

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №208»

Программа психолого-педагогического сопровождения  
семьи в период ожидания ребёнка  
**«ЗДРАВСТВУЙ МАЛЫШ!»**

Авторы программы  
педагог-психолог МБДОУ  
«Детский сад № 208» Гринь Е.Л.  
музыкальный руководитель Головачёва Л.В.

г.Барнаул-2015.

## Содержание

1. Целевой раздел
    - 1.1. Пояснительная записка
    - 1.2. Цели и задачи программы
    - 1.3. Ожидаемый результат
  2. Содержательный раздел
    - 2.1. Тематическое планирование
    - 2.2.Общее содержание
  3. Организационный раздел
    - 3.1. Методическое обеспечение
    - 3.2. Материально-техническое обеспечение
    - 3.3. Кадровое обеспечение
  4. Опыт организации
- Приложение 1 Анкета на выявление запросов\
- Приложение 2 Вопросы для беседы на итоговом занятии

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В условиях, когда социальная ситуация в ряде регионов ставит выживание и здоровье на первое место, более актуальными становятся вопросы оказания помощи семье.

Рождение ребёнка - это важнейшая социальная и психологическая веха на пути развития каждой семьи. С его появлением семья приобретает новое качество, а супруги - новые социальные роли, в связи с чем, возникает необходимость изменения уклада жизни семьи и переоценки существующих отношений.

Семья в период ожидания ребенка и его первого года жизни переживает кризисный этап и при этом зачастую остаётся один на один со своими проблемами. Это объясняется тем, что существующая практика, связанная с планированием, ожиданием и воспитанием детей первых лет жизни оказывается оторванной от требований и достижений современной психологии и педагогики.

Вместе с тем, хорошо известно, что правильно ориентированное обучение малыша, проводимое в семье близкими людьми, а также профилактика и коррекция нарушений психического развития и детско-родительских отношений именно в раннем детстве дают наилучший эффект и позволяют избежать необратимых отклонений в будущем.

Поэтому считаем, что психолого-педагогическое сопровождение, направленное на создание условий для формирования у будущих родителей ценностного отношения к пренатальному, неонатальному и младенческому периоду должно стать неотъемлемой частью работы с семьёй, которые закладывают основу для будущего воспитания ребенка, для его полноценного, творческого включения в человеческую культуру.

Актуальность:

За последнее время в нашей стране существенно изменилась демографическая ситуация в сторону увеличения рождаемости. Вместе с тем, в большинстве регионов, прослеживаются серьёзные проблемы психофизического здоровьесбережения детей на разных возрастных этапах развития. В данных условиях особенно актуальными становятся вопросы оказания помощи семье в период ожидания ребенка.

Семья в период ожидания ребенка и его первого года жизни переживает кризисный этап и при этом зачастую остаётся один на один со своими проблемами. Это объясняется тем, что существующая практика, связанная с планированием, ожиданием и воспитанием детей первых лет жизни оказывается оторванной от требований и достижений современной психологии и педагогики. Кроме этого, консультационные психолого-педагогические центры работают преимущественно с родителями детей дошкольного и школьного возраста, оставляя в стороне весь период планирования, вынашивания ребёнка и его первых лет жизни.

Вместе с тем, хорошо известно, что правильно ориентированное обучение малыша, проводимое в семье близкими людьми, а также профилактика и коррекция нарушений психического развития и родительно-детских отношений именно в раннем детстве дают наилучший эффект и позволяют избежать необратимых отклонений в будущем.

Гипотеза:

Предполагается, что процесс воспитания и развития детей будет более продуктивным, если при его построении участвуют грамотно ориентированные родители, принявшие участие на стадии ожидания ребёнка в работе клуба «Здравствуй малыш».

Цели и задачи:

**1.2. Цель программы** – способствовать формированию у родителей ценностного отношения к перинатальному периоду развития ребенка через участие в работе клуба для будущих родителей.

**Задачи:**

- Познакомить с основами ухода, воспитания и развития ребёнка в период младенчества;

- Раскрыть особенности внутриутробного развития ребенка и показать его значение для дальнейшей жизни малыша.

- Формировать у родителей знания, умения и навыки по уходу, организации и осуществлению физического, интеллектуального и эмоционального развития ребёнка в период его ожидания, а также на этапе его младенчества.

- Расширить возможности для понимания и принятия друг друга членами детско-родительского сообщества.

