаете на счет того, чтобы разговаривать с детьми на сложные темы? Есть ли у Вас опыт в этом? Если да, то какой.

Дополнение 3 для консультанта и инфолисток «Как я могу помочь своим детям?»

Материалы содержат сведения о проблемах психического здоровья в семье и помогают обсуждать эти вопросы с родителями. Учитывая возраст развития ребенка, действуйте согласно приложению или информационному листку. Будьте внимательны к родителям, обсуждайте темы и примеры под разным углом и добавляйте свои примеры. По желанию родителей вы также можете вместе изучить информационный листок и выбрать темы, которые для них особенно важны.

Никогда не принуждайте родителей говорить о том, что вызывает у них смешанные чувства или что они отказываются обсуждать!

Будьте готовы ответить на вопросы о возрасте детей, характере их общих проблем (от плохого настроения до суицидальных попыток), о том, кто говорит, как действовать и т. д. Если говорить о недугах и проблемах психического здоровья родителям сложно, можно предложить в плане действий встречу, на которой родители смогут поговорить о таких проблемах с Вами и друг с другом.

5. **Как для Вас прошла беседа?** Как она прошла для консультанта?
Целью является найти разные подходы к проблеме. Помните, что Вы – не тот, кто знает все ответы и говорит, что члены семьи должны делать. Позвольте членам семьи решать это самостоятельно. Будет замечательно, если на встрече будете учиться как Вы, так и семья.

6. **Была ли у Вас возможность ознакомиться с сильными и слабыми сторонами во время первой беседы?** Если нет – не страшно. Мы можем сделать это сейчас все вместе и на основании этого продолжим беседу.

Какие мысли возникли/возникают у Вас в связи с сильными и слабыми сторонами? Были ли какие-то сюрпризы, разочарования или вопросы?

Составления плана действий

1. **Какие сильные стороны** Вы решили взять во внимание при создании плана? Мозговой штурм: обдумайте все возможности того, что можно сделать. Запишите, что Вы решили. .

2. **Какие слабые стороны** Вы решили взять во внимание? Мозговой штурм: обдумайте все возможности того, что можно сделать. Запишите, что Вы решили.

- Если нет необходимости в дальнейших действиях, перейдите к пункту « 4 « Окончание встречи и подхода ДПД».
- Если требуется дополнительная помощь, продолжите пунктом 3 «Планирование командной сети в рамках ДПД».
- Если Вы нуждаетесь в дополнительной помощи, но сетевая встреча невозможна, то предоставляется информация о необходимых услугах и о том, как их получить.

Планирование встречи в рамках

- Объясните цель встречи.
- Объясните построение беседы.
- Родители договариваются о темах, которые будут обсуждаться, и о темах, которые семья не желает обсуждать.

- Для плана действий запишите сильные стороны, слабые стороны и все другие возможные темы:

- Кого приглашают и кто приглашает?

- Было бы полезно, если бы семья могла поговорить с детьми дома о сильных и слабых сторонах, которые их беспокоят. У детей могут быть идеи, которые важно включить в план действий.

- Назначьте дату встречи _____

Завершение встречи и подхода ДПД

а) Что Вы думаете о встрече и подходе ДПД? Что думает на эту тему специалист? Было ли это полезно для Вас? Если да, то в чем? Возникли ли какие-либо вызывающие беспокойство мысли, которые Вы хотели бы обсудить?

б) Если родители продолжают использование услуги, они могут говорить о семейных ситуациях и детях, когда пожелают. Хорошие новости радуют специалистов, но в то же время они готовы при необходимости предложить помощь. Договоритесь между собой, может ли специалист позже сам инициировать разговор о детях.

Спасибо!

Сетевая встреча в рамках ДПД

© Мика Ниэмеля, Тютти Солантаус

1. Прежде всего, тепло поприветствуйте и познакомьтесь со всеми участниками.
2. Проводящий встречу опишет структуру сеанса и сделанную для этого подготовку.
3. В соответствии с договоренностями, родитель(и) или специалист описывают причину встречи и моменты, требующие внимания, в т.ч. сильные и слабые стороны.
4. Беседа между родителями и другими приглашенными участниками
 - а. Вопросы по точке зрения
 - б. Идеи, как работать с каждым пунктом
 - в. Воплощение идей в конкретные действия, с которыми согласны все члены семьи.
5. **Составьте памятку***, в которой написан план действий. Используйте для этого доску или проектор.
 - а. Обычно план начинается со специалистов, предоставляющих услугу, затем следует социальная сеть семьи, а затем сама семья. Таким образом, семья может планировать свою деятельность так, чтобы она соответствовала общим усилиям. При необходимости очередность можно изменить.
 - б. Если семья согласна, в конце встречи памятка выдается всем участникам встречи.
6. Договоритесь о следующей встрече и решите, кто в ней будет участвовать. **

Окончание сетевой встречи

Как прошла встреча по мнению участников?

Члены семьи: Как вам показалось, вы были поняты? Получили ли вы поддержку, которую ожидали?

Проводящий встречу подводит итоги, раздает памятки в соответствии с договоренностью, благодарит участников и объявляет встречу закрытой. .

**** Мы рекомендуем провести по крайней мере одну последующую встречу, чтобы стороны могли оценить достигнутый прогресс и решить, необходима ли еще одна встреча. Количество и частота встреч зависит от общей ситуации.**

В начале последующей встречи члены семьи дают краткий обзор текущей ситуации и того, был ли выполнен первоначальный план. Если план не был реализован, ответственное лицо описывает, почему это не произошло и что было сделано вместо этого. Затем обсуждается, какие знания дала реализации плана на будущее.

Если обнаруживается необходимость дополнительных мероприятий, пишется новая памятка. В ней описывается, какую деятельность следует продолжить, а что еще нужно сделать.

* Форма памятки

Сетевая встреча _____ (дата)

темы (например 1–3)	1 тема: 2 тема: 3 тема:	
Участники	Что и когда делать (например, дата и время)	Следующая встреча, дата

EU4Health

Projekti number: 101101249



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union under the EU4Health Programme (EU4H)-Grant Agreement №: 101101249. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