### **1.3. Ожидаемый результат:**

у родителей появятся

знания:

- об особенностях внутриутробного развития ребенка;

- о социально-экономических факторов риска при беременности и их возможные последствия для здоровья и развития ребенка;

- об основных этапах развития ребенка первого года жизни и основных новообразованиях каждого этапа;

умения:

- в выполнении необходимых физических, дыхательных, релаксационных упражнений;

- в свободной ориентации в методической литературе по вопросам воспитания, обучения и развития детей раннего возраста;

- в играх с ребенком первого года жизни;

- в подборе игрушек для малыша в соответствии с психолого-педагогическими требованиями к ним;

навыки:

- в способах предупреждения отрицательных эмоций в период ожидания ребенка и после родов и стимулирования положительных;

- методах и приемах воспитания и развития ребенка в пренатальный период его развития и на первом году жизни;

у детей

- более выраженные адаптивные способности;

- более выраженный развивающий потенциал;

у педагогов

- совершенствование профессиональной компетентности.

## **2 Содержательный раздел**

### **2.1. Тематическое планирование**

№	тема	Цели и задачи	количество часов
1.	Вводное занятие	Установление психологического контакта и построение доверительных отношений между участниками группы; выработка правил и принципов групповой работы	1
2.	Мы ждём ребёнка	Способствовать формированию у родителей ответственное отношение к организации здорового образа жизни в период	2

		ожидания ребенка. Осуществлять профилактику негативных тенденций эмоционально-личностного отношения взрослых к детям с отклонениями психофизического развития.	
3.	Организация здорового образа жизни – основной принцип жизнедеятельности семьи в период ожидания ребенка	Способствовать представлению о физических и психических изменениях ребёнка в период его рождения, дать понятие о кризисе профилактики негативных эмоций после родов ожидания	1
4.	Мама - лучший педагог	Создание условий для формирования умений в организации и осуществлении сенсорного развития ребёнка в период его пренатального развития	1
5.	Роды и послеродовая депрессия	содействовать навыкам основ ухода за новорождённым, а также о личностном становлении ребенка с момента рождения	1
6.	Период новорожденности	содействовать позитивной родительской установки для гармоничного развития личности ребенка первого года жизни.	1
7.	Первый год жизни	содействовать позитивной родительской установки для гармоничного развития личности ребенка первого года жизни.	1
8.	Заключительное	рефлексия	1
9.	Всего часов		9

## 2.2. Общее содержание программы

№	тема	Цели и задачи	содержание
1	<b>Здравствуйте</b>	знакомство с целями и задачами работы клуба; установление психологического контакта и построение доверительных отношений между участниками группы; выработка правил и принципов групповой работы.	Игры на знакомство, на получение информации друг о друге, на эмоциональное и мышечное расслабление, переключение внимания. <i>Практическое задание.</i> Рефлексия собственной воспитательной позиции, ожиданий, чувств, переживаний. <i>Самостоятельная работа:</i> Оформление родителями дневника наблюдений в период

			ожидания ребёнка. В дневнике отмечаются собственные эмоциональные переживания и возникающие ассоциации, фантазии, сновидения. Женщины отмечают своё настроение, ответные реакции ребёнка.
2.	<b>Мы ждём ребёнка (часть 1)</b>	Формировать у родителей осознанное, эмоционально-ценностное отношение к пренатальному периоду развития ребенка.	Беседа о важности позитивного настроения будущих родителей в период ожидания ребёнка. Особенности психологического состояния женщины в период ожидания ребёнка. Влияние мыслей и эмоций матери на внутриутробное развитие ребенка. <i>Практическое задание.</i> Памятка для родителей – «Советы будущим родителям по предупреждению отрицательных эмоций». Медитативные сказки для женщины, ждущей ребёнка. <i>Самостоятельная работа.</i> Составление письма «Здравствуй малыш» - (страница дневника).
3.	<b>Мы ждём ребёнка (часть 2)</b>	Способствовать формированию у родителей ответственное отношение к организации здорового образа жизни в период ожидания ребенка. Осуществлять профилактику негативных тенденций эмоционально-личностного отношения взрослых к детям с отклонениями психофизического развития	Лекция: «История развития ребёнка – месяц за месяцем. <i>Практическое задание.</i> Рисунок - «Место, где я себя прекрасно чувствую». Самораскрытие, повышение ценности внутреннего мира каждого человека. Нарисовать картину, <i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее сочинение «Какой ты, малыш?» (страница дневника).
4.	<b>Организация здорового образа жизни – основной принцип жизнедеятельности и семьи в период ожидания ребенка</b>	Формировать у родителей ответственное отношение к организации здорового образа жизни в период ожидания ребенка. Осуществлять профилактику	Консультация «Что такое здоровый образ жизни». Правильное питание. Физические упражнения в период беременности. Социально-экономические факторы риска при беременности: возраст будущих

		<p>негативных тенденций эмоционально-личностного отношения взрослых к детям с отклонениями психофизического развития.</p>	<p>родителей, низкий социально-экономический уровень семьи, условия труда беременной женщины (распорядок дня), длительные поездки в переполненном общественном транспорте, серьёзная травма (падение, несчастный случай на улице или в транспорте). Алкоголизм, наркомания и другие заболевания членов семьи и их влияние на здоровье ребенка.</p> <p><i>Практическое задание.</i> Разучивание комплекса физических упражнений подготовительной гимнастики, дыхательные и мышечные упражнения, упражнения на расслабление.</p> <p><i>Выставка рисунков:</i> «Моя семья» - обсуждение. Обобщение опыта родительской семьи и формулирование того, что из него можно использовать для построения взаимоотношений со своим ребёнком, и чего следует избегать.</p> <p>Упражнение «Идеальный родитель» (Даринская В.М. Психологический тренинг родительно-детских отношений // Семейная психология и семейная терапия.- 2000. -№1.-С. 28-44).</p> <p>Обсуждение ситуации «Используя вашу способность встать на точку зрения другого, какое будет ваше отношение к семье, в которой ребёнок имеет отклонения в психофизическом развитии».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> «Я и мой мир вокруг меня» - рисунок с последующим обсуждением.</p>
5.	<b>Мама - лучший педагог</b>	Создание условий для формирования умений в организации и	Беседа о системе взаимоотношений мать-ребёнок как процесс становления специфической детско-взрослой

		<p>осуществлении сенсорного развития ребёнка в период его пренатального развития</p>	<p>общности. Сенсорный мир материнских стимулов как основа для формирования эмоционального комфорта будущего ребёнка. Благоприятные условия: посещение художественных выставок, рассматривание художественных картин, слушание классической музыки, занятия рукоделием, рисованием.</p> <p>Знакомство с методом - пропевания матерью или отцом, бабушкой и др. музыкальной фразы с тактильной стимуляцией определённого типа - поглаживание, лёгкое похлопывание, прижимание ладони к животу. Музыкальное обучение малыша в пренатальный период его развития.</p> <p><i>Практическое задание.</i> Упражнение «Как общаться с малышом?»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сочинить сказку, колыбельную для ребёнка или о ребёнке.</p>	
6.	<b>Роды послеродовая депрессия</b>	<b>и</b>	<p>способствовать представления о физических и психических изменениях ребёнка в период его рождения, дать понятие о кризисе профилактики негативных эмоций после родов ожидания,</p>	<p>Условия роддома. Раскрыть понятие «кризис рождения». Первая встреча новорождённого с мамой. Важность первого телесного контакта малыша с мамой. Питание новорождённого - преимущество естественного вскармливания. Послеродовая депрессия. Важность предупреждения отрицательных эмоций в послеродовой период.</p> <p><i>Практическое задание.</i> Аутотренинг.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i> «Уголок малыша и его игрушки» рассказ родителей о своём рисунке.</p>
7.	<b>Роды послеродовая депрессия</b>	<b>и</b>	<p>содействовать навыкам основ ухода за новорождённым, а также о личностном становлении ребенка с момента рождения</p>	<p>Консультация: «Период новорождённости». Раскрытие понятия «позитивный уход». Возникновение привязанности у детей и родителей. Развитие малыша с первых дней жизни. Сосредоточенность матери, её. Как успокоить малыша. Значение</p>

			колыбельной для эмоциональной стабильности ребёнка. Мастер-класс «Колыбельная»
8.	<b>Первый год жизни</b>	содействовать позитивной родительской установки для гармоничного развития личности ребенка первого года жизни.	Лекция: «Нормы развития ребёнка в период младенчества». Характеристика игр и упражнений с ребёнком по сенсорному, музыкальному, эмоциональному развитию, двигательных навыков, действий с предметами и речи от рождения до года. Мастер-класс: «Игрушки своими руками» <i>Самостоятельная работа:</i> изготовить для сенсорного развития малыша игрушку своими руками. Выучить несколько потешек, колыбельных и пальчиковых игр.
9	<b>Заключительное</b>	рефлексия	беседа по кругу по вопросам: - Были ли знания для меня актуальными? Что больше запомнилось. Что я для себя вынес из встреч? И т.д.

### 3. Организационный раздел

Группа не должна включать больше 5 - 6 семей. Продолжительность каждой встречи 1 час. Занятия проводятся один раз в месяц. Общее количество часов – 9. Структура каждого занятия включает в себя следующие разделы:

1. **Ритуал приветствия** – позволяет сплотить участников группы, создать атмосферу группового доверия и принятия каждого участника.
2. **Разминка** - настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволит установить контакт, активизировать и поднять настроение, снять эмоциональное напряжение. Разминка проводится не только в начале занятия, но и в течение занятия в случае, если возникает необходимость как-то изменить состояние участников, снять физическое или эмоциональное напряжение.
3. **Основное содержание занятия** – представляет собой информационно-методическую и практическую часть, направленную на формирование знаний, умений и навыков в установлении взаимоотношений детско-родительского сообщества.
4. **Релаксация** – способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения, укреплению чувства единства в группе;
5. **Рефлексия занятия** – предполагает обмен мнениями и чувствами о проведённом занятии, способствует завершению занятия на позитивном настрое.
6. **Самостоятельная работа** или домашняя работа для родителей – позволяет родителям осмыслить происходящее в родительской группе, реализовать свои мысли и переживания в естественной домашней обстановке.

#### 3.1. Методическое обеспечение

1. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. – М., 1981.

2. Баженова О.В., Баз Л.Л., Влияние супружеской коммуникации на развитие общения у ребёнка первых двух лет жизни // Психологический журнал. -1996. - Т.17. – № 1.
3. Баз Л.Л., Скобло Г.В. Особенности общения со взрослыми младенцев от матерей с послеродовыми депрессиями // Психология сегодня: Ежегодник Рос. Психолог. О-ва. - М., 1996. - Вып. 3.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга.- Учеб. пособие. – М: Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
5. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. Пер. с англ. Н.М. Падалко. — М.: Независимая фирма "Класс", 1998. — 80 с.
6. Воспитание и развитие детей раннего возраста / Под ред. Г.М. Ляминой. – М., 1981.
7. Детский практический психолог: программы и методические материалы / Под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. Учеб. Пособие. – М.: Академия, 2001.
8. Захаров А.И. Ребенок до рождения. – СПб., 1998.
9. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг. - Ярославль., 2001.
10. Кулагина Н.Ю. Возрастная психология. – М., 2002.
11. Мещерякова С.Ю. Путь к материнству начинается с младенчества // Дошкольное воспитание. 2004. № 4. С.65 - 69.
12. Мещерякова С.Ю. Становление общения ребёнка со взрослым на первом году жизни // Дошкольное воспитание. – 2003. - № 8. – С. 90 - 95.
13. Павлова Л.Н. О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. // Дошкольное воспитание. – 2002
14. Пэрну Л. Я жду ребенка. Пер. с фран. Ю. А. Любимцевой / Под ред. В.И. Кулакова. – М.: Медицина., 1990.
15. Теплюк С.Н. Ребенок приходит в мир. Новорожденный. // Дошкольное воспитание. – 2003. - № 3.
16. Чимаров В.М. Первый год жизни ребенка. – М.: Медицина.,1988.
17. Филиппова Г.Г. Психология материнства и ранний онтогенез.- М., 1999.
18. Флейк-Хобсон К., Робинсон Б.Е., Спин П. Мир входящему. – М., 1992.
19. Фурьева Т.В., Старосветская Н.А. Детско-родительское сообщество: Теория и практика социально – педагогического сопровождения. –Красноярск, 2003.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

Реализация данной программы проходила в методическом кабинете. Необходимо количество больших мягких стульев по числу участников, цветные карандаши, гуашь, бумага формата А-4,

### **3.3. Кадровое обеспечение**

Ведущим данной программы может быть только педагог-психолог, имеющий знания в области общей, возрастной и детской психологии, в физиологии развития ребёнка. Обладает чувством такта, уверенностью, позитивной направленностью, а также эмпатичным, способным создавать атмосферу эмоционального комфорта в группе.

## **4. Опыт организации психолого-педагогического сопровождения программы**

Работа по реализации данной программы проходила поэтапно:

1. Диагностический.
2. Организационный.
3. Развивающий.

## 4. Аналитический.

1. Диагностический: знакомство с участниками группы; получение первичной информации о семьях; определение проблемных полей, интересов, желаний участников (семьи).

Содержание деятельности: представление друг другу; анкетирование; опросники, направленные на выявление социального и экономического статуса, ролевого и половозрастного состава семьи, образовательного уровня родителей.

2. Организационный: создание атмосферы эмоциональной близости и доверительных отношений между участниками; ознакомление с направлениями и содержанием работы; учет потребностей и предложений участников в определении содержания работы.

Содержание деятельности: разъяснение и демонстрация правил общения в группе; ознакомление слушателей с планом работы и структурой занятий; предложение дополнительных тем для обсуждения.

3. Развивающий: оказание психологической поддержки будущим родителям; информирование родителей об особенностях внутриутробного развития ребенка и его значении для дальнейшей жизни малыша; повышение компетентности родителей в области воспитания, обучения и развития малыша в процессе вынашивания и с момента его рождения; расширение возможностей для понимания и принятия друг друга членами детско-родительского сообщества.

Содержание деятельности: поощрение открытого выражения чувств; обучение техникам произвольного регулирования функционального состояния организма и душевного состояния личности; передача родителям психолого-педагогических знаний; практическая отработка необходимых умений.

4. Аналитический: определение наличия позитивных изменений в самочувствии, взглядах, установках родителей, их знаниях и умениях в области воспитания и развития малыша; выяснение потребностей в повторном прослушивании курса или его отдельных тем; оказание первичной помощи на этапе реализации полученных знаний и умений.

Содержание деятельности: упражнения на рефлекссию; выставка творческих работ родителей «В ожидании малыша»; беседы;

Данная программа по мнению участников вызвала интерес, актуализировала вопросы в области детско-родительских отношений и дала на них ответы, создала психологическую поддержку, через достижение эмоционального комфорта в группе. Все темы программы были отмечены как полезные. На основании высказываний родителей после участия в групповых занятиях можно выделить общие, наиболее значимые показатели изменений в складывающихся детско-родительских отношениях:

- появление нового положительного опыта детско-родительского взаимодействия;
- ощущение большой эмоциональной близости с ребёнком.

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод, что разработанная программа «Здравствуй малыш» является средством:

- оказания психологической поддержки будущим родителям,
- повышения родительской компетентности в области воспитания и развития малыша в процессе вынашивания и с момента его рождения.

*Приложение 1*

Анкета на выяснение запросов и индивидуальных особенностей семьи

Уважаемые родители, просим Вас ответить на данные вопросы.

1. Фамилия имя отчество \_\_\_\_\_

- 
3. Семейное положение \_\_\_\_\_
4. Образование \_\_\_\_\_
5. Место работы \_\_\_\_\_
6. Срок беременности \_\_\_\_\_
7. Есть ли еще дети в семье? \_\_\_\_\_
8. На чью помощь в первую очередь вы рассчитываете в период беременности рождения малыша? \_\_\_\_\_
9. По 9 бальной шкале определите степень изменения уклада вашей жизни с рождением малыша?
- 1 2 3 4 5 6 8 9
12. Какие знания и умение Вы хотели бы получить, посещая наши занятия:
- 

*Приложение 2*

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА ИТОГОВОМ ЗАНЯТИИ

1. Что изменилось, в Ваших отношениях, посещая занятия?
2. Изменилось ли ваши взаимоотношения с ребёнком после занятий?
3. Как Вы представляете вашего малыша после рождения - пол, внешние черты, характер, интеллектуальные и творческие способности?
4. Какую воспитательную стратегию вы бы выбрали для своего малыша?
  - Родителям следовало бы приспособливаться к детям, вместо того чтобы ждать, что дети приспособятся к ним
  - Родителям следует делать всё, чтобы оградить ребёнка от разочарований
  - Строгая дисциплина развивает сильный характер
  - Родители должны сделать так, чтобы дети не беспокоили их своими проблемами
  - Я буду постоянно что-то делать вместе со своим ребёнком, потому что это сблизит нас и нам будет легче общаться друг с другом
5. Что для вас было самое важное и полезное в работе по программе?
6. Что бы вы пожелали себе?
7. Что бы вы пожелали друг другу?